



DEN  
MENNESKELIGE  
SIDE AF AR

ved  
Alastair McLoughlin LCSP, BTAA

*Ændrer  
liv til  
det bedre*



# Ophavsret

Alastair McLoughlins ret til at blive identificeret som forfatter til dette værk er blevet hævdet af ham i overensstemmelse med ophavsrets-, design- og patentloven fra 1998.

Dette materiale er underlagt ophavsret. Ingen del af denne publikation må reproducere, kopieres, lagres eller på anden måde distribueres i nogen form for indbinding eller omslag, eller genoptrykkes på nogen fysisk eller elektronisk måde eller anvendes uden forfatterens skriftlige tilladelse.

Scanning, upload og distribution af denne bog uden tilladelse er tyveri af forfatterens intellektuelle ejendom. Hvis du ønsker tilladelse til at bruge materiale fra bogen (ud over anmeldelsesformål), bedes du kontakte: [info@mcloughlin-scar-release.com](mailto:info@mcloughlin-scar-release.com) .

Tak for din støtte til forfatterrettighederne.

Der gøres intet forsøg på at diagnosticere eller behandle nogen medicinsk tilstand. Hvis du har brug for lægehjælp, bedes du kontakte din læge.

© 2022 Alastair McLoughlin

McLoughlin Scar Tissue Release® og MSTR® er registrerede varemærker.

# INDHOLD

Side 4 - Introduktion  
Side 6 - Det fasciale system  
Side 11 - Det er der ikke mange, der ved!  
Side 12 - Akupunktursystemet Side 14 -  
Isbjergeffekten  
Side 15 - Følelsesmæssige virkninger af ar  
Side 17 - Dissociation  
Side 19 - Kims historie Side  
21 - Susans historie Side  
23 - Laurels historie Side  
25 - Næste skridt  
Side 26 - Til sundhedspersonale

Yderligere information:

Offentligheden søger hjælp med deres ar...

[Click here](#)

Sundhedspersonale, der ønsker at lære mere...

[Click here](#)

Taksigelser

Forsidebilleder: Sharon McCutcheon og Michelle Lemen

# Indledning

I løbet af et 'gennemsnitligt' menneskes levetid på 85 år har de i gennemsnit haft næsten seks operationer på operationsstuen\*. (Tallet er faktisk 5,97 procedurer. Jeg er ikke helt sikker på, hvordan man 'næsten' får seks operationer. Stopper kirurgen pludselig, før de er færdige med nummer seks? Dette er usikkert.)

HvaderDet er sikkert, at alle disse operationer resulterer i et ar. Og arret varer resten af deres (eller dit) liv.

Med antallet af operationer stigende år efter år, selvom *du* ikke har et ar, så ville jeg vædde på, at din partner eller mor eller far helt sikkert har.

Da antallet af operationer i USA ligger i omegnen af 'millioner om året', er der en høj statistisk sandsynlighed for, at du vil have et ar af en eller anden art et sted på (eller inde i) din krop.

Hvorfor er det vigtigt? Hvad er det store problem?

Ar kan påvirke dig mere, end du er klar over, og formålet med denne korte, men værdifulde bog er at henlede din opmærksomhed på nogle af de bivirkninger, som ar har på den måde, vi lever, fungerer og arbejder på.

