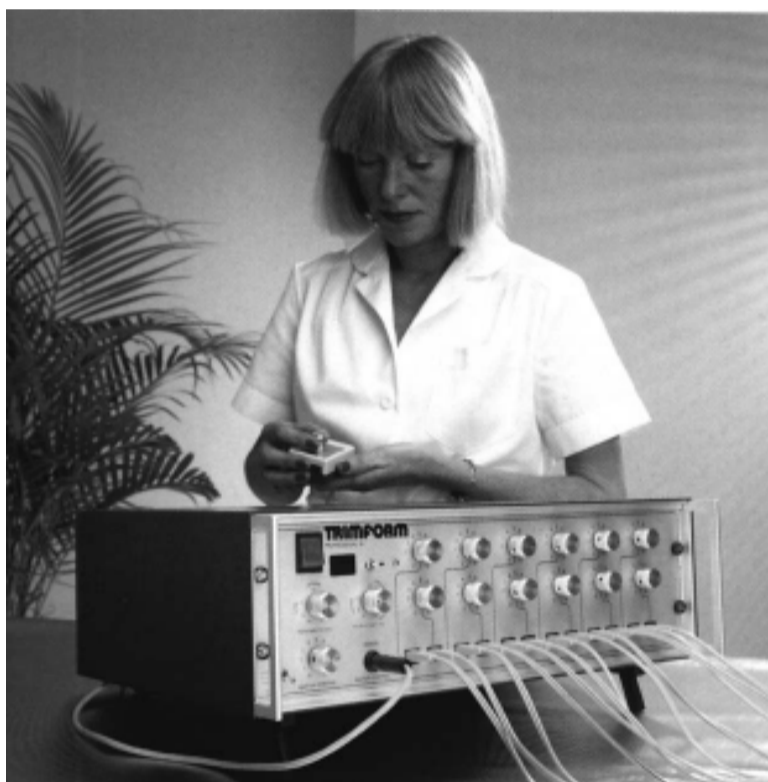


Muskelstimulering som medisinsk og kosmetisk metode

25 år med institusjonell og privat bruk i Norge
Undersøkelser rapporter og presseklipp



En ressurs til selvhjelp innen medisin og skjønnhetspleie.

For ca. 15 år siden var elektroterapi mest kjent fra bruk i helse- og skjønnhets klinikker i forbindelse med figur-forming, oppstramming, muskelbygging og slank-ing.

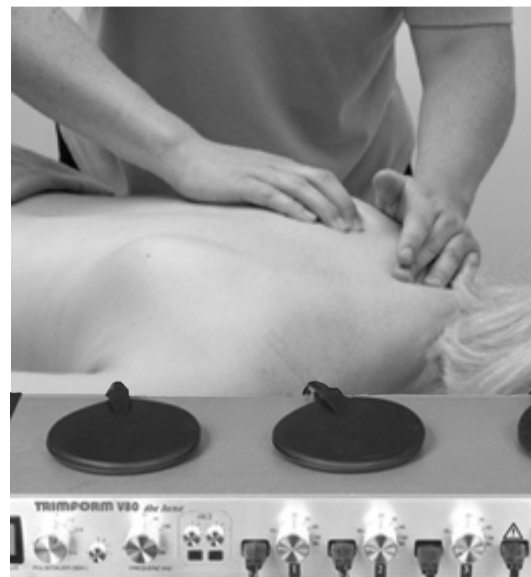
Selv om dette fremdeles utgjør en stor del av bruksområdet og de nyere apparatene gir ypperlige resultater, har fokus i de senere år i større grad blitt satt på de ulike medisinske bruksområdene også på private klinikker. Samtidig har antallet hjemmebrukere økt kraftig og apparatur og utstyr har blitt bedre og mer effektivt.



Vår tids stillesittende livsstil gir ikke kroppen den naturlige bevegelse den trenger. Mye av musklene forfaller derfor over tid og kroppen blir slapp og løs, - gjerne med et solid fettlag omkring. Enda verre er det at mangelen på muskelbruk etterhvert fører til helseskader.

Med et elektroterapiapparat har man et godt hjelpemiddel både til oppstramming/figurforbedring, forebygging/rehabilitering, og til en rekke spesielle behandlingsformer.

Blant disse behandlingsformene kan f.eks. nevnes ryggglidelser, skiveutglidning, stiv og vond nakke og skuldre, spenningshodepine, inkontinens dårlig blodsirkulasjon slitasjegikt og idrettsskader fibromyalgi, ischias, lumbago, senebetennelse, oppstramming etter fødsel, og cellulitesbehandling.



At man kan behandle muskel- og sirkulasjonsplager, og samtidig trene og stramme opp figuren, gjør apparatene til uunnværlige ressurser i mange tilfeller.



Resultater fra landsomfattende undersøkelser Medisinsk og kosmetisk behandling med elektroterapi

I Norge er det foretatt en landsomfattende undersøkelse når det gjelder bruk av elektroterapi. Utdrag fra denne vises nedenfor

TAB 1		20-50		51-90 ÅR		
BRUK	ERFARINGER	M	K	M	K	
Behandling for muskel- og sirkulasjonsproblemer.	Gode til meget gode resultater	12	61	29	31	133
	Middels gode	0	7	4	4	15
	Ubetydlig res.	0	0	0	0	0
Muskeloppstramming og figurforming	Gode til meget gode resultater	13	67	3	16	99
	Middels gode	3	10	0	2	15
	Ubetydlig res.	3	4	1	0	8

YRKESFORDELING:					
Handel/kontor	43,	Serviceyrker	33,	Industri/håndverk	33,
Hjemmeværende	31,	Pensjonist/trygdet	38,	Helse/sykepleie	45,
				Undervisning m.v.	24,
				Annet	23,

Tab. 1 Samlede data fordelt på indikatorer

Tab. 2. Prosentfordelinger for terapeutiske og "kosmetiske" resultater og totalerfaringer med elektroterapi.

Tab 3. Hyppigheten av bestemte bruksområder oppgitt blant brukerne i undersøkelsen:	
Leddplager/gikt.	
Migrene/hodepine	
Blodtløp/kalde bein/røykebein	
Rehabilitering etter sykdom, lammelser, fødsel	
Hofteslitasje	
Energigivende/motstress/avslapping	
Styrketrening/muskeltrim/idrett/bodybuilding	
Cellulites	
Isjias/lumbago	
Hudoppstramming/ansikt	
Fibromyalgi	
Bekkeløsning	
Duskusprolaps	
Senebetennelse	
Lymfeødemer	
Muskelkramper	
Mutippel Sklerose	
Forstuing av ledd	
Gullair Barrés syndrom	
Bechterews	
Nyreplager	
Fordøyelseproblemer	
Nakkeslengskade	
Søvnmangel	
Ømme og stive muskler (Nakke, skuldre rygg)	142 svar
Muskeloppstramming og figurtrening.	114 svar

Tab. 3.. Hyppighet av bruksområder.

En del av svarene fra respondentene kan sees under og på de neste 3 sidene.

A. Behandling av muskelplager og andre lidelser.

Formål (lidelse)	Kjønn, alder Yrke, sted.	Brukere svarer i spørreskjema	Kjønn alder Yrke, sted.	Brukere svarer i spørreskjema
Tilbake i jobb	Kvinne 35 år, Nesodden	Den har virket så bra på meg at jeg er ute i full jobb igjen. Anbefaler den på det sterkeste for andre. min bror har kjøpt en	Mann 61 år, Larvik	Behagelig under og etter bruk (en periode) men det krever tiltak å ta på og av
	Kvinne 52 år, Tekn avd, Østfold	Meget bra effekt ved kort tids bruk.	Kvinne 42 år, Kantineeier, Haugesund	Bare bra. Har litt problemer med ryggen. og bruker apparatet stort sett til å løse opp muskler, og stramme magemuskler. Ja å få litt avlastning på ryggen.
Nakke, skulder rygg plage	Mann 38 år, Pensjonert, Ålesund	Mine erfaringer er at min M12 har hjulpet meg til å kunne hjelpe meg selv. Jeg har nemlig hatt kroniske plager og etter å ha gått til behandling i et halvt år kjøpte jeg et Trimform apparat. En behandling på 2 minutter koster 300 kr. Med behandling 2 ganger i uken blir prisen den samme som mange trimform apparater, ja faktisk 31200,- kr på et år.	Kvinne 55 år Uføretrygdet, Oslo	Jeg er veldig fornøyd. Skulle gjerne hatt mere utstyr til maskinen, men har foreløpig ikke råd.
	Kvinne 49 år, Selger, Hordaland	Det lindrer smerter i ryggen og nakken	Mann, 33 år, Regnskaps-fører/godt	Meget bra, men problemer med å få padsene til å sitte
	Kvinne 38 år Husmor, Oslo	Betydelig bedring i nakke/Skulder smerter og stivhet. Hjelper meg mer enn fysioterapi.	Mann 77 år, Pensjonist, Rogaland.	God
	Mann 46 år, Salgsjef, Elverum	Bare positive erfaringer	Kvinne 60 år, Saksbehand- ler, Kongsberg	Brukt sporadisk ved ryggsmarter, da sammenhengende i 8-10 dager. Følte at stramme muskler ble myket opp.
Fikk igjen følelse i beinet	Kvinne 49 år, Selger, Hordaland	Det lindrer smerter i ryggen og nakken	Kvinne 45 år, Hjemme- værende, Flekkefjord	Jeg bruker det mest for vond rygg og der virker det helt flott.
	Kvinne 38 år Husmor, Oslo	Betydelig bedring i nakke/Skulder smerter og stivhet. Hjelper meg mer enn fysioterapi.	Mann 36 år, Tømrer, Rørvik	At det virker på knea og ryggen. Har også lånt det bort til en eldre mann som ikke hadde følelse i venstre bein Han satte på full styrke, etter en 14 dagers bruk hadde han bra følelse i foten og mykje bedre muskulatur i ryggen, han var meget godt fornøyd.
Tennisalbue	Mann 46 år, Salgsjef, Elverum	Bare positive erfaringer	Mann 84 år, Pensjonist, Sandefjord	Gode! særlig mot ryggplager
	Kvinne 22 år, EDB medarbeider Akershus	Apparatet har virket veldig bra mot mine ryggplager, etter få behandlinger følte jeg at smertene ble lindret. Etter hvert forsvant de nesten. Fantastisk!!	Kvinne 43, Drosjesjåfør, Hordaland	Jeg hadde nakke og skuldersmerter. Brukte apparatet daglig for disse plagene med svært gode resultater.
Tennisalbue	Kvinne 42 år hjelpepleier, Mandal	Er god mot muskelplager, tennisalbue, stiv nakke og vond rygg.		

