

## Fantomsmarter forsvinder ikke

Patienter, der får amputeret en arm eller et ben, får ofte et nyt problem: Fantomsmarter. Smerterne i den manglende legemsdel kan være så intense, at ofret er ude af stand til at arbejde eller sove og med tiden drives ud på selvmordets rand. Fantomsmarter skyldes, at de overskårne nerve-ender danner såkaldte nerveknuder, og det er disse knuder, der hos nogle giver smerter - indimellem ekstremt voldsomme smerter. Men det hjælper ikke at operere nerveknuderne ud, viser en ny undersøgelse fra Aarhus Universitetshospital. Nerveenderne danner øjensynligt blot en ny knude, og smerterne kommer igen - i nogle tilfælde endda endnu værre.

Fantomsmarter kan dog lindres med lokalbedøvende medicin. Det skriver Videnskab.dk.



Ved en amputation, kan man få så ondt i de overskårne nerveender, at man bliver ude af stand til at arbejde, og smerterne kan ikke helbredes kun lindres. (Modelfoto) Foto: Colourbox

## Sanser bedre med næsespray

Personer, der bruger næsespray med hormonet oksytocin, bliver bedre til at genkende følelser. Det viser en undersøgelse fra Universitetet i Oslo ifølge Forskning.no. Oksytocin kaldes også velværehormonet, fordi det udskilles i kroppen ved berøring og kendt for at give en følelse af ro og fysisk afslapning. Det bruges også til at sætte gang i fødsler og ved amme problemer.

Den norske undersøgelse viser, at forsøgspersoner, der har fået oksytocin, bliver bedre til at vurdere, om ansigter er vrede, neutrale eller glade. Og personer der i forvejen har svært ved at vurdere andre menneskers følelser, får endda ekstra hjælp af hormonet. Derfor vil forskerne nu arbejde videre med at undersøge, om oksytocin kan hjælpe psykisk syge og narkomaner, så de bedre kan fungere i sociale sammenhænge.



Vand i haven kan virke som en magnet på børn, men især med mindre børn skal man være ekstremt påpasselig. Selv ganske få centimeter vand er nok til, at små børn kan drukne i det. Foto: Colourbox

## Hegn havebassinet ind

Den hyppigste årsag til, at småbørn mellem et og fire år drukner, er legebassiner, vandløb og små damme med åkander og fisk i haven. Og kun syv procent af forældrene tager den fare alvorligt. Det viser tal fra Børneulykkesfonden. Selv ganske få centimeter vand er nok til at små børn kan drukne i det, og farverige fisk og vand i det hele taget har en magnetisk tiltrækning på små børn.

Børneulykkesfonden råder derfor alle forældre til små børn til at hegne vand i haven ind - eller hælde sand i bassinet, indtil børnene er blevet større. Ifølge Børneulykkesfondens opgørelse har hver femte husstand vand i haven, men kun en fjerdedel af dem hegner havebassinet ind.

Rådet for større badesikkerhed er enig med børneulykkesfonden og råder også til, at opustelige legebassiner hegnes ind - eller tømmes for vand, når der ikke er voksent opsyn.

# Sex på hjernen kan behandles

Et stigende antal danskere - flest mænd - bliver afhængige af porno, prostituerede, utroskab og seksuelle fantasier. Hyperseksualitet er på vej til at blive en anerkendt og almindelig diagnose.

Af Claus Thorhauge

For tyve år siden var der ikke en eneste, der søgte behandling, fordi de havde sex på hjernen. I 2010 havde Sexologisk Klinik i København flere end 30 patienter, der var fikseret på sex og porno i en grad, så deres tilværelse var ved at smuldre.

Når sex er godt, så skulle man tro, at meget sex er meget godt.

- Men sådan er det ikke for hyperseksuelle. Det er ofte ulykkelige og forpinte mennesker, som kan have mistet både job, ægtefælle, familie og hjem på grund af deres overdrevne seksuelle aktivitet, siger psykolog Tommy Lillebæk fra Sexologisk Klinik, Psykiatrisk Center København.

Han uddyber:  
- Deres kærlighedsliv er blevet instrumentelt - pornificeret. Og så har de svært ved at finde tilbage til det, der måske har været i deres parforhold. Så lukker de øjnene og tænker på det sidste filmklip, det er der jo ikke meget nærvær over.