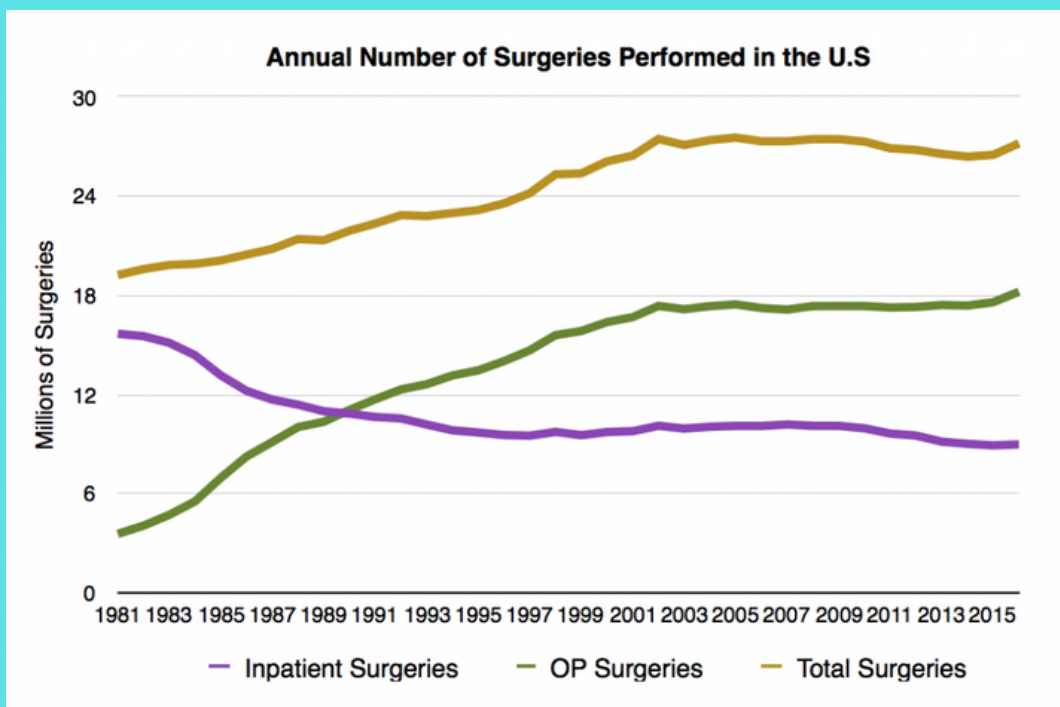
Det triste er, at medmindre der er tydelige smerter eller andre alvorlige komplikationer fra ardannelse, anser læger ofte ikke behandling af arvæv for at være en prioritet. Lejlighedsvis vil et ar henvise til smerte eller forårsage et problem et andet sted, og ar anses ofte ikke for at være årsagen.

Det endnu mere triste er, at ar sjældent behandles eller adresseres (som de egentlig burde) kort efter din operation. Hvis de blev det, kunne det eliminere måneder eller år med vedvarende helbredsproblemer, der kan være vanskelige at løse.

Hvorfor er det svært? Som sagt overvejer læger og kirurger ofte ikke de dybere og mere udbredte konsekvenser, som ar er ansvarlige for.

Denne bog kan måske hjælpe dig med at finde ud af, om noget af dette er relevant for dig – selv med et ar, der slet ikke ser ud til at forårsage noget problem. Og det er her, det begynder at blive rigtig interessant.

Men først: Operationer. Hvor ofte forekommer de? (Husk, at du får en **GRATIS** ar ved hver operation!)



Kilde: [https://truecostofhealthcare.org/admissions\\_data/](https://truecostofhealthcare.org/admissions_data/)

Disse data repræsenterer kun operationer i USA. Dette tal kan ganges mange gange for at få et globalt estimat. I Storbritannien udføres der over 10 millioner operationer hvert år -

Kilde: <https://nhsproviders.org/media/1128/operating-theatres-final.pdf>

Som vi ved, forsvinder ar aldrig. De er der hele livet. Så antallet af ar akkumuleres år efter år.

Dette tager ikke højde for operationer forårsaget af selvskade, ulykker, der ikke kræver operation, og fra andre kilder. Lad os nu se på de negative virkninger af ardannelse på forskellige kropssystemer.

# Det fasciale system

I de senere år er fasciesystemet blevet et sandt 'buzzword' blandt dem, der specialiserer sig i behandling af muskel- og skeletsmerter, såsom osteopater, kiropraktorer, fysioterapeuter, massører osv. Det fascinerer (ordspil tilsigtet) anatomer og fysiologer.

Men hvad er fascia, og hvorfor er det så fascinerende for kropsarbejdere?