Muskelsmerter	Kvinne 57 år, Gol	Ble kvitt muskelplager, Bedre rygg.	Mann 65, Trondheim	Har god erfaring med apparatet dersom det brukes regelmessig.
	Kvinne 65 år, Husmor, Kragerø	Apparatet har vært til meget god hjelp. mine plager er muskelsmerter.		
	Kvinne 67 år, Hafrsfjord	Har brukt apparatet selv, spesielt på en fot jeg hadde problemer med. Har også brukt det på venner og har i alle tilfelle hatt godt resultat. Så jeg er godt fornøyd.	Kvinne 65 år, Pensjonist, Fetsund	Meget bra
	Mann 74 år, Aktular, Tyrstrand	Meget gode for lindring av muskelsmerter	Mann, 71 år, Pensjonist, Hokksund	Min erfaring med trimform 8m2 er meget bra. app ble kjøpt jan 97. etter hvert som jeg brukte apparatet merket jeg gradvis bedring. Jeg hadde i mange år vært plaget av smerter i rygg og skuldre. Hverken fysisk behandling eller andre behandlingsmåter hjalp. Pr i dag er jeg ganske god, men må følge opp 1-2 behandlinger pr måned for å holde det ved like. Det som er vanskelig å behandle er nakken. Ser at det er kommet et app for dette bruk, og bestiller en for å å prøve hvordan den virker.
	Mann 45 år, Seksjonsleder, Oppland	Meget godt er karakteren. Etter tilvenningsprosessen oppstod "avhengigheten". Benytter det nå så fort jeg kjenner muskelplager og da holder det med 2-3 behandlinger	Mann 49 år, Oslo	Bra mot spenninger i muskler
Muskeltrening	Mann 48 år Annlegsmaskinfører, Halden	Det fungerer meget bra, til det jeg bruker det mest til, mot ryggplager. Det fungerer også bra til å trene opp muskler med.	Kvinne 50 år, Hjelpepleier, Kristiansund	Jeg har hatt kjempegode erfaringer med mitt apparat, 8m21
	Inkontinens	Kvinne 57 år, Fysioterapeut, Malmø	Utmerkta resultat vid behandling av inkontinens, ryggproblemer, opptrening av svak muskulatur, f.ex etter kneskador etc	Kvinne 44 år, Hjelpepleier, Kongsvinger
Bechterews		Kvinne 48 år, Husmor/Bonde, Florø	Eg har Bechterews sjukdom, og med den følger det smerter og stivheit. Synest det hjelper godt på smerter, og eg vert mjukare i kroppen. Det hjelper også godt til å fjerne fett med. Prøvde det også på Vip Clinic for 10 år sidan, og det gav resultat. Skulle ha vore flinkare på det området no også, men eg har stimulator, og kan begrensa mine smerter, og det tel mykje for meg.	Kvinne 50 år, Psykolog, Oslo.
	Isjas	Kvinne 42 år, Hjemmевærende, Drammen	Er meget fornøyd med apparatet. Kjøpte det pga sterke isjas -smerter. Er meget bedre, men er blitt meget slank samtidig, og det passet meg bra.	Mann 47 år, Salgskonsulent, Jevnaker
Lumbago		Mann 30 år, Konsulent, Kautokeino	God!	Mann 60 år, Sivilingeniør, Akershus.
	Mann 53 år, Underværksmester, Bekkestua	Gode erfaringer spesielt for maveregionen, da jeg har hatt en del plager med lumbago og derfor ikke kan gjøre sit-ups og lignende øvelser. Da jeg er trener for et damelag i håndball, har også noen av disse spillerne brukt det. Spesielt den ene målvakten som i mange år har hatt sterke smerter på forsiden av leggene ved løping. Etter 2-3 behandlinger i uka i et års tid	Mann 35 år, Hammerfest	Svært fornøyd og synest dette er en god investering. Jeg ser en positiv fremgang med isjasplagene mine og slipper forhåpentligvis den uendelig lange køen ved helsestasjonen. Å bli kurent forventer jeg ikke, men til stor hjelp er den uten tvil.
	Mann 54 år, Maler/Sandblåser, Kristiansand	Bra, mange vil låne det	Mann 55 år, Ingeniør, Trondheim	Meget gode! Mener at diverse plager som erfaringsmessig tar lang tid for bedring, er forsvunnet etter kort tids bruk av apparatet.
Slitasjeskader	Mann 57 år, Stavanger	Min livskvalitet er forbedret. Har en del skiveslitasje i ryggen.	Kvinne 37 år, Renholds- opr. Drøbak	Jeg syntes apparatet fungerer bra, jeg merker velbehag etter bruk. lett og innstille og bruke.
Smertelindring	Kvinne 45 år konsulent, Sandvika	God nytte som smertelindring.	Mann 66 år Pensjonist, Sverige	Som muskelstimulator är den det beste apparat jag har provat. Och en fordel är det att ha en egen. Då kan man använda den precis när man har ont, och behöver ej vänta på tid på klinik.
	Kvinne 53 år, Ufør, Skiptvedt	Meget bra	Kvinne 73 år, Pensjonist, Nesbyen	Virker oppstrammende, avslappende og lindrer smerter. Man føler velvære.
Senebetennelse	Mann 50 år maskin snekker, Tromsø	Jeg og min ektefelle har gode erfaringer med apparatet og har brukt det i behandling av senebetennelse, muskelsmerter i rygg/skuldre. Har også brukt apparatet til muskelavspenning og massasje og har erstattet mange timer hos fysioterapeut.		Mann 27 år, Brønn-servicetekn, Sandnes
	Åreknuter	Mann 66 år pensjonist, Oppland	Gode	Mann 63 år, Pensjonist, Vennesla
Mann 48 år, Anleggsarb, Moelv		Jeg har blitt bedre i ryggen da jeg antar at muskelgruppen er blitt sterkere. Har også brukt på åreknuter på beina og det har hjulpet meg		

Blodsirkulasjon	Kvinne 39 år, Sosialkonsulent, Hokksund	-Forbedre blodsirkulasjon rundt utsatt ledd -Apparatet har god effekt når det gjelder muskeltrening og behandling av blodsirkulasjonen - Det må brukes med vett!! Gjør en det er apparatet ypperlig i min situasjon. -Fint å ha i perioder hvor skader gjør annen naturlig trening umulig.	Mann 65 år Maskinsjef, Sarpsborg	Bare gode erfaringer.
			Mann 52 år, Uføretrygdet, Svolvær	Jeg har god effekt av apparatet. Blir mykere i musklene og får bedre blodsirkulasjon.
Annet	Mann 51 år, Kabelarbeider, Lier	Ble ryggoperert for en del år siden Fikk da anbefalt dette apparatet. Har brukt det med jevne mellomrom da jeg har hatt en del ryggproblemer. Det har fungert bra	Mann 40 år, Hjelpepleier, Troms	Mykner opp musklene. Bedre blodsirkulasjon. Sover roligere om nettene

B. Figurforming. - Slanking og trening i kombinasjon med muskelterapi etc

Formål (lidelse)	Kjønn, alder. Brukere svarer i spørreskjema Yrke, sted	Kjønn, alder Brukere svarer i spørreskjema Yrke, sted		
Bedre	Mann 30 år, Bestyrer, Skjervøy	Meget bra erfaringer. Har fått bedre muskulatur og leddene er bedre. Også tror jeg at blodsirkulasjonen er vesentlig bedre.	Kvinne 59 år, Sykepleier, Østlandet	Har gode erfaringer med apparatet. Det blir også brukt av andre familiemedlemmer.
	Kvinne 53 år, Ufør, Lillehammer	Jeg har svært bra erfaring med mitt bruk av apparatet. Det er veldig effektivt hvis det blir brukt regelmessig.	Kvinne 25 år, Tolk, Oslo	Veldig bra erfaringer. Blodsirkulasjonen min er blitt merkbart bedre og jeg føler meg mye "strammere" spesielt rundt mage/lår
	Mann 48 år, Ingeniør, Stavanger	Merkbar oppstramming og styrking av muskulatur samt øket blodsirkulasjon i hender og føtter. Jeg er meget godt fornøyd med maskinen.	Kvinne 35 år, Fotterapeut, Løten	Det virker bra men det er pasientene som ikke har tålmodighet nok. Alt skal gi resultater i første behandlingen! Ellers er jeg fornøyd med apparatet mitt. Jeg har observert store forandringer hos mine pasienter, de har fått sterkere muskler og mye bedre blodsirkulasjon i beina. Det virker at vi har faktisk forebygget legg-sår hos noen av dem. Huden er blitt mye finere også.
	Kvinne 35 år, Husmor/ Vaskehjelp, Tiller	Jeg fikk etterhvert bedre blodsirkulasjon i beina og ble mer avslappet.		
	Kvinne 53 år, Uføretrygdet, Mosjøen	Jeg har fått bedre muskler, har strammet opp huden og fått bedre blodsirkulasjon.		
Bedre form Mer energi Økt selvtillit Oppmykning	Kvinne 40 år, Sømooperator, Molde	Når man bruker apparatet regelmessig da blir man i bedre form. Det virker meget oppkvikkende. det følest at formen er helt på topp.	Kvinne 48 år, Hjelpepleier, Sarpsborg	Har ikke eid produktet lenge nok til å ha oppnådd så mye. Men kan si at det føles mye bedre i muskulaturen. Orker mye mer i jobbsituasjon Er sikker på at dette kan bli bedre, med regelmessig bruk.
	Kvinne 63 år, Dekksarbeider, Nordfjordeid	Meget bra	Kvinne 52 år, Hjelpepleier, Sørlandet.	Økt energi og selvtillit, Jeg driver en liten skjønnhetsalong i min kjeller, og har diverse apparater fra Trimform. Mange har hatt glede av dette, Flere personer har slanket bort mange cm, og mange stressede personer med muskelsmerter og dårlig blodomløp er blitt mye bedre, Jeg kaller den Stresslesskjelleren.
	Mann 52 år, Sykepleiersjef, Hønefoss	Enkelt å bruke. Effektivt både til oppstramming slanking og for "vedlikehold" av en svak rygg. Jeg er veldig godt fornøyd med apparatet. har også blitt brukt av andre familiemedlemmer til oppmyking av stive skuldre og ved kneproblemer(fotballkne)	Kvinne 35 år, Selger	Meget gode erfaringer. har hatt litt muskel plager i nakke/rygg, men er blitt bra med elektroterapiapparatet. Har også fått veldig gode resultater i.f.b oppstramming.
	Kvinne 64 år, Uføretrygdet, Sandnessjøen	Klarer meg ikke uten det! Alle tiders oppfinnelse	Kvinne 34 år, Sykepleier, Hordaland	Jeg er en "Periodebruker" av apparatet. Da jeg har brukt det har jeg hatt veldig god erfaring med det. Har ikke vært så mye plaget med smerter i muskler og ledd, men bruker det av forebyggende art. Av negative ting har jeg å si at jeg har brukt pads m/belter, noe som gjør bruken litt tungving.
Mindre smerter	Kvinne 50 år Uføretrygdet, Mo	Har bare hatt positive erfaringer med apparatet, det strammer kjempefint opp slapp mage, lår og rumpe + at det har kjempefin virkning på mine ømme muskler. Er veldig bra for muskelplager.	Kvinne 25 år, Industri- mekaniker	Selv om hovedgrunnen til kjøpet var Oppstramming/ Slanking, har jeg brukt det mest for muskelplager. Ved det har jeg gode erfaringer, jeg vet smertene/stivheten forsvinner flere dager tidligere enn om jeg ikke har brukt apparatet.
	Mann 78 år, Pensjonist, Oslo	Jeg kjøpte dette apparat m/8 Pads for mange år siden og er meget fornøyd.	Kvinne 60 År, Faglærer, Stjørdal	Virket i den retning det var tenkt.
	Kvinne 34 år, Kontomedarb, Florø	Hjelper veldig godt på stive muskler. Bruker det ukentlig på nakke og ryggplager.	Mann 37 år, Selger, Orkanger	Bra, men vurderer å kjøpe meg Selvklebende pads + mindre til å bruke for skulderplager
	Kvinne 53 år, Sande	Er veldig fornøyd med apparatet	Kvinne 44 år, Kontorvikar	Meget god oppstrammende effekt + at jeg har hatt god nytte av det på/mot stive muskler i skuldre, rygg og nakke.
	Kvinne, Senior ingeniør, Sandnes	Svært gode. Bruker det 2* i uka siden 95/96, Burde vært opplyst om levetid på padsene.	Kvinne 34 år, Trafikkfører, Gjøvik	Gode erfaringer.
	Kvinne 29 år, Stavanger	Merket god forbedring av rygg. + at jeg minsket et par størrelser rundt livet.		

