

# Lændesmerter og en knude i håndfladen

## Lændesmerte uden grund

**SPØRGSMÅL:** De seneste små to måneder har jeg haft ondt nederst i lænden. Jeg ved ikke, hvorfor jeg har fået ondt, da det bare var der en morgen, da jeg vågnede. Det gør især ondt, når jeg skal rejse mig, eller hvis jeg skal samle noget op fra gulvet og den slags. Jeg plejer ikke at have noget med ryggen og er noget bekymret over, at det ikke går væk. Jeg har prøvet at lave nogle styrkeøvelser, men de hjælper ikke. Er det her noget, jeg kan gå til en kiropraktor med?

**SVAR:** Man skal altid være forsigtig med at blive for skråsikket, når man har så relativt få oplysninger som dem, du kommer med her, men jeg vil blive ret overrasket, hvis ikke en kiroprak-

tor kan hjælpe dig. Det, du beskriver, lyder umiddelbart som et godt gammel-dags lændehold, og det er noget af det, vi oftest ser på klinikken og næsten altid med godt resultat.

Ved et lændehold er der typisk sket det, at et led af en eller anden årsag har sat sig fast. Dette kan i sig selv gøre ondt, men betyder også, at de omgivende muskler ikke kan arbejde, som de helst vil, og derfor også bliver irriterede.

Jeg er generelt af den holdning, at man bør starte med at få løsnet leddet et par gange, inden man bruger alt for meget tid og energi på træning, massage osv. Disse ting vil ganske enkelt få bedre effekt, hvis leddet kan bevæge sig korrekt, og i værste fald risikerer man at få mere ondt ved træning,

BREVKASSE

SPØRG

Kiropraktorerne  
Ringsted

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

fordi man beder kroppen om at gøre noget, den ganske enkelt ikke kan lige i øjeblikket. Med det sagt er det altid vigtigt, at man gennem hele forløbet bevæger sig så meget, man nu kan. Man må

også gerne lave forskellige småøvelser, der har fokus på mobilitet og bevægelse frem for egentlig styrke. Sat lidt på spidsen, så er styrketræning m.v. noget, man skal gøre, før man får ondt.

Mht. til det, at du tilsyneladende har fået ondt uden årsag, så er det sandsynligt, at det pågældende led langsomt har sat sig mere og mere fast pga. de små ting, vi alle gør i hverdagen, som ikke er det bedste for vores ryg. Kroppen har dog kunnet kompensere for fastlåsningen, og du har derfor ikke mærket noget til det. På et tidspunkt bliver det hele dog alligevel for meget, og så begynder man at få symptomer.

## Knude i håndfladen

En lidt ældre herre kommer ind og viser mig sin venstre hånd, hvor man i håndfladen ser en slags knude lige under hudens overflade. Det er ikke noget, der gør ondt, men det er begyndt at give nogle praktiske problemer, da han ikke længere kan ret-

te sin lillefinger og ringfinger helt ud.

Jeg må desværre skuffe ham og fortælle at jeg ikke kan hjælpe ham. Der er tale om en såkaldt Dupuytren's kontraktur, som er en sammentrækning i en seneplade, som ligger i håndfladen. Kontrakturen rammer som oftest midaldrende nord-europæiske mænd og oftere de mænd, der har haft et lidt mere fysisk arbejde, hvor hænderne er blevet brugt meget. Knuden ses også oftere hos folk med sukkersyge.

Der er ingen effektiv behandling ud over evt. at fjerne knuden ved en lille operation.

Oftentimes vil man dog med tiden opleve, at knuden gendannes.

## Bobler til hele året

**VIN:** Der behøver ikke gå et helt år, før du igen drikker champagne eller andre mousserende vine. Vin med bobler passer nemlig glimrende til både det salte og det søde køkken - også i tiden mellem nytår og jul.

Af Rasmus Holmgård

Er det ikke, som om vi er kulturelt kodet til at synes, at selv den mest tarvelige vin med bobler kan gøre livet lidt mere festligt? Og at en god vin med bobler kan være en fest i sig selv?

Men mousserende vine er ikke kun skabt til overrindning af veldopede cykelryttere og overdrevet bæleri på årets sidste aften - selv om de, indrømmet, fungerer glimrende til begge dele. Nu skriver vi januar, og der er ingen grund til at vente til årskiftet med dine næste skumforsøg. Boblevine har nemlig lige så stor en berettigelse på dit daglige spisebord, som de stille vine har. Læg dertil boblevinens genetiske disposition for festligt bidrag til aftenen, og du har en skridsikket cocktail, der endda stadig virker frisk og modig på vore breddegrader, til trods for de cirka otte millioner flasker mousserende vin, vi danskere sætter til livs om året.