- Og så isolerer de sig. Mange fortæller, at de mister forbindelsen til familie og venner, fordi de sidder på nettet 10 timer om dagen og ser porno, fortæller psykologen.

### Netporno en faktor

Ekspllosionen i antallet af mennesker - flest mænd - der har voldsomt forøget seksuel aktivitet går igen i en lang række lande, som vi sammenligner os med. Hyperseksuelle, eller den mere populære betegnelse sexafhængige, er folk, der ser så meget porno eller bruger så mange timer og kræfter på at planlægge, tænke på og dyrke sex, at deres tilværelse smuldrer for dem.

- Der er ingen tvivl om, at det er et voksende problem. Særligt den lette og gratis adgang til porno på internettet er svær at styre for mange af de her mænd, siger Tommy Lillebæk.

Han er usikker på, om internetporno er årsag eller virkning i forhold det stigende antal sexafhængige. Altså om den lette og billige adgang til porno på nettet skaber sexafhængigheden - eller sexafhængigheden var der i forvejen.

- Man taler om triple A, der refererer til Admittance, Anonymity



Flere og flere får sex på hjernen i en grad, så det smadrer deres hverdag og tilværelse. Blandt andre Sexologisk Klinik hjælper sexafhængige til at få et balanceret og naturligt forhold til sex. I modsætning til andre afhængigheder som alkoholisme, narkomani og ludomani, så gælder det ikke om et liv helt uden sex.

Foto: Colourbox

og Affordability. Altså adgang til porno på nettet, det er mere anonymt og det er gratis eller meget billigt, siger psykologen, der dog skynder sig at tilføje, at det kan blive en dyr regning for hyperseksuelle på lang sigt.

### Diagnose på vej

Hos andre sexafhængige handler det om hyppige besøg hos prostituerede, eller de kræver sex mange gange om dagen med deres partner - og onanerer for resten. Sexafhængighed har mange fællestræk med andre typer afhængighed som for eksempel alkoholisme, narkomani og ludomani.

- Blandt andet forsøger mange hyperseksuelle at bagatellisere konsekvenserne af deres handlinger. I hvert fald indtil, de er nået så langt ud, at de søger hjælp. Blandt andet hos os, siger Tommy Lillebæk fra Sexologisk Klinik, der er en af de få behandlingsmuligheder i det offentlige sundhedsvæsen.

Der findes dog også private klinikker, der hjælper folk med sexafhængighed.

Sexafhængighed er endnu ikke en officiel diagnose. Med jævne mellemrum opdaterer verdenssundhedsorganisationen WHO det officielle diagnosesystem, og

Tommy Lillebæk forventer, at hyperseksualitet kommer med på listen i 2013.

- Hyperseksualitet kommer formentligt også med blandt diagnoserne i det amerikanske psykiatriske selskab, siger han og understreger, at selv om hyperseksualitet har mange træk til fælles med afhængighed af for eksempel alkohol, narkotika og spil, så opfylder lidelsen ikke til fulde de nuværende kriterier.

- Men i lighed med andre afhængighedssygdomme, så er det noget, der har en dominerende placering i ens tilværelse. Det fylder meget, og man indretter sin tilværelse efter det.

### Tvangsmæssig

Til gengæld kender vi diagnosen nedsat eller manglende seksual lyst. Man skulle tro, at hyperseksualitet er det stik modsatte. Men der er afgørende forskelle.

- Den største forskel er mellem lyst og aktivitet. Når vi taler om hyperseksualitet, taler vi om øget aktivitet, hvorimod vi taler om manglende lyst i den anden gruppe. Hyperseksualitet behøver nemlig ikke være drevet af seksuel lyst, siger Tommy Lillebæk og uddyber:

- Lysten bliver et mål i selv i stedet for et middel til at opnå tilfredsstillelse. Ofte er det noget, hyperseksuelle gør for at slippe for noget andet. Samtidig er det i modstrid med, hvad de selv synes er fornuftigt, så det er ofte ledsaget af selvbekendelser og selvhad.

I sit arbejde med sexafhængige på Sexologisk Klinik arbejder Tommy Lillebæk og hans kolleger derfor blandt andet med maskulinitet og parforhold, ligesom de hyperseksuelle skal blive bevidste om deres situation og motiveret til at slippe ud af den.