Opptrening av muskler	Kvinne 48 år, Sykepleier, Bergen	Ved regelmessig bruk (x3-4 i uka) Oppmykning av musklene + redusering av omkretsmål.		
	Kvinne 25 år, Servitør, Kristiansand	Dere reklamerer for kvalitetskontrollerte varer. Som bruker er min erfaring tilfredsstillt på alle punkter. Har fått en utholdenhet som varer flere timer enn normalt, etter bruk. Det er blitt moro å trene mer med mindre slit, takket være elektroterapiapparatet.	Kvinne 49 år, Renholdsoperatør, Larvik	Jeg har bare positive erfaringer med apparatet. er mye plaget med et ben, og med den jobben jeg har så står og går jeg mye og hadde jeg ikke hatt apparatet så er det ikke sikkert at jeg kunne fortsettet med denne jobb. Apparatet gjør så jeg styrker musklene rundt ankene, slik at jeg kan gå sånn noenlunde bra. (Litt halting blir det)
Lettere å trene	Kvinne 48 år, Hjelpepleier, Orkanger	Jeg er hjelpepleier som er et tungt arbeide med mye gåing og tunge løft. Hadde jeg ikke hatt apparatet hadde jeg vært mye sykmeldt og trengt fysioterapi.	Kvinne 48 år, Sykepleier, Jessheim	Virker bra på muskeloppstramming
	Kvinne 56 år, Bodø	Gode erfaringer.	Kvinne 44 år, Renholder/Bonde, Oppland	Så lenge jeg er flink til å bruke det hver uke er jeg fornøyd med apparatet.
Tungt kroppsarbeide	Kvinne 43 år, Servitør, Drammen	Veldig fornøyd. Bruker det ofte. Bra produkt	Kvinne 48 år, Pelsyer/eksp, Trondheim	Det er meget behagelig å kjenne at musklene arbeider mens en ligger å slapper av. Jeg bruker det bare i perioder. (Mange måneder i mellom). Etter ca en ukes bruk kjenner jeg at kroppen fungerer bedre. Jeg har lånt bort maskinen til flere. Alle mener den har positiv virkning.

C. Figurforming. - Slanking og oppstramming

Formål (lidelse)	Kjønn,alder, Yrke, sted	Brukere svarer i spørreskjema	Kjønn, alder Yrke, sted	Brukere svarer i spørreskjema
Slanking	Kvinne 53 år, Førstesekretær, Kristiansand	Dette er midt i blinken for meg da jeg ikke er noe flink til å trimme så svetten siler. Trimform har vært mitt "hemmelige våpen" til en slank figur.	Kvinne 50 år, Høyskolelærer, Kautokeino	Jeg har hatt gode erfaringer. Hvis apparatet brukes regelmessig så ser jeg tydelig at musklene blir strammere og at det og skjer en vektreduksjon, i tillegg så får jeg mere energi
	Kvinne 35 år, Barnehage-assistent, Hordaland	Positivt hvis man bruker apparatet jevnlig. Gikk inn flere cm de fleste steder. Fungerer veldig bra i kombinasjon med annen trening	Kvinne 30 år, Kokk, Oslo	Jeg er blitt slankere, strammere i figuren og selvtilliten er blitt mye bedre takket være apparatet
	Kvinne 26 år, Husmor, Askim	Kjempefine resultater. Magen ble jo slapp etter fødsel, og nå har jeg strammet inn 20 cm i livvidden! Kjempebra.	Kvinne 28 år, Butikkmedarbeider, Kongshamn	Jeg har gått inn flere cm i livet. Men jeg føler jeg har liten tid til å bruke det. Det er alltid tusen andre ting å gjøre hjemme.
	Kvinne 32 år, Butikkmedarbeider, Vestfold	Fått strammere hud og gått inn i cm.	Kvinne 41 år, Kjøkken-assistent, Kristiansand	Merkbar oppstramming av mage, ende, lår etter bare noen få behandlinger. Litt tungvint med pads/belter
	Kvinne 36 år, Kontor, Førdesfjorden	Apparatet blir kun brukt i perioder, men det viser fort resultater ved jevn bruk. Lettest å få brukt hvis en har en fast seng/rom det kan stå fremme hele tiden.	Kvinne 25 år, Kafemedarbeider, Nordfjord	Veldig god erfaring. Har gått inn flere cm på kort tid.
	Kvinne 36 år, Personalkonsulent, Oslo	God erfaring - Synlige resultater.	Mann 60 år, Terapeut, Stavanger	God
	Kvinne 21 år, Førstepostbetjent, Akershus	Apparatet har hjulpet meg veldig mye når det gjelder figuren min. Jeg var ikke fornøyd med magen, hoftene og lårene mine. Da jeg begynte med Trimform noen ganger i uken, merket jeg fort stor forskjell. Jeg kjenner jo at musklene jobber.	Kvinne 50 år, Fostermor, Vestfold	Med regelmessig bruk fikk jeg en fastere figur, magemusklene ble sterkere. Mot stølhet fungerer den meget bra.
	Kvinne 58 år, Aktivitør	Veldig grei måte å få strammet opp kroppen på.	Kvinne 45 år, Sykepleier, Oslo	Jeg er svært fornøyd med apparatet, Det er spesielt greit å ha et eget, som man kan bruke når tid som helst. Det eneste jeg savner er flere størrelser på padsene som følger m/app. Jeg tror faktisk at minst to av Arbeidskollegaene mine (evt 3) kommer til å kjøpe apparatet etter å ha prøvd det hos meg!
	Kvinne 23 år, Barnehage-assistent	Mage, ende har blitt strammere ved regelmessig bruk. Bruker det også annen hver gang på lårene også. Prøvde muskelstimulator hos en klinikk og bestemte meg for å kjøpe selv. Fungerer like bra, men en litt lengre periode. Jeg er kjempefornøyd og kan trygt anbefale dette til andre. Kjempebra produkt.	Kvinne 40 år, Kundebehandler, Kautokeino	Gode erfaringer. Spesielt rundt mage og lår.
	Kvinne 30 år	Kjempefornøyd med resultatet etter bruk av apparatet.	Kvinne 31 år, Kokk, Hedemark	Meget bra. Har også prøvd det på venninner med bra resultat
Oppstramming	Kvinne 52 år, Uføretrygdet, Oslo	Veldig bra ved jevnlig bruk.	Kvinne 61 år, Solstudioeier og Gymlærer	Meget bra, har holdt på i snart 14 år med p-12, 24 pads
	Kvinne 36 år, Kontorfullmektig, Nordmøre	Har kun hatt det i noen få uker, men er overbevist på at det fungerer bra. Vet av andre og det jeg selv har prøvd på klinikk, at apparatet kan gi positive resultater.	Mann 53 år, Lektor	Gode erfaringer
	Kvinne 50 år, Husmor	Har ikke brukt det så mye, men jeg er så sikker på at det hjelper. Den gangen jeg brukte det ble jeg mye mere tilfreds i kroppen. Jeg skal begynne med det igjen. Dette anbefaler jeg til alle som har behov for et slikt apparat.	Kvinne 44 år, Kontor-medarbeider	Synest det virker ganske bra.
	Kvinne Helsestudio, Larvik	Kjempebra.	Kvinne 60 år, Landpostbud, Hordaland	God
	Kvinne 27 år, Regnskapsmedarb.	Jeg er kjempefornøyd med apparatet hittil. Har tidligere vært i klinikk og betalt i dyre dommer for det her.		
	Kvinne 36 år, Kontorfullmektig, Flekkefjord	Bra !		

Muskels

api etc

etning det var tenkt.

Om erfaringer med bruk av elektroterapi hjemme hos pasienter.