Hvis du nogensinde har besøgt din slagter og valgt et dejligt stykke kød til søndagsstegen (undskyld vegetarer og veganere), så har du måske fået øje på den tynde, sølvfarvede hinde, der omslutter kødet.

Og for at holde de ikke-kødædende læsere glade, er her et billede af en appelsin.



De interessante ting  
Ved appelsinen er den  
delt i segmenter af en  
fascia. Hvert segment er  
dækket af fascia. Når du  
brækker segmentet op, er  
hvert saftigt stykke  
appelsinfrugt dækket af -  
ja, du gættede rigtigt -  
fascia.

Fasciaen på en appelsin har til opgave at adskille hver af appelsinens bestanddele. Skallen, segmenterne og fibrene er alle dækket af en orange fascia.

Kødstykket er et helt andet dyr (undskyld ordspillet). Den sølvfarvede hud på et kødstykke, selvom den er meget tynd (man kan se lige igennem den), er ekstremt stærk. Celle for celle er fascia stærkere end stål! Denne sølvfarvede hud dækker også forskellige strukturer i kødet. Den dækker de ydre, overfladiske lag af kødet og også de dybere lag. Disse kaldes de overfladiske og dybe fasciale lag (ingen spøg!).

Hvis du spørger din slagter om indmad (indmadsprodukter) - typisk nyre, lever, hjerte, indmad (mave) - vil de også have deres egen sølvfarvede fasciale hud omkring sig. På nuværende tidspunkt kan jeg mærke mine veganske læsere kæmpe imod trangen til at tømme deres maveindhold, så jeg går hurtigt videre...

De samme fasciebeklædninger findes også i overflod hos os mennesker. Hvis vi dykker dybere ned i kroppen, opdager vi, at hver muskel, organ, nerve, kirtel, blodkar og knogle er omgivet og indkapslet af fasciae.

**Hvad gør den?** Den forbinder (og adskiller) alle dele af kroppen fra hinanden, omslutter muskler og holder organer på plads. Fasciale 'bånd' strækker sig gennem kroppen som stier eller et system af motorveje og veje, der forgrener sig, men forbliver forbundet med 'gitteret'. Væske holdes mellem fasciernes membraner og hjælper musklernes glidende bevægelse oven på hinanden. Denne væske hjælper med at udglatte leddenes artikulation. Den hjælper med at reducere smerter, øge bevægelsesområdet og tjener til at nære muskler og nerver.

Så du kan kun forestille dig, hvad der sker, når alt dette bindevæv skæres igennem af en kirurgs skalpel, eller traumet fra en stødskaide, der gennemborer vores ydre lag - huden. Ja - det er traumatisk.

I takt med at kroppen forsøger at hele sig selv, dannes der arvæv inden for få dage efter, at huden og andet væv har modtaget traumet. Inden for syv dage fra

På tidspunktet for vævsskaden begynder arvæv at dannes. Processen når et punkt med højest produktion omkring 21 dage efter skaden. Derefter aftager produktionen af arvæv langsomt. Afhængigt af skadens art og alvor kan arvævsproduktionen fortsætte i et år eller to.

Forestil dig, at du skal reparere dine sokker eller jeans. (Gør folk det stadig i disse dage?) Så vil du opdage, at det område, hvor hullet er blevet repareret, ikke er helt så strækbart, som det plejede at være.

Der er et tykkere område, hvor bomulden er blevet brugt, og man kan mærke, hvor stoffet er blevet trukket sammen.



Forestil dig nu, hvad der kan ske, når hud, fasciae, muskler og andet væv sys sammen på lignende måde.

Fasciens glidefunktion kan være alvorligt hæmmet.

