

FYS +

I serien 'Fys +' går vi tæt fysioterapeuter, der har suppleret fysioterapi med en anden faglighed, f.eks. med en ekstra uddannelse, eller har skiftet spor. Hvad kan vi lære af andre fagligheder, og hvordan bevarer man rødderne til sit 'gamle' fag?



Hvad så, hvis meridianbanerne ikke findes ...?

PORTRÆT

Martin Lund Rasmussen er fysioterapeut og akupunktør. Han begyndte at dyrke selvforsvar og interessere sig for fysisk træning, da han fik en ølflaske i baghovedet. Mød den 38-årige master i kinesisk akupunktur, der ikke har behov for at overbevise andre om, at hans vej er rigtig, eller for at diskutere, om meridianbanerne findes eller ej.



Hvem:

Martin Lund Rasmussen, 38 år

Hvad:

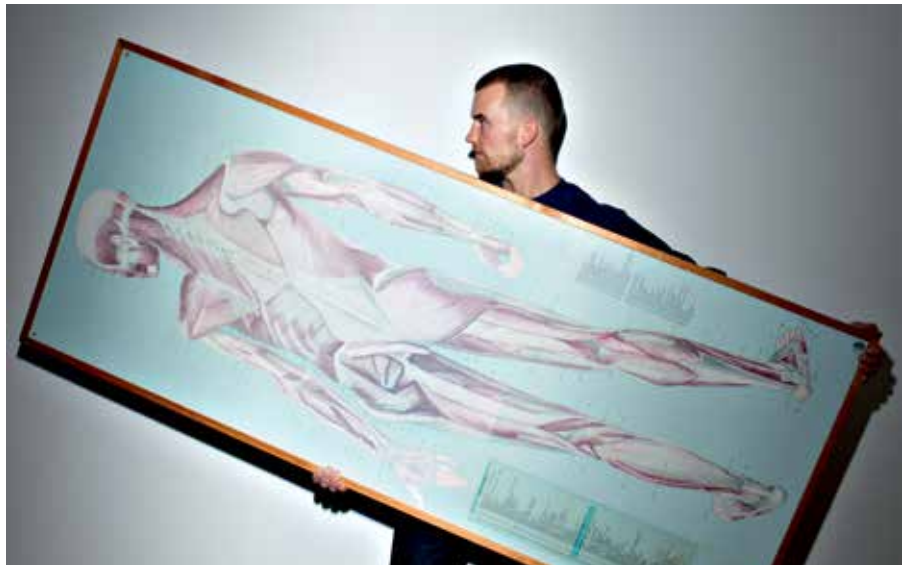
Fysioterapeut fra CVU Øresund 2006

Hvad mere:

Masters Degree fra Zhejiang Medical University i akupunktur og tui na fra 2006-2009. Tui na er en særlig form for medicinsk manuel terapi, der indgår i kinesisk medicin sammen med cupping, urtemedicin og medicinsk qi gong.

Hvor:

Fysioterapeut og akupunktør samt uddannet i Functional Medicine fra London og USA. Har siden 2009 været selvstændig og haft egen klinik hos Nordic Clinic i København. Afholder kurser i virksomheden PhysioAdvanced sammen med forskellige kolleger, hvor der bl.a. undervises i fysioterapi til fordøjelsen, akupunktur og behandling af smerte og inflammation med kost, kosttilskud og Functional Medicine-principper.



Af journalist Christina Bølling

redaktionen@fysio.dk
FOTO SØREN M. OSGOOD

'SELV KINESERNE SKÆNDES om dem', siger Martin Lund Rasmussen og har åbenbart ikke tænkt sig at overbevise hverken interviewer eller andre om, at de omstridte energibaner, som han hver dag placerer sine tynde akupunktur nåle i, findes. Han kan se, at det, han gør, virker, i hvert fald for det meste. Ellers har han ifølge sig selv 'heldigvis en hel palet', herunder fysioterapi, han kan trække på.

