Ole stillede op i TV2 Øst Løbet d. 5. maj 2019, hvor han blev nr. 5 på halvmarathon i tiden 1.24,30.

Foto Bjarne Kubel

Voldsomme smerter i benene var ved at ødelægge den store passion

Hverken læge, fysioterapeut eller akupunktør kunne hjælpe. Først da den alternative behandler Jette Harder, der arbejder i bindevævet, nerverne og knoglerne, kom på banen, kunne Ole Jeppesen løbe igen.

Af Morten Ravn

Ole Jeppesens 16-årige datter Kamille går på Brøderup Efterskole, og for at støtte op om sin datter og skolen, der er medarrangør af løbet, deltog han i Brøderupløbet den 7. april i år på halvmaratondistancen. Selvom de fleste var yngre end ham, kom Ole Jeppesen først over målstregen. En time, 27 minutter og 56 sekunder tog det ham at løbe de 21,0975 km. Ganske godt for en mand på 51 år.

Ole Jeppesen har altid dyrket meget idræt, og de sidste ti år har løb været hans store passion. Men i 2012 så det mildest talt ikke godt ud med løbekarrieren. De to foregående år havde Ole Jeppesen løbet Copenhagen Marathon. Selv om han kun havde løbet i ca. to år på det tidspunkt, lød tiden det første år på 3.10, hvilket også gav en del street credit i løbeklubben. I 2011 blev tiden forbedret til tre timer og syv sekunder! Målet var selvfølgelig nu at komme under tre timer.

”Jeg løb 80 km om ugen og var i kanonform, men jeg havde fået megaondt i begge skinneben, så jeg blev nødt til at stoppe midt i en intervaltræning. Alligevel tog jeg chancen og stillede op i Næstved Skærtorsdagsløb to dage senere, hvor jeg løb min bedste ti km-tid nogensinde. Men derefter var smerterne så voldsomme, at jeg ikke kunne træne, og jeg var tvunget til at melde afbud til Copenhagen Marathon.”

Det næste ½ år kunne Ole Jeppesen ikke løbe, så formen blev holdt ved lige ved at cykle. Han kunne næsten heller ikke gå, hvilket ikke var så smart, da han er murer og blev nødt til at gå op og ned ad stilladser i op til 5. sals højde.

Ole Jeppesen gik til lægen, der ikke kunne finde ud af, hvad der var galt. Det bedste bud var træthedsbrud i knoglerne. Det hjalp heller ikke at gå til fysioterapeut. Og via sin sundhedsforsikring forsøgte han sig også med akupunktur, hvor han fik stukket nåle i for at se, om det hjalp. Det var næsten umuligt, da skinnebenet var så spændt. Ultralyd i skinnebenene hos en kiropraktor blev også forsøgt. Både akupunktøren og kiropraktoren var enige om, at Ole Jeppesen havde skinnebensbetændelse. Men intet hjalp, og ingen vidste tilsyneladende, hvad der skulle gøres.

Lige pludselig gjorde det ikke ondt mere

”Min arbejdsmakker væltede som ung på sin knallert, og siden havde han haft ondt i ryggen. En af hans venner anbefalede, at han kontaktede en alternativ behandler,

I SIT (Strukturel Integrations Terapi) fokuserer den alternative behandler Jette Harder på bindevævet. Da Ole Jeppesen fik sin første behandling hos Jette Harder, kunne hun næsten ikke få lov at røre ved hans skinneben, så ondt gjorde det. Men så holdt hun sine fingre på skinnebenet, og ifølge Ole Jeppesen boblede det indeni, og det føltes som en puls, der dunkede, og pludselig sank Jettes fingre ned i musklen, og bindevævet gav sig, og det gjorde ikke ondt mere.

Irritationstilstand omkring skinnebenet

Ifølge Netdoktor er skinnebensbetændelse en irritationstilstand omkring skinnebenet, som ses ved langvarig belastning af underbenet. Irritationen af skinnebenet skyldes først og fremmest overbelastning. Tilstanden ses ved længerevarende belastning af underbenet og ved aktiviteter med mange landinger som for eksempel løb.

Tilstanden viser sig ofte som en irritation af senerne på skinnebenets indvendige side/bagside. Her hæfter de store lægmuskler, som er med til at bøje foden og sætte af, når man løber eller springer.

Hvordan behandles skinnebensbetændelse?
Ifølge Netdoktor består behandlingen af følgende elementer:

- Nedsat træningsmængde.
- Ændret løbeunderlag (ofte skal man væk fra det hårde underlag).
- Sko og indlæg, der mindsker tendensen til pronation.
- Løbere kan med fordel udføre løb i vand i stedet for at holde fuldstændig pause. På denne måde skånes skinnebenet, uden at det går ud over konditionen.
- I meget langvarige og svære tilfælde kan man overveje at operere, men det er sjældent velbegrundet. Effekten af et kirurgisk indgreb er usikker og hænger måske snarere sammen med, at man skærer de nerver over som registrerer smerte, frem for at helbrede irritationstilstanden.
- På længere sigt menes styrketræning af musklerne i læggen (for eksempel vip med foden) at virke forebyggende på udvikling af skinnebensbetændelse.

der hedder Jette Harder, og efter den første behandling havde han for første gang siden ulykken ikke længere ondt i ryggen, så hun må kunne et eller andet, tænkte jeg."

"Da jeg får min første behandling hos Jette Harder, kan hun næsten ikke få lov at røre ved mine skinneben, så ondt gør det. Men så holdt hun sine fingre på skinnebenet, og det boblede inden i. Det føltes som en puls, der dunkede, og pludselig sank Jettes fingre ned i musklen, og bindevævet gav sig, og det gjorde ikke ondt mere. Mine skinneben fik samme behandling hele vejen op, og jeg kunne stille og roligt begynde at løbe igen. Først 300 meter, så nogle få km, og så byggede jeg på, indtil jeg kunne løbe længere og længere, indtil smerterne kom."

