

Kent tillbaka i arbetslivet

- Mastercare Svenska Hälsobänken blev min räddning!

Kent Rohdin från Skövde var ett operationsfall med hotande förtidspensionering. Efter fyra års sjukskrivning var steloperation inplanerad och allt hopp var egentligen ute att Kent skulle kunna bli bra igen. Idag är han 56 år och kan arbeta heltid.

- När jag fick tillfälle att prova Mastercare-bänken vände allt. Bänken fick direkt positiva effekter på mina ryggbesvär. Nu styrketränar jag fyra gånger i veckan och lever i stort sett ett normalt liv, berättar Kent.

Över 20 års besvär

Kent Rohdin har haft ryggbesvär sedan långt mer än 20 år tillbaka. Efter ett diskbråck 1998 kunde han inte arbeta överhuvudtaget. Efter en rad utredningar verkade det som om en operation var enda utvägen.

Det var då Kent kom i kontakt med Mastercare Svenska Hälsobänken.

- Jag fick tillfälle att prova bänken i fyra månader. Det gällde att gå försiktigt fram i början, men efter hand kunde jag öka dosen. Jag kan inte nog tala mig varm för bänken och de effekter den haft på mig.

För fyra år sedan var det meningen att Kent skulle opereras på Ryggkirurgiska kliniken i Strängnäs.

- Jag påtalade för läkarna att fyra månaders användande av Mastercare-bänken hade betytt stora positiva förändringar i hälsoläget, berättar Kent.

Den analys som föregick operationen påvisade inte samma negativa resultat som smärtutredningen några månader innan gjort och därmed uteblev också den troliga steloperationen. - Det är jag enormt tacksam för idag, säger Kent.

En stor finess med Mastercare-bänken är den rullande liggbrädan, som ger helt unika träningsmöjligheter.

- Dessutom har jag liksom ”två bänkar i en”. Mastercare ger möjlighet att utföra ett träningsprogram liggande såväl på rygg som på mage där man också kan få massage i 15 graders lutning. Att få en behaglig och skonsam stretching av muskulaturen är väldigt positivt därför att en smärtproblematik innebär så gott som alltid en ökad sammandragning och spänning även i fästen och ligament. Dessutom dras leder isär en aning och det medföljer en ökad försörjning av ledvätska som i sin tur sätter igång läkningsprocessen.

Jobbar igen

Kent har alltid varit intresserad av hälsa och friskvård. Övningar i Mastercare-bänken har kompletterats med mycket styrketräning.

Idag styrketränar Kent i regel fyra gånger i veckan och är dessutom med i Friskis & Svettis i Skövde.

Efter hand har Kent blivit allt bättre i sin rygg. Med visst lönebidrag fick han chans att börja som byggarbetare hos Göta Kanalbolaget. Detta var möjligt eftersom Kent var inskriven i Galaxen, som är en enhet för i första hand arbetsskadade byggjobbare. Sedan hösten 2005 har han anställning på HSB byggservice i Skövde.

- Jag är inte helt frisk och kommer väl aldrig att bli det, men tack vare Mastercare-bänken kan jag ägna mig åt kroppsarbete igen och det trodde jag inte var möjligt för några år sedan.

Fakta: Mastercare Svenska Hälsobänken förebygger och rehabiliterar genom enkel självbehandling som passar alla åldrar. Den består av en rörlig liggbräda som möjliggör unik träning i 15 graders lutning. Bänken är hopfällbar, stabil och har säkerhetsspärrar. Mastercare är såld i hela världen sedan 1987 av Mastercare AB i Skara.

Mer information på www.mastercare.se

Bildtexter

Kent Rohdin var mer eller mindre uträknad från arbetsmarknaden. Tack vare regelbunden träning i bland annat Mastercare-bänken kan han idag arbeta heltid.

Steloperation var inplanerad för Kent Rohdin. Efter träning i Mastercare-bänken ändrades livssituationen helt för Kent.