Martin Lund Rasmussen synes ikke, at han som akupunktør er oppe imod noget. Han ved selvfølgelig godt, at skeptikere synes, at det er noget pjat at tale om qi, yin og yang som udgangspunkt for seriøs medicinsk behandling. Men han har for længe siden bestemt sig for, at han hverken skal omvende nogen eller argumentere for, at kinesisk medicin er bedre end vestlig. Han har selv et veltrænet ben placeret i hver lejr, så for ham giver det egentlig kun mening at gå side om side, for åbenbart har både 'lægerne og de alternative behandlere noget, patienterne har brug for, ellers ville der jo ikke være ventelister begge steder', konstaterer han lunt.

Der er plads nok til begge dele og til at filosofere i hans højloftede kontor i Nordic Clinics lokaler på Strøget i København. Fra skrivebordet er der en skøn udsigt via det store hvidmalede vindue ned på Københavns ældste torv, Gammel Torv og springvandet med guldæblerne, der hopper rundt ved festlige lejligheder.

"Måske findes meridianbanerne ikke, måske har vi bare ikke fundet dem endnu. Men hvis de dukker op, betyder det jo ikke nødvendigvis, at kineserne har ret i alt, eller omvendt, at de har uret i alt, hvis meridianbanerne viser sig ikke at eksistere andet end teoretisk. Måske er meridianerne lavet for at samle akupunkturpunkterne systematisk efter virkning, for der er ingen tvivl om, at punkterne findes, og at de har forskellig virkning på kroppen. Men ingen systemer har nogensinde været 100 procent, heller ikke i vores vestlige medicin. Kineserne har efter min mening fat i den lange ende, hvad angår livsstilssygdomme, fordi de tænker så helhedsorienteret. Det geniale ved vestlig medicin er til gengæld, at vi kan behandle helt ned på celleplan og kan operere, stråle eller fikse kroppen, hvis noget går i stykker", siger Martin Lund Rasmussen og tilføjer:

"Kigger man på livsstilssygdomme som f.eks. stress, diabetes og kronisk smerte, er det områder, hvor apparatfejlsmodellen let kommer til kort, fordi problemet jo ikke sid-

der ét bestemt sted i kroppen, og samtidig indvirker på både fysik og psyke. Herhjemme kan du gå til flere specialister med det samme grundlæggende problem, f.eks. stress. Både til psykolog, fysioterapeut og praktiserende læge, hvor kineserne ser det fra en anden vinkel. De tager udgangspunkt i mennesket, ikke i sygdommen eller dens forskellige symptomer, så i Kina ville du kun gå til læge. Under alle omstændigheder er det vigtigt at huske, at det er præcis det samme nervesystem og de samme hormoner, der bliver påvirket, uanset om vi taler kinesisk og bruger den terminologi, eller dansk. Når jeg sætter en nål i anklen på en patient, virker det både lokalt, segmentalt og centralt.

Martin Lund Rasmussen understreger, at det igen ikke betyder, at noget er bedre end andet, kun at man skal huske, at det er et helt menneske, der kommer, og ikke kun 'en frossen skulder'.

Har ikke altid været sund

Det mest iøjnefaldende ved den 38-årige fysioterapeut udover, at han ligner en person, der 'tager sin egen medicin', er hans stærke fysik. Han er veltrænet på en måde, så man kan se, at han helt bestemt ikke løfter tunge vægte eller tramper i pedalerne på spinningcyklen, som alle andre gør. Som han sidder der iført grå sweater og jeans, ser det også

ud som om, der *aldrig* har været andet end grøn te i hans kop.

"Hemmeligheden er, at jeg dyrker qi gong og kung fu og spiser ret sundt. Men det har jeg bestemt ikke altid gjort, tværtimod, siger han og lægger verbale spor som 'smadret ølflaske', 'angst', 'overskåret maseter', 'upercut' og 'selvforsvar' ud. Den lidt for vilde og festlige ungdom i Aarhus midtby er en stor del af forklaringen på, hvorfor han i dag går op i at dyrke taoistisk meditation, qi gong og kung fu og leve sundt.

