

KUNSTEN AT KOMMUNIKERE MED KROPPEN

KENNETH COLLINS, MIRAKELMAGER I SK AARHUS, HAR ET KLART BUDSKAB: "MIT MÅL ER, AT SPILLERNE TAGER ANSVAR FOR DERES KROP, OG AKTIVT TAGER DEL I FOREBYGGELSEN AF SKADER"



Artikel af
Karina Bjørn

Ømme skuldre, stive ankler eller hævede knæ. Overbelastede led og muskler er en del af hverdagen for de fleste eliteidrætsudøvere. Også for ligakvinderne i SK Aarhus.

Men hverken mindre træning eller smertestillende piller er løsningen på problemet. Det er derimod afspænding og forebyggende træning. Og det er her holdets kropsterapeut, Kenneth Douglas Collins, kommer ind i holdbilledet.

- Kravene til spillere på topniveau er blevet ekstremt høje, og det er vigtigt at de får så god behandling som muligt. Og den bedste behandling er forebyggende, så små problemer ikke udvikler sig til reelle skader.

Kroppens kommunikationssystem

Kenneth, der er uddannet massør, idrætsskadeterapeut og rygteapeut, er i hallen to gange om ugen, og i samarbejde med to fysioterapeuter er hans opgave at forebygge og behandle skader på ligaholdet.

Og som hos en vanlig massør er der da også både en massagebriks og massageolie i Kenneths behandlingsrum. Men dermed hører ligheden også op.

- Det, jeg tilbyder spillerne er en speciel behandlingsform, hvor jeg bruger kroppens eget kommunikationssystem, altså kontakten fra nerver til muskler, til at afspænde kroppen. Og afspænding er vigtigt, for hvis musklerne fungerer optimalt er de

energigivende, støddæmpende, bærende og beskyttende. Og det betyder i sidste ende færre overbelastningsskader og hurtigere restitution, og dermed kan spillerne yde deres bedste både til træning og i kamp, forklarer Kenneth.

En Forskel

Playmaker Camilla Transel er én af de spillere, der er flittig med både øvelser og behandling.

- Når jeg er trætt i kroppen, hjælper Kenneths øvelser og behandling meget. Jeg føler mig mindre spændt i musklerne, har mindre uro i benene og er generelt mere afslappet. Generelt tror jeg, at jævnlige behandlinger hos ham, kan holde skader væk, og sidst har jeg oplevet, at han fjernede store lyskesmerter efter kun et par behandlinger, siger Camilla. Også holdets cheffysioterapeut, Dorte Søndergaard, er begejstret for samarbejdet med Kenneth.

- Det er meget positivt, at vi har fået tilknyttet Kenneth, og vi har færre skader i truppen, end vi plejer at have. Vi har et rigtigt godt samarbejde, hans behandlinger supplerer fysioterapien godt, og det betyder, at jeg har mulighed for at fokusere på de mere alvorlige skader, hvis de skulle opstå.

Aktive spillere

Størstedelen af holdets spillere benytter sig jævnligt af Kenneths behandling, men det er ikke nok at lægge sig på briksen og forvente at blive behandlet. Det kræver en aktiv indsats for at få det optimale ud af behandlingen.

- Jeg gør meget ud af at forklare spillerne, hvordan kroppen fun-

gerer, så de bedre kan forstå, hvordan simple øvelser, som eksempelvis fokus på vejtrækning, måden de sætter sig eller rejser sig fra en stol eller korrekt udførte maveøvelser, kan være meget givtige for at reducere smerter eller skader. Spillerne skal lave daglige øvelser inden sengetid og før og efter træning og kampe. Altså hver gang de belaster kroppen, kan de med simple øvelser sørge for at musklerne bliver afspændte igen, siger Kenneth, og tilføjer:

- Efter min mening har tendensen været, at sportsudøvere har lagt ansvaret for deres helbred over på fysioterapeuten eller de personer, der er tilknyttet sundhedssektoren i klubben. Derfor er mit mål, at vi kan bevæge os i retning af, at spillerne begynder at tage ansvar for deres krop, og aktivt, tager del i forebyggelsen af skader.

Andet end sportsskader

Maja Grønbæk, der er blandt holdets ældste spillere, laver Kenneths øvelser hver dag.

- Jeg er aldrig stiv i kroppen mere, og det er jo fantastisk. Og da jeg på et tidspunkt havde problemer med ryggen, fjernede han smerterne med en enkelt behandling, fortæller Maja, der i samme åndedrag ivrigt fortæller om veninden, der også er tidligere håndboldspiller. For seks år siden satte et alvorligt piskesmæld en stopper for hendes karriere, og efter masser af mislykkede forsøg på behandling, opsøgte hun Kenneth efter Grønbæks varme anbefalinger. Efter fire måneders behandling har hun det nu markant bedre.

Solstrålehistorier som denne og spillernes velbefindende er drivkraften for Kenneth.

- Jeg har selv spillet fodbold på højt niveau, og ved hvor vigtig forebyggelse og kompetent behandling er for at holde det høje niveau i en hel sæson. Det gør det ekstra interessant for mig at arbejde med topspillere. Og rent arbejdsmæssigt får jeg en god erfaring af at følge spillerne på tæt hold, og dermed have mulighed for at præge deres forløb.

kommer til ham med alt fra alvorlige piskesmæld og ryglidelser til allergi.

Ledende bioanalytiker, Anne Quist, har i mange år haft problemer stress og spændinger i nakken. Nu er hun blandt Kenneths trofaste patienter.

- Jeg er meget glad for at komme hos Kenneth, og har fået det meget bedre, efter jeg er begyndt at gå til behandling hos ham. Dels har jeg fået det meget bedre i nakken, som er blevet meget



Unik Care

Kenneth Collins
Kropsterapeut
Lundingsgade 33, 5. sal
DK 8000 Århus C
Tlf.: 87 48 05 55
Mob.: 22 22 05 55
www.unikcare.dk

Ved fremvisning af dette visitkort gives 50% rabat på behandlingen.

Farvel til stress og spændinger

Men Kenneth behandler ikke kun spillerne fra SK Aarhus. Også firmaer kommer under behandlerluppen. Det fysiske arbejdsmiljø justeres, og resultatet er færre sygedage blandt medarbejderne og øget tilfredshed og effektivitet på arbejdspladsen.

På sin klinik i Århus behandler han også private patienter, der

mere bevægelig. Og dels føler jeg, at jeg er sluppet af med en lille mand indeni, der plejede at stresser mig og sige "skynd dig, skynd dig". Jeg har fået mere ro i kroppen og slapper mere af, og jeg tror simpelthen det er fordi musklerne ikke står og spænder og vibrerer, men er afspændte, siger Anne Quist.