

# Med lidenskap for kiropraktikk

Ein tydeleg lidenskap for faget var ein avgjerande kvalifikasjon, då Siv og Jason Shields tok Kolbjørn Sæten med på laget.

Ein av indikasjonane på dette, var at Kolbjørn tok med seg familien og drog til USA for å starta på ei heilt ny utdanning.

— Eg jobba som lærar på folkehøgskule i Seljord i åtte år, mest med idrett og friluftsliv. Men eg såg mykje skadar og andre ting som folk sleit med, og tenkte at det måtte vel vera noko som kunne få folk raskt i gang att, seier Kolbjørn Sæten.

Som pasient hjå Siv Jøssang Shields fekk han kjennskap til kiropraktikk. Han kjende også andre kiropraktorar, og vart fascinert av faget.

— Det at ein jobba med ryggssøyla, med det biomekaniske og nervefunksjonane, var verknadsfullt og svært spennande, seier Kolbjørn.

## Arbeid til fleire

Etter ein del tankeverksemd bestemte han og kona seg for å flytta til USA der Kolbjørn tok seksårig utdanning ved Palmer College of Chiropractic i Davenport, Iowa. No er dei attende i Noreg, og Voss, der Kolbjørn vaks opp.

— Etter til saman 11 års utdanning er det på tide å koma i jobb, seier Kolbjørn og ler. Drøymejobben stod ledig og venta på han, hjå Voss Kiropraktorkontor. Der har pasientpågangen lenge vore så stor at det var arbeid til fleire, men Siv Jøssang Shields og Jason Shields har venta til dei fann «den rette» til å bli med på laget.

— Me tenkte nøye over det å ta nokon andre inn i dette som me har bygd opp. Men då me treffe Berit og Kolbjørn Sæten, var det tydeleg at dei hadde lidenskap for faget – sidan dei reiste til USA for å satsa heilt nytt. Og me ser no at me ikkje har teke feil, seier Jason Shields.

## Styrkjer fagmiljøet

At dei vert fleire kiropraktorar, slik at dei kan drøfta faglege spørsmål og dra nytte av kvarandre sin spesialkompetanse, ser dei på som ein solid styrke.

— Kolbjørn er nok for smålåten til å skryta av seg sjølv, men faktisk har han fått følgja arbeidet til ein av dei beste ekstremitetsspesialistane i USA, han er verdsberømt og behandlar dei beste idrettsutøva-



**KVALITETSSIKRING:** Jason Shields (på benken) har prøvd ut sin nye kollega Kolbjørn Sæten ved at han behandla Jason sine føter og anklar – med godt resultat.

rane, fortel Jason Shields.

Ekstremitetar i denne samanheng er kroppsdelar som ankel, kne, handledd og skulder. Og det er kiropraktisk behandling av desse, at Sæten har fordjupa seg fagleg i.

## Idrettsskadar

— Etter utdanninga jobba eg eit år ved ein klinikk i USA. Der kom det mange med kneproblem. Men årsaka til problemet kan liggja ein anna stad enn der symptoma oppstår. Difor behandla eg ofte ankelen hjå folk med kneproblem, seier Kolbjørn Sæten.

Han har sett mange idrettsfolk som har trakka over, vrikka ankelen, og studert kva som skjer vidare oppover i kne og hofte.

— Ein skade kan føra til ein kjedereaksjon, og det er spennande å studera korleis ting heng saman, seier Sæten.

Han har også kompetanse innan kinesiologi, som ei sidegrein av kiropraktikken.

Idrettsskadar utgjer ein del av jobben. Men minst like ofte er det mangelen på sportsleg utfolding som fører til skadar og dårleg helse.

## Passive plager

— Ei undersøking har vist at det å vera inaktiv er like helseskadeleg som røyking. Å la vera å bruka kroppen påverkar hjarte og andre organ, det gjev svakare muskulatur og gjer folk meir utsette for sjukdom og skadar. Alt skal vera så lett-vint i dag. Me reiser oss ikkje ein gong opp for å skifta tv-kanal, me

har jo fjernkontroll, seier Sæten.