LEGE VED NORSK SYKEHUS

For snart 2 år siden hadde jeg anledning til å bli bedre kjent med elektroterapien. Dette takket være TRIMFORM apparater. Metodene er velprøvd og godt kjent innen fysioterapien, men utilstrekkelig adgang til kliniske apparater har vært en naturlig begrensning som hindret mer omfattende bruk av denne terapien. TRIMFORM apparater som er beregnet på individuelle kunder skaper derimot helt ny kvalitet. Å kunne skaffe seg eget apparat til hjemlig bruk åpner store muligheter. For de fleste er det en stor fordel at behandlingen kan forgå hjemme. Man blir uavhengig av helligdager, transportmidler, dårlig vær osv.

Jeg ble overrasket over hvor mange indikasjoner elektroterapien kan ha. Det er ikke så rart lenger når man oppdager at fysisk aktivitet er en faktor som er veldig viktig for å beholde en god helse og velbefinnende gjennom flere år. Det er klart at vanlig mosjon er mest ønskelig, men muskelstimulering kan være et godt alternativ, og har også en rekke meget gunstige følger. Disse kan utnyttes med god effekt under forskjellige behandlingsopplegg. Mht. tallrike indikasjoner, meget få kontraindikasjoner og effektivitet er elektroterapien vel verdt å prøve. Nærmest ingen



skadevirkninger, trygghet og ukomplisert fremgangsmåte er av stor betydning. Inntil nå har jeg en rekke ganger anbefalt elektroterapi til mine pasienter. Noen av dem har kjøpt TRIMFORM apparater og er stort sett meget fornøyd med behandlingsresultater. Jeg vil nevne to eksempler: En mann på 36 år som i 1993 ble utsatt for en alvorlig trafikkulykke. Han pådro seg en stor skade bl.a. på begge ben. I over 1 år var han ikke i stand til å stå på bena tross intensiv fysikalsk rehabilitering som ellers var lite effektiv pga. meget svak (atrofisk) lår- og leggmuskulatur. Behandlingen med TRIMFORM-8M2 har bidratt i betydelig grad til gjenoppbygging av skadet muskulatur. Nå klarer han å gå i trapper igjen! - En dame, 55 år gammel tannlege. I ca. 20 år har hun hatt økende ryggplager

(langtkommen lumbagoischias kombinert med slitasjeforandringer) Pasienten ble etter hvert overvektig og helt avhengig av smertestillende og beroligende medisiner. Operert, stadig mer invalidisert og siden 1991 uføretrygdet. Hun kjøpte TRIMFORM 8-1 i mai 1994, og nå, etter ca. 8 måneders konsekvent bruk, bedret tilstanden seg i så stor grad at i februar d.å. begynte hun å jobbe i 25% stilling. Hun mener at dette kunne hun neppe ha oppnådd uten muskelstimulatoren. Pasienten har også brukt apparatet med god effekt til reduksjon av overvekt for å avlaste rygggraden. Nå, etter at jeg studerte metoden nærmere, kan jeg konkludere med at den har en rekke vesentlige fordeler, enten som en god støtte til andre tradisjonelle metoder, eller som en selvstendig behandlingsform, og TRIMFORM apparater gir en enestående sjanse til at alle kan benytte seg i helhet av denne verdifulle terapiformen.

Med vennlig hilsen

Dr. Wojciech Mielczarek
Kirurgisk Avd. Fredrikstad
Sentr. sykehus

Kronisk smertepasient i 20 år.
Smertefri etter 6 måneders
behandling



Marit Bollingmo, tidligere pasient ved Regionsykehuset i Trondheim brukte elektroterapi i samråd med lege. Brevene nedenfor viser resultatene.

Trimform Electroterapi AS
Boks 49 5074 Godvik.

I 20 år har jeg gått rundt med store smerter p.g.a. ryggskade, låst nakke og stramme skuldre som resulterte i stor svakhet i ben og armer og uten følelse i fingrene ved aktivitet. Samt ryggskader med påfølgende operasjoner og forskjellige inngrep. Jeg måtte daglig bruke krykker p.g.a. smerter og svakhet i leddene. Smertene var så intense at jeg hadde store problemer hver gang jeg drev med husarbeid og andre aktiviteter. Sommeren 92 begynte jeg å ta elektroterapi. Det var ingen som trodde at dette vill hjelpe meg så jeg ble sendt til smerteklinikken v/RIT for behandling der samtidig med daglig bruk av Trimform 12M21-apparatet. Etter en måneds tid forsvant smertene mer og mer, og jeg er nå helt smertefri etter 6 mnd. bruk av dette apparatet. Trimform M21 har startet et helt nytt liv for meg og jeg anbefaler dette elektroterapiapparatet på det varmeste.

Med hilsen
Marit Bollingmo

Marit Bollingmo

Kvitsteinveien 44, 7027 TRONDHEIM

Jeg beklager at dette brevet kommer senere enn beregnet, men vi har dessverre mistet en tape fra forrige uke. Jeg vil bare gjenta at da du først kom til Smerte-klinikken i november -92 med store smerter fra veikrygg, bekken og under ekstremiteter og en anamnese om gjentatt ryggoperasjon, så jeg nokså mørkt på å hjelpe deg med å fjerne smertene. På den tiden hadde du også sekundære myofasiale smerter i nakke og skulderregion, et problem vi ofte ser hos de som har sterke primære smerter i veikryggen. Smertene i hals og skuldre ble behandlet med triggerpunktinjeksjoner og smertene i veikryggen med gjentatte epiduralinjeksjoner. Det må bare stadfestes at din respons har vært bemerkelsesverdig sammenlignet med en stor gruppe andre pasienter med lignende sykehistorie og jeg derfor ikke kan utelukke at elektroterapiapparatet som du startet å bruke omtrent samtidig med at du kom til Smerteklinikken har hatt en stor og gunstig innvirkning på din betraktlige bedring. Det virker som om jevnlig behandling med dette apparatet har vedlikeholdt den initiale bedringen. Det er godt å høre at du fremdeles er omtrent smertefri og at du fungerer svært godt i hverdagen. Jeg ønsker deg fortsatt alt godt

Med vennlig hilsen

Ellen Nergaard Thompson lege - Smerteklinikken

REMA1000 i Trondheim

Vellykket utprøving av muskelstimulering blant ansatte. Elektroterapi reduserte høy sykefraværprosent

Belastningsskader i rygg, skuldre og nakke er årsaken til en høy prosent av fraværet blant kasse- og kontorpersonelet i en bedrift. Etter en test på ca. 6 måneder var dette sykefraværet borte hos Rema 1000 -Torget. Etter dette gikk en rekke butikker til anskaffelse av elektroterapiapparater som personalet benyttet etter behov.



I en del tilfeller har de ansatte vekselvis fått låne med seg elektroterapiapparatet hjem og har tatt daglige behandlinger for å løse opp spenninger i nakke og skuldre. Også i forbindelse med senebetennelser og muskelsmerter i armer p.g.a. stereiotype bevegelser har elektroterapi blitt brukt med hell.

REMA 1000 TORVET
MUNKEGT 22
7011 TRONDHEIM 11.11.94.

ELFORM AS
5074 GODVIK-BERGEN

ERFARING V/BRUK AV TRIMFORM-PRODUKTER

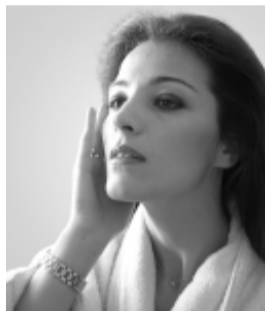
REMA 1000 TORVET, DAGLIGVAREBUTIKK MED 16 ANSATTE. VI KJØPTE TO STK. TRIMFORM 12-M2 ELEKTROTERAPIAPPARATER VÅREN '94. FØR DENNE TID VAR VI BELASTET MED ENDEL SYKEFRAVÆR, SOM SKYLDTES STIVE SKULDRE OG NAKKE. VI STARTET SAMARBEIDET MED ELFORM VED AT DERES REPRESENTANT MARIT BOLLINGMO, PRESENTERTI OG DEMONSTRERTE APPARATET PÅ ET PERSONALMØTE. ETTER DETTE MØTET BESLUTTET VI Å KJØPE TO STK. TRIMFORM 12-M2 DISSE HAR FLERE AV VÅRE ANSATTE BRUKT OVER TID, OG DET SYNES SOM OM VI ER KVITT SYKEFRAVÆR SOM SKYLDES STIVE SKULDRE OG NAKKE. EN ANNEN EFFEKT AV DENNE INVESTERINGEN ER AT LIVSKVALITETEN TOTALT BLIR BEDRET HOS VÅRE ANSATTE, IKKE BARE DET MÅLBARE SYKEFRAVÆRET HOS OSS. UT FRA VÅRE ERFARINGER VIL JEG ANBEFALE ELEKTROTERAPI.

REMA 1000 TORVET
STEINAR LARSEN
REMA 1000
Torvet, Trondheim

Elektronisk opptrening av svak muskulatur gir hurtige resultater

Elektronisk muskelstimulering anvendes i fysioterapi, men er ikke så utbredt som det burde være. Her ligger det store muligheter til rehabilitering etter skader og langvarige sykeleier, likeledes til opptrening av muskulatur uten å belaste ledd.

Men elektronikken kan ikke bare hjelpe de som er i dårlig form eller som er umotiverte til selv å trene. Muskelstimulering har også sin store verdi for aktive idrettsfolk som ønsker å trene opp visse muskelgrupper/ muskler spesifikt. Et godt hjelpemiddel for å redusere stølhet etter overtrening, samt svært anvendelig som rask reparasjon etter vanlig forekommende idrettsskader.



forskjellige kroppsdelene, og disse holder platene fast.

Når muskelstimulatoren skrues på så kommer det en svak elektrisk impuls gjennom platene. Impulsen går til muskelen som "svarer" med å trekke seg sammen. Impulsene reguleres av terapeuten slik at man kan få svake eller sterke kontraksjoner, alt etter hva man ønsker og tåler.

Den første behandlingen begynner gjerne med svake impulser så man blir vant til denne nye opplevelsen. Når man slapper av og lar musklene jobbe i takt med impulsene er det både behagelig og effektivt.

For mange vil også muskelstimulering være et godt tilbud for å bli kvitt cellulitter. - Spesielt når behandlingen kombineres med fornuftige kostholdsprogrammer og nødvendige endringer i levestil. Muskelstimulering er altså ikke noen luftig mirakelkur som fjerner vektproblemer. Det kan derimot hjelpe til å forme kroppen og gi den fastere konturer.