De sidste 15 år har Martin fået hjælp af sin 'mester', Serge Augier, som han tager til Paris for at træne hos flere gange om året, nogle gange op til tre måneder ad gangen.

Jeg ville kunne forsvare mig

Martin Lund Rasmussens er født i 1976 i Haselager uden for Aarhus. Den del af hans historie, der hænger sammen med hans nuværende job som akupunktør og fysioterapeut, indledtes med et ordentlig hak i tuden. Da han var 18 år, var han *ikke* til grøn te, men var en del af musikscenen og fast inventar i Aarhus' natteliv, indtil han fik smadret en ølflaske i baghovedet på en natklub.

"Det kom ud af det blå og ændrede mit livs kurs nærmest fra den ene dag til den anden. Jeg fik skåret mit øre og min kind op, og maseter blev også overskåret. Jeg fik 36 sting i alt", fortæller han. Efter det fulgte en svær periode med indre dæmoner, ubehagelige angstanfald og flydende kost.

"Overfaldet påvirkede mig især mentalt. Efter det *ville* jeg kunne forsvare mig, selvom det jo er helt irrationelt, når du har fået en flaske i hovedet bagfra. Der hjælper selvforsvar jo ikke, om du så er kung fu-mester. Men det lagde kimen til min interesse for kampkunst. Jeg meldte mig ind i en klub og begyndte at dyrke iransk kampkunst og kom ad den vej i kontakt med kinesisk kung fu og qi gong, som jeg som sagt også dyrker i dag", fortæller han.

I årene efter gik han vildt op i at blive bedre hele tiden, han begyndte også at bokse, og tog på sit første 'retreat' i Paris. "Det var vildt, for jeg havde hørt om Serge gennem en ven og pludselig stod jeg i 11. arrondissement i Paris. Her blev jeg indlogeret på gulvet i hans lejlighed med besked om, at de næste to måneder stod den på nul alkohol og nul sex eller onani. I stedet skulle jeg stå tidligt op hver morgen,

meditere og efterfølgende gå over i Jardin de Luxembourg for at øve kung fu (i en særlig en langsom version, red.). Om formiddagen trænede jeg solo, og over frokost kom Serge forbi og lærte mig noget mere, som jeg kunne øve, indtil parken blev lukket. Så traskede jeg hjem til min munkehybel på stuegulvet og sov til næste dag, hvor det hele startede forfra", fortæller Martin Lund Rasmussen, mens han læner sig frem for at skænke mere grøn te i kopperne på skrivebordet.

Arret på kinden og højre øre er næsten usynligt, og fokus er for længst væk fra ølflasken og flyttet over på alt det gode, som faktisk har været følgen af overfaldet.

"De positive forandringer, jeg kunne mærke på mig selv, gav mig lyst til at gøre en forskel for andre. Det meste af det, jeg har beskæftiget mig med uddannelsesmæssigt siden, har været skridt på vejen til at nå dertil, hvor jeg befinder mig i dag", siger Martin Lund Rasmussen og nikker let og anerkendende rundt i behandlingslokalet. Mod behandlingsbriksen og det lille operationsbord med de sære kinesiske glas og akupunktur nåle.

Da han kom hjem fra Paris, havde han bestemt sig for en karrierevej: Akupunktur og kinesisk medicin og fysioterapi. I omvendt rækkefølge, for "fysioterapien var første trin og et vigtigt fundament med ordentlig anatomi og fysiologi", forklarer han.

"Der var så lige det aber dabei, at jeg først skulle have en studentereksamen. Jeg bølgede jo rundt i Aarhus, mens de andre gik i gymnasiet", siger Martin, som selvfølgelig fik de 9,6 i snit, det krævede at komme ind på fysioterapi. Kort før studiestart på skolen i Aarhus løb han imidlertid ind i sit livs anden fysiske stopklods. En bilist missede sin ubetingede vigepligt, og Martin endte under

hjulet. "Jeg humpede rundt på et smadret venstre ben i seks-syv måneder, så det blev enden på min boksekarriere", konstaterer han og skifter hurtigt til et gladere stemmeleje.