"Ole beskrev stærke smerter ved begge skinneben. Der var mange spændinger i området og i benhinden (periost), og det arbejdede jeg med. Og det hjalp," siger Jette Harder.

I den følgende tid oplever Ole Jeppesen, at skinnebenene indimellem strammer op igen efter en løbetur. Han forsøgte at behandle sig selv, sådan som Jette Harder havde vist, han kunne gøre. Men det hjalp ikke.

"Når jeg så på Oles holdning, kunne jeg se, han holdt fast i forsiden af skinnebenene, hvilket er uhensigtsmæssigt. For at få det til at slippe anbefalede jeg et SIT-forløb (Strukturel Integrations Terapi) for at få kroppen til at være mere i balance i forhold til tyngdekraften," siger Jette Harder.

I et SIT-forløb kommer Jette Harder i løbet af 12 behandlinger igennem hele kroppen. I SIT arbejder Jette Harder i bindevævet, og på den måde kan hun lave strukturelle forandringer i ens kropsholdning.

Kroppen skal fungere i forhold til tyngdekraften

"Kroppen skal fungere i forhold til tyngdekraften. Kommer kroppen ud af lodlinjen, kan tyngdekraften trække i kroppen," siger Jette Harder.

"SIT er en unik måde at arbejde med din krop på. Det er ikke noget, du behøver at have brug for at få. Alle fortjener at få behandlingen. Jeg kan fjerne op til 75 % af skavankerne. For dig, der har mange fysiske problemer, kan det ses og mærkes meget. Hvis du ikke har så mange skavanker, kan du mærke det alligevel. Er du toptrænet idrætsmand, kan det betyde, at du får 5 % mere overskud i kroppen, og det kan betyde forskellen på at blive nr. et eller to," siger Jette Harder.

Ole Jeppesen fik bindevævsmassage af Jette Harder hver tredje uge, og samtidig fik han også ordnet sine skinneben hver gang, og efterhånden blev han også god til at trykke på sig selv, hvilket han gjorde hver gang, han havde løbet en tur. Ole Jeppesen havde timet det sådan, at han fik sin sidste behandling 14 dage før Berlin Marathon i 2013.

"Jeg var fuldstændig klar og havde ikke ondt nogen steder. Normalt er man i gang med at finde dårlige undskyldninger, men jeg havde ingen, og jeg løb i to timer og 50 minutter, og da jeg bagefter lå i badekarret på hotelværelset, var jeg selvfølgelig træt, men jeg havde ingen smerter overhovedet."

Ole Jeppesen giver ikke meget for, at der ifølge Netdoktor ikke rigtig er nogen behandling, og at det stort set kun er ro, der hjælper på skinnebensbetændelse. Ifølge Ole Jeppesen kan læger ikke svare på så meget, og lidt det samme gælder for fysioterapeuter. Ofte siger de bare, at man skal gå hjem og holde en pause.

"Men jeg kommer ikke for at holde en pause. Jeg kommer for at få hjælp, så jeg kan fortsætte. Jeg er 100 % overbevist om, at havde det ikke været for Jette Harder, havde jeg ikke været løber i dag, så måtte jeg nøjes med at cykle, og i dag føler jeg mig som en 20-årig. Behandlingerne gjorde også, at jeg følte en form for afslappethed i kroppen, som betyder, at jeg ikke spænder op, og dermed kan jeg løbe hurtigt i længere tid og dermed få bedre tider på for eksempel halv- og helmaraton."

Jette Harder har også hjulpet to af Ole Jeppesens kollegaer. Én, der havde skåret fingeren, og én, der havde ondt i ballen. Ole Jeppesen mener, at der er alt for mange, der er skeptiske over for alternativ behandling, og at man bør give det en chance, selv om han også kender til eksempler på, at det ikke har hjulpet.

På grund af sit job som murer, hvor han hver dag bukker sig mange gange, får Ole Jeppesen indimellem iskiassmerter i ryggen, og så har han haft problemer med sin fodrodsknogle på grund af en nedsunken forfod, og efter en skiferie havde han problemer med den ene skulder. Så derfor kommer han stadig hos Jette Harder til det, han kalder vedligeholdelsesbehandlinger.

I 2012 stod Ole Jeppesen foran sit tredje marathonløb. Han løb 80 km. om ugen og var i kanonform, men voldsomme smerter i begge skinneben tvang ham til at stoppe med at løbe. Året efter kunne Ole Jeppesen, med hjælp fra den alternative behandler Jette Harder, stille op i Berlin Marathon

"På et tidspunkt fik jeg også ondt i den ene albue, da jeg bruger mine arme hele tiden, og trods fem-seks behandlinger hos en akupunktør, var det ikke blevet bedre. Men én behandling hos Jette var nok. Man kunne se det helt fysisk. Bindevævet, der hidtil havde trukket sig sammen, løsnede pludselig op, og armen føltes let, og skulderen hang ikke længere og var helt normal."

Klienter fra hele landet

Siden 1993 har Jette Harder hjulpet flere tusinde med sine behandlinger. Hun har klinik mellem Skælskør og Næstved og har klienter fra det meste af Danmark.

Jette Harder udbyder også en uddannelse i SIT, der er en grundig uddannelse i at arbejde med mennesker. For at kursisterne får en intensiv og personlig undervisning, undervises der på små hold. Uddannelsen løber over 1½ år og er på i alt 394 undervisningstimer. Målgruppen er primært massører og lignende, der har basisviden om anatomi, fysiologi og sygdomslære. Se mere på http://www.jetteharder.dk/.