Hva er så elektronisk muskelstimulering? Eller muskel-massasje som enkelte kaller det? Prinsippet er som følger: Gummi- eller plastplater som er koblet til en styreenhet plasseres på de muskler som skal trenes og stimuleres. Elektrodene (platene) må slutte helt tett til kroppen, og platene fuktes eller pasienten smøres inn med elektrodegelé for å få god hudkontakt. Dette er vesentlig for både behandlingens effekt og pasientens velvære. (Tørre elektroder "lugger"). Det brukes brede strikk med borrelås rundt de



Impulsene er meget svake da det skal lite til før musklene reagerer. Interessant er det også at man gradvis oppnår reell muskelkontroll selv ved denne behandling. Du kjenner hvordan dine muskler reagerer - du husker det - og ofte kan du etter en tid gjøre nøyaktig de samme kontraksjoner uten bruk av maskinen. Men - det krever selvsagt mye konsentrasjon å styre musklene med hjernekraft alene. Innse at det dreier seg om trening. Passiv riktignok i en viss fase - men også med innlagt motivering til å bli mer aktiv. For vi må nok innse at det å starte trening for mange er et ork. Å få liv i muskler som har ligget i dvale etter årevis med stillesittende sofaos er ingen spøk. Mange føler seg slappe

og slaskete som geléklumper og tør slett ikke melde seg på treningskurs sammen med andre. Ved å starte en gradvis omlegging av livsstilen - ved å få behandling i enerom av personell som kan sine saker, kan man få nyttige tips til kostholdsomlegging for å normalisere vekten enten den skal gå opp eller ned. En kan få sterkere muskler og fastere konturer og et gunstiger forhold mellom kroppens fettvev og muskelmasse. Altså øke prosenten av magert og mer aktivt kroppsvæv som er bedre for helsen. Ved at musklene blir sterkere legger man ofte om sitt kroppsspråk. Man retter seg opp - man beveger seg raskere - man blir stødligere. Alle disse små endringene som kan føre en ut i de aktives rekke med en "myk" start.

Det gjelder bare å ha realistiske forventninger til hva man kan oppnå. På samme måte som ved fysisk trening så vil det nødvendigvis ta litt tid for musklene å "shape" seg opp igjen. Ønsker du virkelig hurtige resultater så er daglig behandling på 30-45 minutter det ideelle inntil du har fått den fasthet og form du bør ha. Det kan ta mellom 4 og 8 uker. Er du derimot overvektig så må det-te kombineres med diett for å bli kvitt fett. Etter fødsel kan muskelstimulering være det riktige for hurtigst mulig å få musklene til bakte til normal størrelse igjen. Det kan også være terapi for en nybakt mor å få litt tid for seg selv i den anstrengende første fasen, å bli stelt og puslet med av andre. Det kan også inspirere til mer aktiv trening hjemme, og til å utføre knipeøvelsene som styrker bekkenbunnen og motvirker ufrivillig vannlating. Etter brudd, idrettsskader m.v. hvor man har måttet holde seg i ro og muskelen har "krympet" er muskelstimulering et supert hjelpemiddel for hurtig å bygge seg opp. Vi har sett svært mange gode resultater ved bruk. Blant annet ved kneskader hvor ben

Elektroterapi benyttes i dag på klinikker av leger og fysioterapeuter i Norge og utland, med gode resultater men det er først nå i de senere år at utnyttelsen av fordelene med hjemmebehandling har kommet for fullt. Man regner med at det allerede finnes minst 50 000 apparater til hjemmebruk i drift her i landet.



muskelstimulatorer for blant annet rehabilitering av hester etter skader. Med glimrende resultater.

Vi tror at dette er fremtidens behandlings og rehabiliteringsform som gir svært store muligheter hvis det blir arbeidet seriøst med utstyret. Hvis vi samtidig ikke gjør bruken vanskeligere og mer komplisert enn nødvendig er. Det

ikke kan belastes og sykehus-køene har gitt lang ventetid for operasjon. Hevelse har blitt drastisk redusert og muskulatur i lår/legg har holdt seg intakt.

Hvilke områder burde muskelstimulering komme sterkere inn på?

1. Det må være et nyttig hjelpemiddel for å holde muskler vedlike under lengre sengeleier.
2. Det må være et godt tilbud for opptrening etter f.eks slag og lammelser. Det må kunne brukes hyppigere ved sirkulasjonsproblemer og ødemer. Det må kunne anvendes for eldre mennesker som blir immobile grunnet for svak muskulatur.
3. Det bør kunne brukes for å styrke bukmuskulatur hos pasienter med dårlig rygg som er lite treningsmotiverte - eller har behov for hurtige resultater. Det har store muligheter innen rehabilitering fordi det er enkelt i bruk. - Det er heller ikke kjent noen skadevirkninger. I de tilfeller hvor det er vanskelig tilgjengelig med behandlingspersonell kan pasientene lære å bruke muskelstimulator selv.

Under behandling er det enkelt for pasienten å regulere styrken på impulsene - og en kan få trening uten bistand mens man ligger i sin seng. Interessant er det kanskje å vite at veterinærer i mange, mange år har anvendt



Muskelstimulatoren sender et elektronisk signal til muskelen.

Muskelen flexer som under vanlig trening

Signalet stopper og lar muskelen slappe av før neste stim.

lære bruken hvis man har grunnleggende innsikt i anatomi og fysiologi.

Bruker man de mindre typene som er beregnet på privatpersoner kreves det ingen spesielle forkunnskaper eller kompetanse da alle elektrodeplasseringer er vist på tegninger og det er grundige forklaringer om fremgangsmåten.

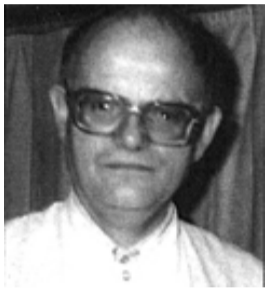
Store landevinninger i fysioterapien med Trimform/TEMS-behandling

På Farsø sykehus praktiseres Trimform-behandling i fysioterapien, og resultatene er så gode, at de ofte overstiger de oppsatte mål. Pasientene blir hurtig mer symptomfrie enn forventet, og innleggelse og behandlingstid er avkortet betydelig. Det gjelder særlig behandlingen av smertefulle kroniske rygglidelser, kretsløpslidelser - fortrinnsvis blodkarforandringer i bena, og vanskelige slitasjegiktforandringer i rygg, hofter og kne, samt gjenstridige sportsskader.

Fysioterapeutens arbeid består fortrinnsvis i å fjerne, lindre og hindre smertefulle spennings-tilstander i pasientenes nerve- og muskelsystem, sier overfysioterapeut Paul Vestesen som leder den fysiurgiske avdeling på Farsø sykehus. Til dette anvender terapeuten en del forskjellige teknikker som massasje og trenings-terapier, men vi anvender også i stor utstrekning forskjellige "hjelpemidler" i form av tekniske behandlingsapparater som varme/kuldepakninger, kortbølge, laser, ultralyd, traktions apparater til strekkbehandling og TNS. (TNS er en smertelindrende elektronisk nervestimulering.

Rivende utvikling innen fysiurgiske behandlingsmetoder.

Nettopp i disse årene skjer det en rivende utvikling i den fysiurgiske behandling. Nesten daglig forteller mediene om nye hjelpemidler og terapier som kan bety store landevinninger i fysioterapien. Her på avdelingen har vi over en 3-års periode prøvet det danske Trimform klinikk-apparatet som er et TEMS apparat. TEMS betyr transcutan elektronisk muskelstimulering. Kort beskrevet fastsettes elektroplatene på huden over musklens festepunkter. Videre sendes svake strømimpulser som kan reguleres i styrke og varighet gjennom huden ned i musklens nervetråder og fremkaller en rytmisk veksling

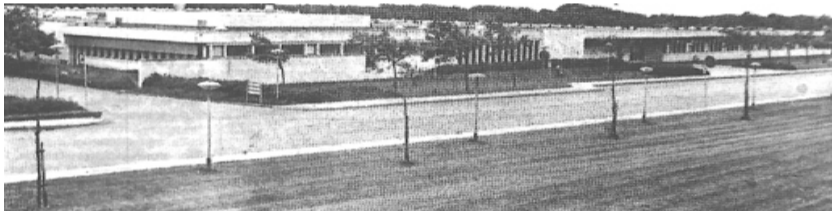


mellom sammentrekning og avslapning akkurat som ved kraftig mosjon, men uten at man belaster en svak struktur. Når en muskel mosjoneres kraftig, utvides de små fine blodkar i muskelvevet helt opp til 30 ganger normal størrelse. (Sitat fra Fysiurgisk Atlas). Det gi en veldig blodgjennomstrømming av muskelvevet. Hermed løses de generende opphopninger av avfallsstoffer og skylles ut av systemet, samtidig med at musklene gjenopptrenes og gjen- vinner sin opprinnelige styrke og elastisitet. Elektronisk muskelstimulering er mer effektiv enn normal fysisk mosjon fordi strømimpulsene aktiverer alle musklens fibre til sammentrekning i motsetning til alminnelig mosjon hvor muskelen kun anvender det absolutt nødvendige antall muskelfibre til å utføre en gitt bevegelse.

Våre erfaringer og testresultater.

I prøveperioden har vi behandlet mer enn 300 pasienter og gitt over 2000 Trimform/tems -behandlinger. (I det følgende benevnt TEMS). Vi har fortrinnsvis anvendt TEMS be-handlingen til muskelspasmeoppløsende, smertedempende - muskelstyrkende og opptrenende formål. Det er vår erfaring at en lang rekke fysiurgiske lidelser som f.eks. isjias, vanskelige slitasjegiktforandringer, kretsløpslidelser og sportsskader mm. best lar seg behandle med TEMS terapi eller en kombinasjon av TEMS behandling og andre fysiurgiske behandlingsformer som varme/kuldepakninger, strekkbehandling, treningsterapi etc.

Det er dog særlig ved behandling av de "umulige rygger" at TEMS-behandlingen scorer triumfer, hvilket klart fremgår av følgende pasientsaker:



terapien så behaglig at de gjerne faller i søvn under behandlingen. Disse pasienter føler seg tydelig avlastet allerede ved den første TEMS behandling og er raskt i stand til å gå med en naturlig rank holdning. Også her faller tablettbehovet drastisk, ja bortfaller oftest helt, og pasientene kan i neste omgang letter gjen-nomføre en effektiv ryggopp-trening for å hindre tilbakefall.