- Ligesom med anden afhængighed, så kommer der tilbagefald, hvor man virkelig springer tilbage i de vante mønstre med begge ben. Og så giver det jo ikke mening at fraskrive sig sex, som man fraskriver sig alkohol, narkotika, medicin, spil og andre ting, man bliver afhængige af. Det er ikke et totalt stop, det handler om at få det kanaliseret ind i rammer, hvor seksualiteten ikke er skadelig for en selv og andre, siger han.

### Fysisk og psykisk

Sexafhængighed er både er en fysisk og psykisk lidelse.

- Hyperseksuelle har ofte såkaldte dysforiske lidelser i form af angst,

depression, lavt selvværd og stressstilstande. Sådanne problemer kan gribe forstyrrende ind i frontallappens sædvanlige regulering af adfærd. Dette kan vise sig ved, at det seksuelle kommer mere impulsivt og uohæmmet til udtryk, siger Tommy Lillebæk.

Andre psykologiske forståelser har set den hyperseksuelle adfærd som en direkte reaktion på angst og depression.

- Man mener her, at den hyperseksuelle bevæger sig ind i det seksuelle univers som en slags selvmedicinering, som de efterhånden kan blive afhængige af.

Derfor tilstræber de hyperseksuelle efter hele tiden at være i det seksuelle univers for ikke at falde ned i det dybe hul.

- Du kan ikke både være deprimeret og seksuel ophidset. Derfor ser de porno for at bevare ophidselsen. De onanerer ikke bare og får det overstået. De bliver siddende i timevis og lader være med at få udløsning. Derfor er der også et kæmpemæssigt forbrug af porno, siger Tommy Lillebæk.

Hyperseksualitet er ikke kun en mandesygd, selv om psykologen ser flest mænd i sin klinik.

- Kvinder kan også blive sexafhængige, fastslår han.

# I ét stykke

Ældre mennesker var bange for at sætte sig i den, fordi den så for skrøbelig ud. Med 60-års fødselsdagen i år har Arne Jacobsens stol Myren dog bevist sin holdbarhed.

Af Benedikte Ballund

Navnet giver næsten sig selv. Med den smalle talje og de runde dele er parallellen til dyrenes verden indlysende. Rent formelt hedder den model 3100, men over hele verden er den slet og ret kendt som »Myren«.

Den er på flere måder en skelsættende stol. For det første er den det første danske møbel, der blev produceret helt igennem industrielt.

For det andet er den sandsynligvis verdens første krydsfinerstol med en dobbeltkrum siddeskal - ryg og sæde - i ét stykke. Og så blev den også en slags forfader til blandt andet 7'eren, som er den største salgssucces blandt hans stole og de andre stabelstole som Liljen og Grand Prix-stolen.

Arne Jacobsen var ikke den eneste, der forsøgte at lave sådan en stol i årene efter 2. Verdenskrig. Netop krigen havde nemlig betydning, at man var nået længere med, hvad man kunne lave i formstøbt krydsfiner, som var blevet brugt både i fly og

som benskiner til sårede soldater. Nogle af dem, der var nået længst med eksperimenterne, var det amerikanske designpar Ray og Charles Eames. I 1946 præsenterede de en nu berømt stol, hvis sæde og ryg var to adskilte formstøbte skaller - den såkaldte Eames-stol. Arne Jacobsen havde set Eames-stolen, og han fik skaffet et eksemplar hjem. »Ja, den er sgu pæn. Sådan én skal vi også lave, men den må ikke ligne for meget«, lød hans reaktion.

Målet for Ray og Charles Eames havde været at få det hele lavet i ét stykke, men det måtte parret opgive, for fineren splintrede, når de forsøgte at bøje den, som de ville.

For Jacobsen og medarbejderne hos Fritz Hansen lykkedes det imidlertid ved at lave en indskæring, hvor sædet går over i ryggen og ydermere lave den smalle talje, som endte med at give stolen sit navn.

Trods den tekniske landvinning var stolen dog tæt på at ende som en prototype, der aldrig ville komme ud i verden, for Fritz Hansen ikke var overbevist om stolens potentiale. Den overlevede kun, da Arne Jacobsen garanterede at købe alle de stole, der blev produceret, hvis der ikke var andre, der ville have dem. Der var da også ældre mennesker, der mente, at den lette stol med de tre ben var så skrøbelig, at de ikke ville sidde i den, fordi de var bange for, at den ville brase sammen.

