



# Lena flyter bort besvären

**Lena Sanner har provat akupunktur, Hon har gått på massage, vanlig klassisk och bindvävsmassage. Hon har provat Chi gong och Thai Chi och meditation. Men ingenting har hjälpt, inte förrän hon provade på Floating.**



Lena Sanner har haft problem med sin kropp så länge hon minns. Framförallt är det nacken som värkt. Men det var först 1995 som hon fick en diagnos, Kronisk smärtsyndrom, och 1997 fick hon kontakt med en läkare som konstaterade att hon hade alla symptom på fibromyalgi.

– Jag har gått hos sjukgymnast i många år och provat på olika saker för att få en drägligare tillvaro. Vattengymnastik gick jättebra för ländryggen och bröstryggen, men inte nacken. Varje gång jag kom hem fick jag en mördande huvudvärk,

Då fick jag höra talas om floating, och nu har jag gjort det drygt tiotalet gånger.

I 50 minuter ligger hon och flyter i en plastreservoir.

– De första två veckorna gick jag en gång i veckan och sen så under ett par veckor gick jag två gånger och nu har jag gått ner på en gång i veckan igen, Och jag tycker att det här fungerar så pass bra. Jag mår bra av det och tänker fortsätta.

## Gjorde ont första gången

– Första gången när jag kröp ner i den där bassängen så gjorde det fruktansvärt ont. Men efter ett tag så släppte det. Jag tolkar det så att när jag kommer ner i bassängen så hamnade kroppen i ett läge som borde vara det naturliga.

– När jag ligger i bassängen och flyter så är jag helt viktlos och jag använder inte någon kudde eller någonting, Kroppen lägger sig i det läget som den borde ligga. Nacken får det läge som den egentligen ska ha för den har ju ingen belastning annars och då känner jag ju hur dålig jag var.

Efter en stund i det varma, salta vattnet känner Lena som om hon hade kramper som släpper och det börjar pirra

i hela kroppen.

– Jag kan säga att jag sover i vaket tillstånd. Det är nästan som meditation. Jag är fortfarande medveten om att jag ligger där i vattnet, men jag är helt bortkopplad från världen i övrigt, jag har det svart mörkt, inget ljud, ingenting och det är de bästa för mig.

När Lena kommer upp ur bassängen och är klar, så känns det som hon har genomgått det häftigaste bastubad man kan tänka sig.

– Jag är trött efteråt i ett par timmar, sen blir jag mycket piggare igen Jag har fått mer uthållighet i mina muskler. Jag har blivit starkare.

## Blivit mjukare

När Lena var hos sjukgymnasten sist, då hade hon väldigt ont i nacken.

– Då bad jag henne att kolla nacken och hon vred så att det brakade först åt ena hållet och sen rejält åt andra hållet. Och hon sa att det gick mycket lättare en vad det brukar göra, så att visst märker man en skillnad. Så att jag tänker att fortsätta.

Lena får betala behandlingen helt själv. Det kostar runt 400 kr per gång, det är lite olika vilken tidpunkt man kommer. Kommer man före tre kostar det 390 kr och efter tre kostar det 440 kr varje gång.

– Så länge ekonomin klarar av det och jag mår bättre av det så är det värt det! Man kan lägga ner pengarna på andra saker och sätta sin hälsa på spel.

– Det är väldigt synd att detta inte betraktas som vård, tycker Lena. Jag hoppas på att det ska bli så i framtiden, för det gör verkligen en skillnad för mig.

# Flyt bort din stress



Att flyta viktlost och låta hjärnan vila från omgivningens ljud och ljus kan minska stress och smärta samt öka kreativiteten. Det visar Anette Kjellgrens doktorsavhandling i psykologi, där floatingens effekter på vår hälsa står i fokus.

Anette Kjellgrens doktorsavhandling visar att floating kan leda till minskad stress och smärta samt till ökad kreativitet.

Anette Kjellgren har bland annat undersökt en grupp patienter med kroniska smärtor i rygg och nacke. Under tre veckor fick de genomgå mellan nio och tio flytbehandlingar på 45 minuter vardera. Patienternas dagliga smärtor minskade betydligt, liksom deras depression och ångest. Samtidigt blev de gladare och fick lättare att somna på kvällarna. Undersökningar visade också att de stressrelaterade hormonerna minskade.

## Floating

- Du ligger i en stor tank med mycket salthaltigt vatten, som gör att du flyter som en kork.
- Vattnet har en temperatur på drygt 34 grader (hudens normala temperatur).
- Det är helt mörkt och tyst, men du kan också välja att ha en lampa tänd och avstressande musik.
- Tiden i flyttanken brukar vara ungefär en timme.
- Floating kan med fördel kombineras med massage efteråt.

Floatingtankar finns på olika hälso- och friskvårdsanläggningar, se telefonkatalogen. eller kolla på Internet <http://hem.passagen.se/badarna/Svefloating.html>