Dramatisk forbedring av pasientens livskvalitet.

Hos pasienter med kretsløpslidelser, nedsatt blodsirkulasjon i såvel vener (årene som fører blodet tilbake til hjertet) som arterier (årene som fører blodet ut i kroppen) opplever vi fremragende resultater med TEMS behandling. Pasienter med åreforkalkning i bena (Claudicatio intermittens) og en meget kort gangdistans helt ned til kun 75 - 100 m, kan ofte etter en serie TEMS behandlinger gå helt opp til flere kilometer uten stopp, samtidig med at de smertefulle nattekramper og uro i bena helt forsvinner. Følgende eksempel illustrerer en slik "dramatisk" forbedrende effekt:

Eksempel: En 55 årig mann med stor arterie-sclorosis universalis - dvs. fornevring i alle blodkar - fikk to ganger innoperert nye årer i begge bein og opp i underlivet (en såkalt bukseprotese)

Operasjonene var ikke helt vellykkede. I tre måneder etter det siste inngrepet hadde pasienten nesten utholdelige plager i både armer og ben. Han kunne f.eks ikke kjøre bil stort mer en 10 km om gangen, uten å stoppe for å ryste i gang blodomløpet i hendene igjen, og maks gang-distans var fortsatt omkring 100 m.

Etter en serie TEMS behandlinger inntrådte en "dramatisk" forbedring. Han er nå i stand til å gå opp til flere kilometer uten stopp, og de smertefulle nattekramper i armer og ben forsvant fullstendig. Han har også fått igjen varme og følelse i lemmene. Denne pasienten kan nå leve en rimelig normal tilværelse med 1-2 ukentlige TEMS behandlinger.

TEMS-behandling av venøse blodpropper i bena.

Ved lidelser på den venøse side av kretsløpet, f.eks. årebetennelse med utvikling av blodpropp i benet, innledes TEMS behandlingen først etter at pasienten har vært i blodfortynnende behandling og tilstanden har stabilisert seg

Eksempel: En 45 årig gårdbruker ble sparket av en ku bak høyre kne. Etter en uke med sterkt nedsatt gangfunksjon utviklet tilstanden seg til

årebetennelse og dannelse av blodpropp i leggen. Han ble innlagt og etter blodfortynnende (antikoagulations) behandling henvist til fysiurgisk behandling. I begynnelsen var det liten effekt av laser og ultralyd.. Deretter begynte man med TEMS og pasienten følte straks en merkelig forbedring. Spenningen i leggmuskulene avtok. Etter en kort serie med TEMS ble gangfunksjonen helt normal.

Eksempel: En annen pasient - en 47 årig kvinne, fikk for 2 år siden årebetennelse med blodproppdannelse i venstre ben. Tilstanden utviklet seg meget dårlig og pasienten ble innlagt p.g.a vedvarende sterke smerter i benet. En sterkt nedsatt gangfunksjon hadde også gitt ryggproblemer og to skinnbensår lykkedes det ikke legen å behandle. Leggen var spent og hoven - Pasienten hadde mistet følelsen i foten og pulsen var meget svak. Pasienten fikk da TEMS behandling. Første behandling øket nattekrampe, men ved en kombinasjon med en Flowtron støvel (en tyn plastikk støvel som utøver et vekslende trykk på benet) og TEMS behandling der man plasserte elektrodene inne i støvelen inntraff et forbløffende resultat i løpet av 14 dagers innleggelse. Smerterne i benet forsvant, gangfunksjonen ble helt normal, og ryggsmertene forsvant fullstendig. Pasienten fikk følelsen og varme i foten, og pulsen ble

De smertefulle rygglidelser.

Eksempelvis mottar vi her på avdelingen mange pasienter til observasjon for diskusprolaps. Alle disse pasienter blir først prøvd behandlet med TEMS-terapi, og her er det vår erfaring at TEMS-behandlingen er særdeles effektiv. Strekkbehandling og trenings-terapi blir langt mer virksom og smertefri etter forutgående TEMS-behandling kombinert med varme/kuldepakninger, og pasientenes behov for smertestillende medisin faller drastisk og langt hurtigere enn ved de vanlige behandlingsformer. Dette medfører en vesentlig avkortning av innleggelses-tiden. Eksempel: En 45-åring malermester blir innlagt her på avdelingen etter forutgående ambulant behandling uten effekt hos den praktiserende fysioterapeut. Pasientens tilstand ved innleggelsen var: En lang komplisert rygglidelse med sidekrumming av ryggsoylen og store slitasjegiktforandringer i hofte-regionen. Den rygg-liggende test (Laseque), hvor pasienten skiftevis løftet venstre og høyre ben til lokalisering av skadens omfang, viste kun 30 grader på venstre og 50 grader på høyre ben. Tross et stort forbruk av smerte- og muskel-avspennende medisin var pasienten svært plaget. Behandlingen ble innledet med TEMS terapi og varme-

pakninger. Allerede etter de to første behandlinger inntrådte en så betydelig bedring i pasientens tilstand at den smertestillende medisin kunne nedsettes til bare nattedosering og "Laseque"-testen steg fra 30 til 50 grader på venstre og fra 50 til 80 grader på høyre.

Ved den tredje behandling ble behandlingen supplert med strekk og treningsterapi og pasienten ble nå oppegående. Etter ytterligere tre behandlinger var pasienten helt smertefri og fikk ikke mer tabletter. Laseque-testen var helt normal på begge ben. Poul Vestesen mener at et så fint resultat kunne man neppe ha oppnådd uten TEMS-behandling.

De "umulige" rygger.

En annen stor pasientgruppe, de på 50 - 70 år, spesielt kvinner med osteoporosis (avkalkning av ryggvirvlene og inntil flere brudd på ryggsoylen - ryggvirvel-knokkel-sammenfall) bedres hurtigere etter forutgående TEMS behandlinger kombinert med varmepakninger og etterfølgende treningsterapi. Ved denne behandlingform noterer man en merkelig avkortning av innleggelses- og behandlingstiden. En nesten identisk stor pasient-gruppe, 50-65 årige både menn og kvinner med slitasjegiktforandringer, muskelinfiltrasjoner og sidekrumming av ryggsoylen (skoliose)- ofte overvektige pasienter - finner ofte TEMS-

klart mer følelig. Samtidig skjedde en tydelig bedring av skinnbensårene.

Pasienten ble deretter utskrevet i god form til fortsatt ambulant behandling. Dette ble en slik suksess at den kirurgiske overlege avstod fra å operere. De fleste av disse pasienter ble helt symptomfrie og følte seg klart mere vitale og mobile enn før innleggelsen. Ved behandling av pasientgruppen med svak bekkenbunns-funksjon eller pasientgrupper med skader av mere lokalt sentrert omfang som f.eks. tennisalbue og lignende har vi med hell øket behandlingskapasiteten.

Behandling ved sportsskader.

Vi anvender også TEMS behandling ved gjenopptrening av kne og fotledd etter ortopedkirurgiske inngrep. Også her har vi erfaring med at opptrening skjer betydelig hurtigere enn uten. Særlig pasienter med vanskelige sportsskader som fiber-sprenginger har vi TEMS-behandlet - alltid med stort hell - også i tilfeller hvor andre terapier har vært uten effekt. Vi har ved TEMS behandling av

sportsskader ofte erfart at 1 til 2 behandlinger er nok

Utrolig effekt.

Som det klart fremgår av ovenstående erfaringer, er vi her på avdelingen blitt grundig overbevist om at TEMS apparatet med rette hører hjemme i "maskinparken" på en fysiurgisk avdeling. Dette spesielt p.g.a. effekten i behandling av kretsløpslidelser, håndtering av "umulige" rygglidelser og verdifull assistanse ved opptrening av slitasjegiktsvekkede ledd m.v. Vesentlig er de hurtige og varige behandlingsresultater. Behandlingens effekt avhenger av - og er faktisk en stor utfordring til terapeutens diagnostiske evner, anatomiske kunnskaper og fantasi til optimal stimulering av svekkede muskelgrupper.

Her i "Fysioterapien" på Farsø sykehus er vi stadig på jakt etter nye behandlingsområder hvor TEMS behandlingen vil kunne benyttes med god effekt.



Medisinsk bruk av elektroterapi

Den elektroterapi som tilbys i klinikker er vel mest kjent som figuroppstramming og slanking. I tillegg tilbys bl.a. ansiktsløftning og cellulites behandling m.v.

Når man behandler muskler med elektroterapi i utgangspunktet for å stramme opp vil man også få en gunstig effekt om man f.eks. har stive og ømme muskler av ulike grunner. Når kunden



opplever at han får en god effekt av elektroterapi for sine problemer ryktes dette fort og klinikken får flere slike kunder. Det åpner seg etterhvert et større marked. Et stadig viktigere område for elektroterapi er derfor det terapeutisk/medisinske. Den kommende eldrebølgen med det enorme behovet som etterhvert kommer for slike helsetjenester vil skape helt andre behov enn nå.

Belastningssykdommer

Årsaker

Med vårt livsstil er vi stadig utsatt for belastningssykdommer. Disse kommer ikke alltid av overbelastning. Feilbelastning og til og med for liten belastning kan være like skadelig.

Disse trenger heller ikke ha sin årsak i fysisk arbeid eller fysisk aktivitet eller mangel på dette. Ofte er det psykiske årsaker til tilstanden som fører til ubevisst stramming av muskelgrupper. Musklene utfører da et uhensiktsmessig statisk arbeid som fører til stramming, særlig i

nakke, skuldre og rygg + kjeve og tyggemuskulatur. Angst og depresjoner fører f.eks. ofte til slike stramminger som resulterer i muskelsmerter på samme måte som når en muskel overanstreges p.g.a. f.eks. en feil arbeidsstilling. Når slike smerter utbredes til flere muskelgrupper og blir kroniske snakker man gjerne om fibromyalgi.

Store deler av befolkningen sitter i dag foran dataskjermer mesteparten av dagen. Dette er ikke naturlig for kroppen og fører ofte til at enkelte muskelgrupper blir strammet vedvarende og overbelastet og det oppstår muskelsmerter. I andre yrker, som f.eks. blant helsearbeidere kan ofte tunge løft av pasienter føre til overbelastede muskel-grupper.