Den oprindelige Myre var med 3 ben, for Arne Jacobsen mente ikke, at der var brug for flere. Den var i første omgang beregnet til Novo Nordisks kantine. www.fritzhansen.com. Foto: PR-foto



Gennem årene har blandt andet Verner Panton og Poul Gernes sat farver på Myren. For nylig blev hele kollektionen af stabelstole dog lanceret i deres originale træfinnerform. Her den firbenede udgave af Myren, som kom på markedet i 1971, i elm. www.fritzhansen.com. Foto: PR-foto

Jacobsen gav i øvrigt også afkald på en del af sine royalties for at sikre, at stolen blev så billig som muligt.

Myren blev dog en succes, og den har siden haft betydning for den måde, vores møbler kan laves på.

»Før tog det i alt fald mindst en dag at lave en stol, min kan fremstilles på ti minutter. Så enkel er den i formen,« som Arne Jacobsen selv sagde.

Kilder:  
Poul Erik Tøjner og Ida Engholm (red.): Store Danske Designere Thomas Dickson: Dansk Design www.fritzhansen.com

### Ømme fingre

Hej

Når jeg vågner, har jeg stive og ømme fingre, og de føles hævede, selv om der ikke er noget at se. Hvad tror du, det kan skyldes, og er det noget, jeg skal have undersøgt?

Regner ikke med at min egen læge gider kikke på det.

T.T.

Hvis din læge ikke vil kikke på det, synes jeg, du skal kikke om efter en ny; men mon ikke han gerne vil det, når det kommer til stykket? Under alle omstændigheder synes jeg, du skal får det tjekket, da det, du beskriver, bl.a. kan være tegn på gigt. Det kan være alm. slidgigt, men f.eks. også den lidt mere aggressive leddegigt (rheumatoid artrit), som kan kræve medicinsk behandling.

Lad din egen læge se på det, og spørg lidt ind til, hvad du ellers måtte have af gener fra andre led m.m.

Det kan være, han vælger at tage nogle blodprøver el-

ler måske henvise dig til en rheumatolog. Skulle det så vise sig at du ikke fejler noget, er det jo kun positivt.

### Skuldersmerter

56-årig mand kommer i klinikken med smerter fra skulderen. Det gør især ondt, når han skal løfte armen, og det er langsomt blevet værre gennem ca. tre måneder. Han er ikke kommet til skade med skulderen, men arbejder som tømrer og har meget armene over skulderhøjde.

Undersøgelsen giver mistanke om en irritation af en slimsæk eller måske en overbelastningsskade på en sene. Ultralydsskanningen viser tydeligt at slimsækken er fortykket og bliver afklem, når armen løftes. Senen ses lidt mørk og ujævn, men uden overrivninger hvilket ellers er ganske almindeligt hos især lidt ældre personer - også uden at man som sådan er kommet til skade.

Han bliver bedt om at holde

armen under skulderhøjde for ikke at provokere og vedligeholde problemet. Han vælger derfor at sygemelde sig i 14 dage, da alternativet kan være, at han helt må opgive sit arbejde.

Han rådes til jævnligt at køle skulderen ned med en indpakket ispose og evt. bruge en creme som Felden eller Voltaren ca. tre gange om dagen.

I samarbejde med egen læge kan man også afprøve en Ibuprofenkur eller måske få lagt en blokade; dette kan dog sjældent stå alene, da man også skal behandle årsagen til problemet og ikke kun smerterne. Der løses manuelt omkring skulderen, og især skulderbladet, samt selve rygøjlen. Målet er at normalisere bevægeligheden i regionen og dermed mindske fejlbelastning af skulderen.

Der instrueres i relevante skulderøvelser, som skal laves dagligt. Skulderproblemer kan være langvarige og i dette tilfælde forventes et forløb på mindst tre måneder.

BREVKASSE

SPØRG

Kiropraktorerne Ringsted

Har du også et spørgsmål til kiropraktorerne, så send det til: lla@kiro.dk eller til Kiropraktorerne Ringsted, Haslevvej 13, 4100 Ringsted.