"Mens jeg humpede rundt på krykker i Aarhus, mødte jeg Cathrine, som jeg havde været hemmeligt forelsket i (og som han stadigvæk er sammen med på 13. år, red.) Hun boede i København med sin datter. Det betød, at jeg flyttede til København og søgte ind på fysioterapeutuddannelsen dér. Den viden om anatomi, fysiologi, optagelse af anamnese og patologi, jeg fik, ville jeg nødigt undvære, og mødet med patienterne bekræftede mig i, at jeg havde valgt den helt rigtige vej", siger Martin, som fik ros for sin gode patientkontakt, og allerede i studieårene brugte løs af sine egne erfaringer med qi gong som fysioterapeut.

"Især i psykiatrien gav det god mening. Jeg skrev bachelor på Bispebjerg Hospital sammen med to andre, hvor vi fulgte op på en række udenlandske studier om fysisk træning til psykiatriske patienter. Vi skulle blandt andet validere Borgs skala til depressive. Der var et kredsløbshold og et styrkehold plus en kontrolgruppe, så vi kunne sikre os, at det ikke 'bare' var det sociale, der påvirkede patienterne positivt. Kravet til kontrolgruppen, som jeg selvfølgelig tog mig af, var, at de *ikke* måtte løfte tunge vægte eller blive forpustede. I dag tænker jeg, at min gruppe, der dyrkede qi gong og afspænding muligvis ikke var det bedste sammenligningsgrundlag", griner Martin. "Tænk bare på, hvad man siden har hørt om mindfulness' positive virkning på eksempelvis posttraumatisk stress."

Tre år i Kina

Efter at have mailet frem og tilbage med Zhejiang Chinese Medical University i Kina, som

HVAD ER AKUPUNKTUR?

Akupunktur er en traditionel kinesisk behandling med nåle, der placeres forskellige steder på kroppen. I Kina er behandlingsformen traditionel kinesisk medicin (TCM) ligestillet med vestlig medicin, så der findes hospitaler, der behandler med TCM, dvs. akupunktur, tui na og naturmedicin. Akupunktur har vist sig at være effektivt til en række lidelser og forebyggende i forhold til livsstilssygdomme og stimulering af immunforsvaret, muligvis fordi behandlingen påvirker et system af kanaler og energier i kroppen, også kendt som qi, yin og yang. Ifølge TCM er det, når de er ude af balance, at vi bliver syge. Det er påvist, at akupunktur kan stimulere produktionen af endorfiner og således virke smertelindrende. Akupunktør er ikke en beskyttet titel i Danmark. Der gives tilskud til behandling, også gennem Danmark.



han havde fået anbefalet, pakkede Martin sin kuffert og de 240.000 kr., han havde sparet op og fået i legater. Det var samme år, som han blev færdig som fysioterapeut, og i første omgang var det meningen, at han skulle være af sted et års tid, men ret hurtigt foretog han 'et ikke så populært opkald til familie og venner', hvor han fortalte, at han nok ikke kom hjem foreløbig, fordi han var blevet tilbudt at læse en treårig Masters Degree i kinesisk medicin med speciale i akupunktur og tui na.

Kina var noget af et kulturшок. Det var vildt som hvid europæer at komme til campus med 14.000 overambitiøse kinesere, der ikke har i sinde at trække albuerne ind til siden, hverken i kantinen eller andre steder.