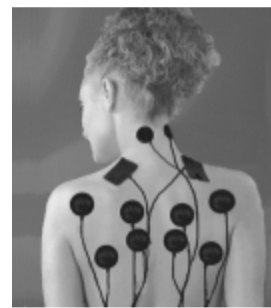
En muskelsmerter føles som "dump" og dårlig lokalisert.

Årsaker: Den vanligste årsaken er utilstrekkelig blodtilførsel til muskelen. Konsekvensen av dette blir mangelfull tilførsel av oksygen og næringsstoffer og tilsvarende opphoping av avfallsstoffer i vevet.

Behandling

Den viktigste behandling på sikt er bl.a. å lære seg å bruke kroppen og musklene riktig eller problemløsning og psykisk avspenning ved psykosomatiske muskellidelser.

Som øyeblikkelig behandling brukes gjerne massasje og varmebehandling. Disse har imidlertid liten effekt på sikt. Elektroterapi er et mer effektivt virkemiddel. Studier har f.eks. vist at det har adskillig større effekt enn



f.eks. ultralyd. Elektroterapi har dessuten en dobbelt effekt ved at det både virker smertedempende og helende på vevet. At det virker smertedempende er bl.a. viktig for å unngå å bruke for mye smertestillende medikamenter. Smertedemping skjer gjennom blokader (TENS) og

endorfiner.

Den andre effekten ved elektroterapi er den såkalte kretsløps effekten. Ved å stimulere en rekke motoriske nerveceller i muskelen vil man kunne aktivere alle disse bevegelse. Dette fører til en mye større blodgjennomstrømming enn ved mekanisk aktivitet og dermed mer utrensning av avfallsstoffer i områder som har vært inaktive.

Utrensningseffekten kan av og til gi sideeffekter i begynnelsen som kvalme eller forverring av tilstanden før bedring inntre. Dette kan avhjelpes ved å drikke mye slik at man får skylt avfallsstoffene ut av systemet.

Sammentrekningene som settes igang styrker også muskelfibrene og gjør dem dermed mer i stand til å klare mekanisk gjentatte bevegelse senere uten at overbelastninger oppstår.



Dette er TENS-metoden

Transkutan elektrisk nervestimulering (TENS) betyr elektrisk stimulering av nerver via elektroder på huden for å dempe, ev. fjerne, smerter. TENS-metoden kan være effektiv ved så godt som alle typer smerte.



Anestesilege Nils Moe og sykepleier Marit Hetland ved smerteklinikken Anestesi-Service AS i Hauge-sund, har Harald Lothe Eriksen som en av mange pasienter de har kunnet hjelpe ved hjelp av TENS og andre metoder for smertebehandling.

Den brukes gjerne ved kroniske smerter som ryggmerter, smerter i armer eller ben, nakkesmerter, nakke-slengsmerte (whiplash), leddsmerter, muskelsmerter som f.eks. spenningshodepine, fibromyalgismarter, nervesmerter, ansiktssmerter og smerter på grunn av dårlig blodsirkulasjon.

Metoden brukes også mot akutte smerter, ved smerte etter operasjoner og fødselsmerter. TENS brukes også til å bedre nedsatt blodsirkulasjon og til behandling av kroniske sår som leggsår og liggesår. Metoden går ut på at man fester to eller fire elektroder på huden. Plasseringen av dem på kroppen kommer bl.a. an på hvor man har det vondt. Fra TENS-apparatet sender man små

elektriske impulser gjennom elektrodene. TENS har to forskjellige virkningsmåter:

Den spinale portteorien går kort ut på at stimulering av tykke nervefibere ved hjelp av høye elektriske frekvenser blokkerer smerteimpulsene i de tynne fibrene i ryggmargen. Den smertelindrende effekten inntreer vanligvis etter få minutter og gir ingen bivirkninger. Endorfinmekanismen baserer seg på at kroppens eget smertelindrende stoff, endorfin, frigjøres ved lavfrekvent transkutan elektrisk nervestimulering.

Den typiske virkningen inntreer vanligvis etter 15-20 minutters behandling og vedvarer i mange

timer etter stimuleringens opphør.

Seriøs norsk forskning

Det er gjennomført en rekke store seriøse forskningsprosjekter på denne behandlingsmetoden. TENS-metoden er anerkjent over hele verden og benyttes ved flere sykehus og smerte klinikker i Norge blant annet har professor på klinisknevrofysiologi dr. med. BirgerKaada ved Sentralsjukehuset Rogaland hatt transkutan nervestimulering som forskningsområde.

I Hauge-sund har lege Nils Moe ved smerteklinikken Anestesi-Service AS spesielt god erfaring fra behandling med denne metoden.

Muskelstimulering ved idrettsskader

Elektroterapi benyttes til forebygging og behandling av idrettsskader. Først og fremst i toppidrettsmiljøer har dette middelet vært benyttet, men i de senere år har metoden blitt mer utbredt også i større idrettsmiljøer.

Eksempelvis ble en del håndballjenter fra Sjetne IL behandlet med elektroterapi mot ulike skader. Bruks og problemområdene var: -leddbåndskader (overtråkk)-benhinne-betennelse -ryggledelse-kneskader-Terapi for muskelplager, bedre blodsirkulasjon, -Trening av muskler og kronisk senebetennelse



Lise Haugland var plaget av benhinnebetennelse p.g.a. trening på hardt underlag. Etter 14 dagers behandlingstid med muskelstimulator for bl.a. å øke blodsirkulasjonen var hun kvitt problemene.



Linn Larsen var plaget med slakke leddbånd. Hun startet med en 14 dagers behandling. Hun ventet så en uke og tok 14 dager til. Hun var da restituert og kunne starte vanlig trening uten smerter eller plager.



Sigrid Buan var plaget med ryggen og etter å ha vært til allmennpraktiserende leger, kiropraktorer, fysioterapeuter og osteopater, men først etter en månedens behandling med elektroterapi ble hun kvitt ryggsmertene.



Julie Braarud hadde også problemer med leddbåndene i anklene, men i alvorligere grad enn Linn. Hun tok elektroterapi i 3 uker og fortsatte deretter med vanlig trening. Etter denne perioden var hun problemfri.

Kosmetisk behandling - Figurtrimming - Slanking

Elektroterapi påvirker musklene og forskning har bekreftet at musklene blir sterkere og forandrer form og konsistens etter behandling. Dette utnyttes kosmetisk. Behandlingen fører til økt tonus i musklene. Det er omtrent som å spenne en gitarstreng. Den blir fastere og smalere, noe som fører til at kroppen forandrer form. Under behandling utfører



musklene et arbeid og må ha tilført oksygen og næring til forbrenning. En del av energien kan etterhvert tas fra opplagret fett i kroppen (om det ikke tilføres ekstra ved øket kaloriinntak igjennom kosten). Samtidig blir opphopede væske-ansamlinger pumpet ut av systemet, noe som også viser seg på figuren.

Undersøkelser har vist at muskelstimulering er effektiv, særlig på kvinner med slapp muskulatur og at synlig resultater oftest oppnås allerede etter den første behandlingen.



Effekten holder seg opp til 4 måneder etter en avsluttet behandlingsserie.

Omkring 85 - 95 % av alle voksne har forekomst av slapt fettholdig muskelvev. På nesten alle over 40 år er en del av muskulaturen redusert og erstattet med fett. Dette er mye en konsekvens av vår moderne livsstil med mye stillesitting.

Et viktig resultat av en serie med muskelstimuleringer er at musklene blir styrket slik at man får lyst til å bruke dem mer, og får lyst til å bevege seg mer. Dermed økes den daglige

forbrenningen og fettermotstanden forandrer seg. Intensive slankekurer fører ofte til at man mister like mye muskelmasse som fett. Forholdet mellom muskelmasse og fett blir uforandret og den såkalte fettermotstanden står på det samme. Slutten kommer fett raskere på igjen fordi fettcellene har en egen evne til å regenerere seg hurtig etter et vekttap.

Resultatet blir ofte at man da legger enda mer på seg. Det er derfor viktig at en slankekur ledsages av muskeltraining. Da vil den såkalte fettermotstanden forandres fordi forholdet mellom muskelmasse og fett forandres i musklens favør.

Det finnes et stort antall figurtyper og det vil dermed også finnes stor variasjon i hvilke område som behandlingen må konsentrere seg om. Relativt slanke personer kan f. eks. ha slappe magemuskler eller stor fettansamling omkring hoftepartiet.

Er personen overvektig og har svært mye underhudsfett må behandlingen kombineres med en diettkontroll og gjerne dybdevarme. I dette tilfellet må behandlingen foregå over

lenger tid, og det må gjerne 20 - 30 behandlinger til. I andre tilfeller vil resultatene vise seg etter noen få behandlinger.

Det er vanligvis ikke nødvendig å gjøre bruk av noen diett for å få god effekt med EMS-behandling.

Ønsker du imidlertid å bli kvitt overvekt, vil det være klokt å legge om kostvanene dine litt, for eksempel ved å halvere fett- og sukkerforbruket.

Fettermotstanden reguleres biokjemisk, men det kan være

vanskelig å bedømme om du får 5 eller 10 gram mer fett i et måltid enn du har bruk for.

Det er nettopp her den nikende overvekten viser seg. En ubetydelig vektøkning på bare 40-50 gram i uken registreres nesten ikke i det daglige, men det veier tungt nok til sist. I løpet av 2-3 år sniker dette seg opp i mot 5-7 kilo i overvekt. En litt for høy fett-temperatur og mangel på mosjon kan hurtig spolere en slank kropp.

Når du bruker EMS-programmene aktivt og regelmessig vil kroppen din forbruke energi.

Dette skaper naturlig et større kalori-behov. Derfor er det også viktig å være oppmerksom på at det kan være lett å innta flere kalorier per dag uten å legge merke til det.

Dersom du ønsker å bekjempe overvekt, bør du derfor samtidig holde en kostkontroll og unngå fet og sukkerholdig mat. (tomme kalorier)

30 -40 minutters EMS-behandling får musklene dine til å trekke seg sammen og slappe av i rytmiske bevegelser på en helt naturlig måte som ellers bare toptrenede idrettsfolk får til.