Cava-baren Can Paixano i Barcelona, hvor de lokale boblevine bliver nydt morgen, middag og aften året rundt til en lang række af både salte og søde småretter.

Foto: Rasmus Holmgård/Winephotos.eu

I takt med vores stigende bevidsthed om det smukke i nuancerne i smagsudtrykket fra friske råvarer i sæson, er vi også blevet mere bevidste om at give plads til de nuancer via lettere og mere subtile vine. Over hele kloden skruer vinmagere i disse år ned for fadbrug, ned for alkoholindhold og ned for sødme, og fokuserer i stedet for på saftighed, lethed, finesse, balance og, at vinen er nem og behagelig at drikke.

### En del af måltidet

Den tendens favoriserer boblevinen, som for længst er blevet fremmet fra velkomstdrink til en integreret del af måltidet, og flere

restauranter er endda gået så vidt som til at servere champagne til alle retterne i stedets større menuer. Hvorfor? Fordi der findes boblevine, som passer til langt de fleste salte retter, og fordi det er stærkt underholdende at lade sig skumtraktere en hel aften igennem. Venedannende, ligefrem, har flere af os bittert måttet sande.

Et af de vigtigste parametre i forhold til vinens gastronomiske kompatibilitet er graden af sødme. Er der ingen sødme til stede i vinen, siger vi, at vinen er tør, og hvis den er det, skal den ikke serveres til snacks eller retter, som indeholder særligt meget sødme. Så kommer vinen nemlig til at fremstå

spinkel og sur, og så forsvinder det lækre i kombinationen.

Men der findes faktisk mousserende vine med betragteligt indhold af sukker, og selvom der er lang vej til nytårskransekagens 50 pct. sukker, kan tre-fem pct. sukkerindhold i vinen gøre den velegnet til mange lettere frugt- og isdesserter, kager, cremer og ikke mindst oste. Også de mere modne af slagsen. 3-5 pct. er sukkerindholdet i de sødste kvaliteter af champagne, nemlig dem, der går under betegnelsen »demi-sec« eller det mere poetiske »goût américain« (»amerikansk smag«), på grund af amerikanernes generelle forkærlighed for sødme.

Til den tungere dessertafdeling skal vi over i mousserende isvine eller lavalkoholiske perlevine som moscato d'Asti. Men det gælder om at have styr på betegnelserne, når du færdes på dine vinøse jagtmarker, og til lige præcis mousserende vine er der heldigvis en vis tradition for at notere på flasken, hvor meget sukker indholdet er begavet med.

I faktaboksen herover finder du en signaturforklaring på EU's officielle betegnelser for graden af sødme i vinen. Om vinen så skal være aperitif eller sættes til forretten, hovedretten eller desserten, er helt op til dig.

## Hvor sød er vinen?

- Der er tradition for at notere på boblevine, hvor meget sukker de indeholder. Egentlig i et forsøg på at indikere, hvor sød vinen er, men det er ikke altid helt let at gennemskue ud fra angivelsen. Indholdet af sukker er nemlig ikke det eneste, der har indflydelse på, hvor sødt vinen smager. Alkoholindholdet, bitterstoffer, den aromatiske profil og ikke mindst indholdet og kvaliteten af vinens syre er afgørende for, om det indeholdende sukker opfattes som sødt. Angivelserne på flasken er dermed i bedste fald vejledende generaliseringer, men de er selvfølgelig bedre end ingenting.
  - Her er EU's officielle angivelser for mousserende vine (siden 14. juli 2009):
- Dosé, dosage zéro: 0-3 gram sukker pr. liter
  - Extra brut, extra herb: 0-6 gram sukker pr. liter
  - Brut, herb, bruts, bruto: 0-12 gram sukker pr. liter
  - Extra dry, extra trocken, extra seco, ekstra tør: 12-17 gram sukker pr. liter
  - Sec, trocken, secco, asciutto, dry, tør, seco: 17-32 gram sukker pr. liter
  - Demi-sec, halbtrocken, abboccato, medium dry, halvtør, semi seco: 32-50 gram sukker pr. liter
  - Doux, mild, dolce, sweet, sød, dulce, doce: 50+ gram sukker pr. liter

- Brut nature, naturherb, bruto natural, pas