"Alle vegne gælder det bare om at komme først. De bruger albuer og skubber løs på en måde, der er vildt uhøflig i vores del af verden. Bagefter sidder de ved bordet og smasker højlydt og ja, det er rigtigt, at kinesere bøvser. Lydene var grænseoverskridende. Første dag jeg spiste i en af de fire kantiner på universitet, troede jeg, at der var et band, der øvede sig ude i køkkenet. Det lød fuldstændig som om nogen spillede Queen-nummeret 'We will rock You'. Det viste sig at være lyden af tusind beskidte metalbakker, der én for én blev banket hårdt mod skraldespandskanten af kantinepersonalet, så de sidste madrester blev slået af".

Kinesisk medicin er også logisk

Martin er god til at snakke. Historierne fra Kina kunne sagtens fylde hele interviewet. Fra at opleve folk stoppe bilen midt på motorvejen og stå ud, mens bilerne suser forbi, fordi de skal feje riskorn op fra en sæk med hul i 'intet må gå til spilde, folk er fattige'. Til at bo på sovesal og være elev hos en kinesisk læge på dagvagt med 60 patienter og gradvis få lov til at gøre mere og mere selv.

"Det var svært, især i starten. Jeg var blandt andet splittet, fordi jeg hele tiden følte, at jeg skulle vælge mellem den naturvidenskabelige tilgang til tingene, jeg havde med mig fra fysioterapien, og den kinesiske medicin. Nogle af vores lærebøger var 2000 år gamle (!). Og meget af det, vi lærte, stred mod min indre logik. Til sidst valgte jeg at overgive mig og gå *all in*, eftersom jeg jo havde besluttet, at det var det, jeg ville, og havde kastet både penge og energi i projektet. Efter den beslutning skete der selvfølgelig det, at jeg indså, at kinesisk medicin også er logisk. Bare på en anden måde, end vi er vant til. Det var en eye opener af format, fordi det jo handler om at tage det bedste fra begge verdner".



5 HURTIGE TIL MARTIN LUND RASMUSSEN

Hvis jeg skal nævne én person, der har inspireret mig fagligt, er det?

- Der er tre. Min lærer Serge Augier, som fik mig sporet ind på kinesisk medicin, kung fu og qi gong, Dr. Feng Ning Han, en ældre kinesisk læge, jeg fulgte i 2,5 år ved siden af studierne, der lærte mig kinesisk filosofi og taoistisk medicin, og som jeg også lærte kinesisk af, fordi han næsten ikke talte engelsk. Og min tutor Dr. Xuan Li Hua, som jeg fulgte rundt til 60 patienter hver dag i et år.

Mit største faglige øjeblik?

Da jeg fandt ud af, at det var kinesisk akupunktur jeg ville arbejde med, og besluttede mig - klogt - for at få fysioterapeutuddannelsen som ballast først. Det var to gode valg.

Den patient glemmer jeg aldrig?

Der er mange patienter jeg aldrig glemmer. Særligt de kræftpatienter, jeg har fulgt helt til det sidste i deres kamp for at overleve, og de kræftpatienter, der nu er erklærede raske, eller den amerikanske basketstjerne, som fik en kraftig ankeldistorsion dagen før finalekampen, og som alligevel kunne spille efter akupunktur, tui na og urteomslag og tilmed blev kampens spiller.

Hvad kan akupunktører lære af fysioterapeuter?

At det ikke kun er relevant at studere anatomi, fysiologi, psykologi, sygdomslære og biokemi, fordi det er påkrævet for at blive registreret alternativ behandler. Det er nødvendigt at studere disse fag altid, på så højt fagligt niveau som muligt, hvis man vil arbejde med mennesker og sygdom også som udøver af kinesisk medicin.

Hvad kan fysioterapeuter lære af akupunktører og TCM?

At det kan være effektivt at se på et større perspektiv for at forstå patientens problem. Og efterfølgende hvilke faktorer har bedst indvirkning på problematikken, og hvordan man bedst får aktiveret kroppen, så den kan helbrede sig selv. I TCM tænker man, at sygdomme opstår pga. ubalance, og disse ubalancer er influerede af både ydre og indre faktorer, der påvirker hinanden indbyrdes. Det er et helt menneske, der kommer ind ad døren hver gang. I Kina er det ikke pinligt at spørge til hverken fordøjelsesvaner, eller om patienten tror på 'noget større end sig selv'. Begge dele er reelle og vigtige sundhedsoplysninger.