Mange av dei som legg seg på behandlingsbenken har skadar dei treng å «reparera». Kiropraktoraner gjer kva dei kan for å ordna opp, men ynskjer aller helst at folk skal verta flinkare til å førebyggja. Både ved å bruka kroppen meir allsidig og aktivt, men gjerne også ved å ta ein «service» innimellom, slik ein unner bilen sin.

## Førebygging er best

— Folk køyrer ikkje bilen sin heilt til den stoggar, utan å gje skifte olje ein gong i blant. På same måte verkar kiropraktikken aller best når den vert brukt førebyggjande, seier Jason Shields.

— Kva kan ein kiropraktor gjera i høve andre behandlingsformer?

— Me jobbar med funksjonen i nervesystemet, det som styrer alt. Viss effekten av trening og opptak av næringsstoff frå mat skal skje optimalt, må nervesystemet virka godt. Kiropraktikken hjelper kroppen å ha eit velfungerande nervesystem, forklarar Shields og Sæten.

## Tilgang til nervesystemet

Ein tenkjer ofte at kiropraktorar jobbar med knoklar og musklar, er det ikkje slik?

— Ja, på den måten at nervesystemet ligg i ryggssøyla. Me brukar ryggssøyla til å få tilgang til nervesystemet. Viss nervesystemet hadde lege i føtene, hadde me vore fotspesialistar, forklarar Jason Shields.

Kolbjørn og Berit Sæten har tre born. I dei to første svangerskapa

hadde Berit store problem, og var nærast ufør på grunn av bekkenløsning. Ho kunne ikkje trenar, og fødslane var tunge. Det same var tida etter kvar fødsel. Tredje graviditeten vart heilt annleis. Då var Kolbjørn utdanna til kiropraktor, og hadde fått røynsle med å behandla både gravide og barselkvinner.

## Store endringar

— Eit svangerskap med og eit svangerskap utan kiropraktikk, vart to vidt forskjellige opplevingar, som svart og kvitt, seier Berit Sæten, som sjølv er idrettspedagog. Med baby i magen trenar ho step heilt til dagen før fødselen. Ho fekk kiropraktorbehandling som gjorde at barnet snudde seg på hovudet, slik at ho slapp endå ein setefødsel.

— I tida etter ein fødsel, når alt stramar seg til att, kan kiropraktikk korrigera eventuelle feilstillinger, seier Kolbjørn Sæten.

Og Jason Shields legg til at dei ved Voss kiropraktorkontor har behandla mange gravide og barselkvinner. Då har dei sett at somme faktisk har fått betre rygg etter ein fødsel enn dei hadde før graviditeten. Nettopp fordi kvinna i denne tida er ekstra utsett for og mottakeleg for endringar. No planlegg Voss Kiropraktorkontor kurs med svangerskapstrening og barsel/morbarn-kurs for trening etter fødsel og for kvinner med bekkenløsning.

ANNE RIVENES | tekst og foto  
ar@avisa-hordaland.no

## Helse er produkt av livet me lever

**LIVSSTIL:** Kosthald, trening, stressmeistring og energi-innhenting er stikkord for eit planlagt livsstilskurs.

Me ynskjer å sjå heilskapen, og prøver å ta vare på heile personen. Difor vil me i halda livsstilskurs om trening og kosthald, men også om

korleis ein kviler kroppen og tankane, til dømes ved hjelp av stressmeistringsteknikkar, seier Siv Jøssang Shields ved Voss kiropraktorkontor

Dei vil gå gjennom korleis ein kan leggja om daglege rutinar slik at dei styrkjer helse.

— Helse er noko ein byggjer hei-

le livet, med det ein gjer kvar dag. Ved å gjera ein innsats for seg sjølv, kan ein venta betre helse og betre alderdom, meiner Siv Jøssang Shields.

Ho ser at mange er slitne og stressa, og at dei dermed vert meir utsette for skadar og helseplager. — Me tek ofte helse for gitt, og tenk-

jer at dersom me vert dårlege, kan det raskt reparerast, og så kan me dura vidare. Men helse er veldig mykje eit produkt av det livet du lever, og noko me kan styrkja sjølve ved å leggja om daglege rutinar, seier Siv Jøssang Shields.