

Slimsække kom under mistanke

BREVKASSE

Kiropraktorerne Ringsted

SPØRG Kiropraktorerne Ringsted

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



LOTTE LANGHOFF

Ballesmerter

En 56-årig mand kommer i klinikken med smerter i ballen. Han har mistanke om, at der kan være tale om en irritation af en slimsæk i område og kommer til mig for at få det nærmere undersøgt. Der er primært gener, når han sidder ned, men ind i mellem mærker han det også, når han går. Smerterne har været der gennem en årrække, men er meget svingende i intensitet. Smerterne kan lejlighedsvis trække lidt ned bag på låret.

Den slimsæk (bursa), som er under mistanke, kaldes bursa ischiaducum. Denne er placeret over det knoglefremspring på bækkenet, som vi hviler på, når vi sidder ned. Vi har slimsække mange steder i kroppen, og deres funktion er primært at nedsætte friktionen i området. Ind imellem kan de blive irriterede, hæve op og blive meget ømme.

En af de bedste måder at undersøge en slimsæk på er ved at lave en ultralydskanning, så dette starter vi med.

Skanningen viser dog ikke nogle forandringer i området, og da jeg bagefter undersøger ham, viser hans smerter sig da også at ligge et lidt andet sted end slimsækken.

I sidste ende viser problemet sig at være fastlåsning af bækkenleddet på den pågældende side. Dette kan også give smerter dybt i ballen, der kan trække lidt ned i benet. Smerter fra fastlåsnings kan sagtens være af svingende karakter, da belastning/aflastning vil være af betydning for graden af irritation.

Pga. den lange varighed af mandens problem vil det kræve en lidt større indsats fra min side end ved et normalt lændehold. Men det vil også være nødvendigt, at han selv tager et ansvar i form af at lave øvelser, ændre siddevaner m.m. Over de næste par måneder er der dog gode chancer for en betydelig bedring af hans symptomer.

Skuldersmerter

50-årig kvinde henvender

sig med smerter i højre skulder. Det gør især ondt, når hun skal løfte armen, og det er langsomt blevet værre gennem ca. seks mdr., men med kraftig forværring for ca. to uger siden. Hun har hårdt fysisk arbejde som rengøringsassistent.

Undersøgelsen giver mistanke om en irritation af en slimsæk eller måske en skade på en sene. Ultralydskanningen viser tydeligt, at slimsækken er fortykket og bliver afklemt, når armen løftes. Senen ses lidt mørk og ujævn, men uden hel eller delvis overrivning, hvilket ellers er ganske almindeligt hos især lidt ældre personer.

Hun bliver anbefalet en sygemelding i to-fire uger og 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 Ibuprofen-kur 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 igangsættes manuel behandling omkring skulderen samt selve rygsøjlen. Målet er at normalisere bevægeligheden i regionen og dermed mindske fejlbelastningen af skulderen. Der instrueres i relevante skulderøvelser, som skal laves dagligt. Skulderproblemer kan være langvarige, og i dette tilfælde forventes et forløb på yderligere mindst tre måneder.

Tørt med mere stil

BOLIG: Nyt tørrestativ passer måske bedre til resten af møblelementet end de sædvanlige.

Nogle ting er man så vant til at se i bestemte materialer, at man næsten ikke tænker over, at det kan være anderledes. Plastic og metal er nok det mest almindelige til tørrestativer, og det fungerer udmærket, men det betyder selvfølgelig ikke, at det ikke kan gøres lidt lækrere - og dyrere. Og hvis man hører til dem, der ikke har en kælder eller et bryggers, men for

eksempel er tvunget til at hænge det våde tøj op i stuen, kan det godt være rart med noget, der er lidt pænere at se på.

Dette forår har Trip Trap lanceret Dryp, hvis design tager udgangspunkt i ønsket om et let og smukt tørrestativ, som kræver minimal plads. I sammenklappet tilstand fylder det således ikke meget, og når man klapper det ud for at hænge tøj på det kan man selv vælge, om det skal stå frit på gulvet eller om man vil klappe det helt ud og vippe det op af en væg.

Materialet er eg med flettede snore, og træet er FSC-mærket.



Trip Traps nye tørrestativ, som pynter lidt mere end så mange andre. Foto: PR-foto

Arkitekt Rikke Frost står bag designet, der kan fås til 1495,00 kroner. Se mere på www.triptrap.dk. /bb



Langt mellem snapsene

VIN: På Danmarks godt 20 blogs om vin finder man lige dele skarp analyse, velfunderede holdninger, hyggesnak og decideret vās.

Af Rasmus Holmgård

Folk, der går op i vin og mad, er nysgerrige mennesker. Det går hurtigt op for de fleste, at der er en meget begrænset nydelse i at indtage sin livret tre gange om ugen, hvor lækker den end er. Skønheden ligger snarere i at gøre nye gastronomiske opdagelser og i den variation, som er et resultat af den fortsatte jagt på originale spise- og drikkeoplevelser. For at øge sandsynligheden for en kulinarisk succesoplevelse må vi søge inspiration og viden, og arbejde med at gøre vores referenceramme bredere og vores forståelse dybere.

Almindelige samtaler med venner, kolleger og familien sammen med simpel trial-and-error ved køledisken og skærebrættet derhjemme er fine metoder. Men engang imellem har man brug for input udefra for at komme videre. Brug for et konkret

råd; for nogle alternative løsninger på et tilberedningsproblem; for viden om en råvare; idéer til et vinmatch; udvidelse af ordforrådet til at beskrive en oplevelse; eller bare brug for lidt hyggelæsning til blandet underholdning og inspiration til den næste mundfuld.

En revolution

Internettet har været en revolution for stimulansen af de behov. Før internettet var offentlige sundhedskampagner, fødevarerindustriens kogebøger og monopolstationernes tv-køkkener danskernes primære kilder til oplysning om gastronomi. Specialmagasiner om mad og drikke har aldrig haft stor kommerciel succes i vores lille land, og i mange år var dagbladenes mad-dækning overstået med en restaurantanmeldelse og erhvervsstof fra landbruget og fødevarerindustrien.

Der er langt mere madstof i aviserne i dag end for 10-15 år siden, men den helt store vækst i tilgængelig oplysning for ligger på internettet.

Per 15. april 2013 er 669 blogs listet på sitet madblogs.dk, og selvom ikke alle er lige aktive, vidner det alligevel om et enormt udbud at vælge imellem. Da vi i januar 2012 sidst omtalte madblogs her i spalten,



Godt 20 danske blogs fokuserer på vin. Foto: Allan Nørregaard

var antallet af registrerede blogs om mad 435. Udviklingen har været eksplosiv de seneste tre-fire år, og indtil videre ser vi ingen tegn på, at kurven snart flader ud. Udviklingen foreskriver snarere, at bloggen som kommunikationsplatform suppleres med tilstedeværelse på facebook, Twitter, Instagram og andre sociale medier, hvor man kan opleve nye sider af bloggerens historier og gastronomiske liv og færden i øvrigt.

Indholdet og formen

Desværre er det langt fra givet, at indholdet på bloggen følger med den tekniske og designmæssige professionalisering. Branding, funktionalitet og en lækker hen-