

## Glava v ognju bolečine

V prilogi Ona z dne 2. 10. 2012 ste objavili nadvse zanimiv članek z naslovom Glava v ognju bolečine.

Vse pohvale za tovrstno vsebino, ki je strokovna, a hkrati dovolj poljudna, predvsem pa pomaga oziroma odpira obzorja vsem, ki imajo podobne težave. Ljudi s podobnimi simptomi je ogromno, ugotavljam, da veliko njih ne poišče pomoči, saj naj bi od nekaj glavobol bil nekaj povsem običajnega, nekaj, kar mine. Res je, čeprav se le-ta (pre)pogosto ponavlja in doseže tudi skrajne meje, ko bolečino še lahko trpimo. Nedolgo tega sem v nekem tujem članku zasledila slogan za migreno, ki se je glasil takole: »Pain is inevitable, suffering is optional« (bolečina je neizbežna, trpljenje je opcijsko op. p.). Ne strinjam se s tem. Medicina je vse preveč napredovala na vseh področjih, da trpljenja zaradi bolezni, kot je migrena, ni potrebno prenašati. Za sabo imam dolgoletno trpljenje s hudimi ponavljajočimi se migrenami, ki sem jih zdravila s protibolečinsko terapijo, večinoma z zdravili. Včasih

se mi je zgodilo, da sem pravočasno prepoznala opozorilne znake (navadno sem bila bolj utrujena, napadla me je želja po sladki hrani). Takrat je bilo za odtенок lažje. V večini primerov pa sem bila več dni popolnoma nemočna, od bolečin mi je bilo slabo in pomagalo ni prav nič.

Kljub temu da večina strokovnjakov zatrjuje, da je vzrok hudi migreni predvsem stres in da je to v osnovi bolezen psihološkega izvora, imam povsem drugo izkušnjo. Migreno sem namreč ozdravila s pomočjo manualne medicine. Obiskala sem zdravnika, specialista manualne medicine (pri nas je to sicer del uradne medicine, vendar le peščica zdravnikov to izvaja v sklopu javnega zdravstva, nekaj več jih deluje v zasebnih ordinacijah), ki mi je po podrobnem pregledu in pogovoru izvajal različne vrste terapij; masažo vratnega dela hrbtenice, sprostitvev mišic,

mobilizacijo vratnih vretenc, vpliv na akupresurne točke. Po mojem mnenju je slednja terapija najbolj učinkovala. Gre za pritisk na točke za ušesi, ki bolijo na dotik in vplivajo na točno določene živce, ki so razdraženi in povzročajo simptome glavobolov. Po petih terapijah pri dr. Kotovu v Ljubljani sem dva tedna izvajala predpisane vaje in opravila kontrolni pregled. Od tega sta dobri dve leti, migrena je zame preteklost. Upam, da tako tudi ostane. Toplo priporočam vsem sotrpinom, cenjenim novinarjem in urednici One pa želim še več zanimivih vsebin.

Vse dobro.

**HELENA GRUDEN, KOMENDA**