Noget af det, han har med sig hjem – udover et udmærket kinesisk og klassiske diagnoser som 'fugt-hede' og 'vind-varme', er dyb respekt for kinesernes disciplin.

"De er så hardcore, formentlig på grund af et-barns-politikken. Jeg skulle virkelig løbe stærkt for at følge bare nogenlunde med dem. I modsætning til os har de hængende over hovedet, at de skal forsørge familien, når de får en uddannelse, og samtidig tænker de også som udgangspunkt, at de *ikke* bliver til noget, hvis ikke de virkelig giver den gas. Du skal som vesterlænding glemme alt om, at du er noget særligt, hvis du vil have en chance i det kapløb".

"Jeg kom hjem med denne her", siger han og viser en fin blå plastikmappe med kinesiske tegn på, der lidt ligner et fotoalbum fra 1970'erne, men som han er vildt stolt af. Det er hans Masters Degree-diplom, som han fik i 2009 efter at have forsvaret sin afhandling, 'et komparativt studie af to nåleteknikker til facialisparese'.

Et supplement til kræftbehandlingen

Det er lørdag, men Martin Lund Rasmussen kan godt mødes, for han skal alligevel ind på arbejde og undervise sit lille privathold i qi gong. Det er bare et af mange punkter i hans tætpakkede kalender, udover patienterne.

"Lige for tiden er jeg i gang med efteruddannelseskurser for fysioterapeuter. Jeg har startet en lille kursusvirksomhed sammen med en god ven og kollega. Det er godt at dele viden, og jeg ser jo det samme i min klinik, f.eks. hovedpine, hold i nakke og ryg, stress, søvnproblemer, hofteledsartrose og kronisk smerte, som andre fysioterapeuter. Der har jeg nogle helt andre ting at byde ind med takket været akupunktoren og Functional Medicine, og den viden skal deles".

I de sidste tre år har han haft mange kræftpatienter i behandling. "Ikke mod kræft", skynder han sig at understrege, men mod bivirkningerne af kemoterapi og strålebehandling.

"Når det gælder kræftbehandling, tror jeg, at akupunktur og Functional Medicine (efteruddannelse ved The Institute for Functional Medicine, red.), som jeg også bruger i min behandling, bliver en ressource i fremtiden. Patienterne kommer, fordi de gerne vil styrke deres immunforsvar og holde 'tallene' oppe sideløbende med den traditionelle behandling, så de er raske nok til næste omgang kemo. Samtidig er der en række bivirkninger, som også kan mindskes eller helt fjernes ved hjælp af akupunktur", siger Martin Lund Rasmussen og kan ikke lade være med at komme med et lille hjertesuk til dem, der har det svært med 'det alternative'.

"Det er ærgerligt, hvis nogle forbinder akupunktur med halv-studerede røvere, når jeg ved, hvad det også kan dække over, som f.eks. tre års hårdt arbejde, 360.000 kr. (der ventede en ekstraregning på 120.000 kr., da Martin kom hjem, red.), 31 eksaminer og 2.200 undervisningstimer plus de mange patienter, jeg har hjulpet undervejs. Derfor bliver jeg lidt glad hver eneste gang, jeg hører om en ny læge, fysioterapeut, tandlæge eller jordemoder, der har taget akupunktoren til sig". ●

SID DIG STÆRK

designet af Nanna Ditzel

Besøg os
på stand
3201

Prøv verdens bedste stol

Dynamostol designer stole, der imødekommer dine krav til funktionalitet og dit behov for en aktiv siddestilling.

Kom ind på vores stand på **Fagfestivalen i Odense**, og få en snak omkring den aktive sidestilling.

SID DIG STÆRK
dynamostol® 

tlf.: 46 75 09 70
info@dynamostol.dk