Slappe muskler gjenopptrenes og gjenviner sin spenst og elastisitet. Gjennomfører du dette regelmessig gir det etterhvert grunnlag for og lyst til et mer aktivt liv med mer bevegelse og en øket livskvalitet.

Ensidige slankekurer kan være uheldige

Det finnes et utall av slankekurer: Lynkurer (gå ned 7 kg på 7 dager) osv. Det finnes potetkurer, portvinskurer, fastekurer, riskurer og protein- kurer og mange, mange andre dårlige diettforslag som generelt går ut på at for mye mat utelukkende er årsak til vektproblemet. Mange må altså sulte seg for å bli kvitt fett.

Men de aller fleste slankeforslagene omtaler dessverre ikke hvor **viktig det er med mosjon når man vil slanke seg eller hvorfor!**



Slankekurer kan være farlige!

Mange leger advarer med rette mot for store og hurtige vekttap. Detskyldes at vekttap ikke bare fjerner fettvev.

Ved et vekttap på 20-25 kg vil de første 2-3 kilo bestå av væsketap, de neste 12-15 kilo vil være fettvev, mens resten vil komme fra muskelmassen, kjertlene, blod og knokler.

Huden blir løs, slasket, rynket og poset, den kan trekke seg sammen i takt med vekt-reduksjonen uten mosjon. Man taper seg også i ansiktet, på halsen og overkroppen, hvor man nettopp IKKE ville tape seg.

Ved stort vekttap kan også fettlaget omkring nervebanene reduseres så mye at man får en dårligere nervefunksjon, dvs. en sløv reaksjonsevne, man blir trøtt og ukonsentrert og skjelver på

hendene. Dessuten kan det utløse alvorlige depresjoner.

Vektkontroll er ikke bare et spørsmål om å gå ned i vekt, men også i høy grad om å bevare en god helse og være i fysisk god form og full av energi.

Den beste slankuren er mosjon.

Hvis du følger de vanlige slankekurene og mister vekt og muskelmasse, og deretter legger på deg igjen, har du forverret din situasjon.

Når muskelmassen forsvinner, nedsettes evnen til å forbrenne fettceller. Kroppen er i en krisetilstand, (**hunger-syndromet**), og når du begynner å spise mer normalt igjen, endres kroppens kjemi slik at det tilsynelatende dannes enda flere fettceller enn før slankekur. (enzymene som produserer og lagrer fett). Man blir lett og hurtig fet igjen etter en dårlig diett uten mosjon

Mosjon øker muskelmassen og øker muskelstoffskiftet, slik at fett lettere forbrennes selv når man sover. Dessuten virker kroppskjemien på den måten at den ikke tærer på musklene når de trenes opp, men kun på fettcellene. Det vil si at mosjon forsterker slankeeffekten på flere måter.

Muskelmassen økes, fettlaget omkring musklene forsvinner, og man oppnår dessuten en vakker og harmonisk figur.



Elektriske STØT

for slankere kropp



MUSKELSTIMULANS: Merethe Johnsen Nesse håndterer muskelstimulatoren. Elektroder er festet på kvinnens kropp og musklene får små elektriske støt som setter dem i arbeid. Strammere kropp og mindre fett blir resultatet. - Det er ikke snakk om forfengelighet, men om å føle seg fysisk og psykisk vel. Det prøver jeg stadig å overbevise kundene mine om, sier Merethe Johnsen Nesse (24), innehaver av Bergen Body Clinique.

MUSKEL-STIMULANS

Muskelstimulatoren brukes i behandling av overvekt, stramming av slappe eller skadede muskler, og til utglating av rynker. Det elektriske apparatet er godkjent av Nemko. Men hva går metoden egentlig ut på? Nesse insisterer på at vi må prøve behandlingen selv. Så vi legger oss på benken,

omenn litt motvillig. Det elektriske apparatet eller muskelstimulatoren, med et dusin ledninger, skremmer. Kort fortalt: Nesse legger halv våte kluter på lår og mage, og surrer stropper rundt det hele. Så festes elektroder på forskjellige steder på kroppen. Strømmen settes på og musklene får små elektriske støt som gjør at musklene begynner å arbeide. - Muskelarbeidet fører til at de forbraker fett, forteller Nesse. - Er det ikke godt? spør hun. Vi kjenner en slags prikking i musklene som får strøm. En sidemuskel i midjen beveger seg energisk, utenfor vår kontroll. Etter hvert, når vi ikke lenger frykter overdose, slapper vi av. Jo, behandlingen er svært så behagelig.

FORNØYDEKUNDER

- Etter et kvarters behandling kan fem til åtte unødvendige cm

rundt maven forsvinne. Og etter 15 minutters behandling i muskelstimulatoren har for eksempel mavemuskulaturen gjennomgått en påkjenning som tilsvarer 1200 såkalte sit-ups, påstår Nesse.

- Kan det være mulig? To kvinnelige kunder bekrefter fornøyd. Den ene har fått strammet opp slappe mavemuskler etter fem fødsler. Den andre synes livet er et strev og makter ikke egen fysisk aktivitet etter full dags jobb. Hun prioriterer den lukseriøse behandlingen.

LUKSERIØST

Og dette er lukseriøst. Det eneste kunden må yte, er penger. Ellers ligger hun eller han avslappet på benken mens den elektriske muskelstimulatoren gjør arbeidet. For hver behandling må du ut med kroner 250 og det normale er 10 behandlinger. De fleste kunder skjønner litt i begynnelsen, de er

Ta 7200 "SIT UPS" PÅ TO TIMER!



engstelig for at folk skal oppfatte dem som luksurdyr. En del kvinner ønsker å holde det skjult at de går her, noen på grunn av pengene. Andre ønsker å selv få æren av en strammere og slankere kropp, forteller innehaveren.

Forfengelig eller slapp? Stimm av komplekser eller bare ute etter en snarvei til en slank midje? Dårlig med tid og svært resultatrettet? Eller en blanding av alt dette? Undertegnede hører til kategorien giddaløs (når det gjelder å trene) - og dessuten er jeg utålmodig av natur. Jeg vil at ting skal synes straks. Og så har jeg alltid ekstremt dårlig tid. Jeg har ikke tid til å trene tre ganger i uken hele året for å se fin ut om sommeren. Men hos Bente var det altså håp for slik som meg.

engstelig for at folk skal oppfatte dem som luksurdyr. En del kvinner ønsker å holde det skjult at de går her, noen på grunn av pengene. Andre ønsker å selv få æren av en strammere og slankere kropp, forteller innehaveren.

MENN MED MAGER

- Både kvinner og menn kommer hit. Den eldste kunden er en mann på 86 år. Han er sprek som få, men finner glede i å gå her.

DRAMMEN. Det er fullt mulig å slå Grete Waitz på målstreken med antall sit ups på kortest mulig tid - hvis du "fusker litt i faget" og lar teknikken erstatte svette og tårer. Søndag/Søndag tok 7200 sit ups på to timer- uten å få en eneste svetteperle i pannen. Og uten å løfte en finger. Bokstavelig talt. Vi lot Bente Bergmann på Carisma VIP Clinique i Drammen ta seg av årets maraton-slanking. Vel og merke ikke i kilo - men i centimeter. Etter seks behandlinger var jeg hele 13 centimeter mindre i min korpus. Og hvis gutta plystrer på stranden i sommer, er det Bente som skal ha takken. For neimenn om jeg hadde gidde eller greid disse centimetrene på engen hånd..

Andre menn er her hovedsaklig for å få bort for store mager. Men jeg har likevel flest kvinnelige kunder helt opp i 76 år. Man får ikke bedre kondisjon av denne behandlingen, men den inspirerer til fysisk aktivitet. Hvis du har praktisert sofasitting i mange år og ikke synes godt om kroppen din, kan vår behandling være en start på en ny og aktiv tilværelse. Vi gir også råd om fornuftig kosthold og trening,

Ligg på ryggen og bli slank!

Dette var overskriften på den første av to artikler i Sunnmørsposten der journalistene fulgte behandlingene av en mann og en kvinne med muskelstimulator på en klinikk i Ålesund. Første artikkel lørdag 15 febr.92 sluttet slik:

Her er målene før første behandling:

HUN:	HAN:
Mage: 80 cm	Mage: 91 cm
Hofte: 93 cm	Hofte: 95 cm
Lår: 55,5 cm	Lår: 54 cm

To uker senere kom det en ny artikkel i Sunnmørsposten. Utdrag følger nedenfor:

De har "krympet" 21 centimeter

Tvilen er i ferd med å forsvinne. Det ser faktisk ut til at såkalt elektrotrim virker. Kroppsmålene blir forandret, selv om kiloene holder seg på det samme. Og vi merker tydelig på klærne at noe har skjedd, - sier Sunnmørspostens to slankere som så langt har lagt bak seg to uker med "latmannstrim". Seks behandlinger, hver av dem på 40 minutter, har "hun" og "han" gjort unna så langt.



Tilsammen har våre to slankere "krympet" hele 21 centimeter i løpet av de seks første behandlingene. Ferdige er de to først når det har gjort unna ti behandlinger.

"Vi regner, sier Kirsti Drevik som driver Ålesund Toning-senter, at 40 minutter med magebehandling tilsvarer omtrent 1400 sit-ups eller omtrent 5 timer med hard

aerobic trening. Så dette er latmannstrim altså? Det er ingen tvil om det. Men det er ikke alle mennesker som har mulighet til, eller som orker å trimme på normal måte, og derfor er dette en mulighet."

"Selv om dette nok er en kunstig måte å slanke seg på, så er det neppe skadelig. I hvert fall ikke når det bare er snakk om 5 - 6 volt, sier avdelingsoverlege Tove Hauge på Nevrologisk avdeling ved Fylkesjukhuset i Molde."

Centimetrene er forsvunnet slik:

HUN:	HAN:
Mage: 75 cm	Mage: 85,5 cm
Hofte: 86 cm	Hofte: 92,0 cm
Lår: 53,5 cm	Lår: 52,5 cm

Elektroterapi i bruk innen hudpleie/ansiktsbehandling og ansiktsløftning

Ved hjelp av en del elektroterapiapparater kan man også foreta behandling av ansikts- og hals-muskulatur, som f.eks. oppstramming av dobbelthaker, hengekinn.m.v. og bedring av blodsirkulasjonen for bedre hud og friskere farge. Dette er blitt mer og mer vanlig de senere årene også blant almenheten og gir gode resultater med riktige apparater.