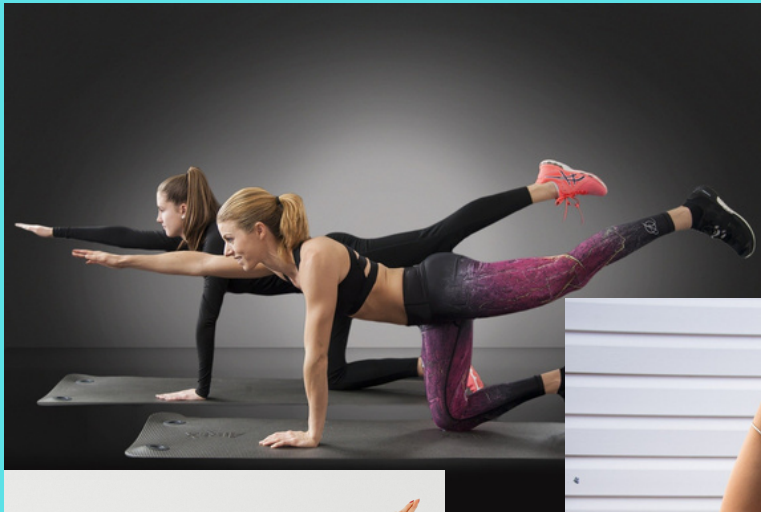
Det resulterende ar kan hindre den frie strøm af blod og lymfevæske.

(Lymfesystemet er som kroppens støvsuger. Det suger giftstoffer, syrer, døde celler og andet metabolisk affald ud af dit væv.) Lymfe er dårligt!

Det er ikke længere muligt at bevæge sig frit i fasciens mange lag. Så når en kvinde for eksempel får foretaget en lumpektomi på grund af udviklingen af en brystklump, kan det resulterende arvæv påvirke

skulderens bevægelsesområde, fordi bryst- og brystfascien er tæt forbundet med skulderleddet og dets muskulatur.

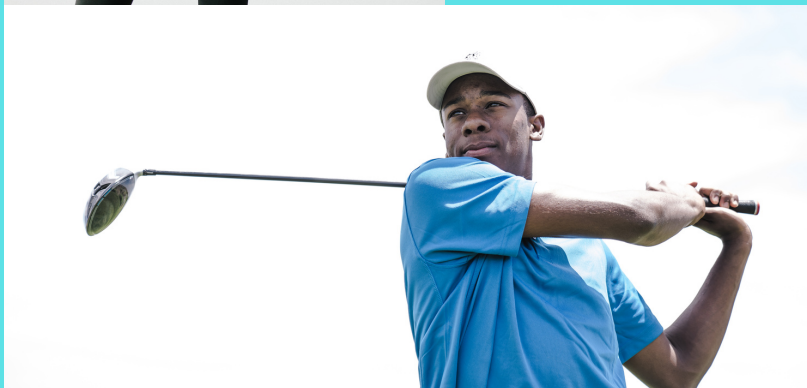
Hvis du har et ar fra den type operation (eller andre bryst- eller skulderlidelser) operation) er din skulder lidt begrænset, eller trækker den lidt, når du udfører bestemte bevægelser? Hvis det er tilfældet, er arvæv ansvarligt for denne begrænsning i bevægelse.



Det bliver endnu mere interessant, når man tænker på, at fasciesystemet er forbundet og sammenkoblet i hele kroppen!



Se på billederne (til venstre og nedenfor). Det er meget nemt at se, hvordan stoffet trækkes rundt på grund af motivets bevægelse. Det vil sige **nøjagtigt** hvad sker der med



vores fascia, når vi bevæger os. Den skal glide og bevæge sig med vores kroppe. Men hvad tror du, der sker, når vi har et ar?

Når kirurgen har skåret igennem de forskellige vævslag – eller hvis vævet er beskadiget på en eller anden måde – vil der med tiden dannes et ar, der bringer de to kanter af såret sammen, så det kan hele. Hvis snittet er dybt, vil arret være dybt og gennemsyre flere lag af membranvæv.

Når arret er helet, er det mindre elastisk end den omgivende, sunde hud. Det er mere stift, tykkere, mere fibrøst, og glideevnen over de tilstødende overflader bliver begrænset.

Et ar er også svagere end sundt væv. Det har kun omkring 80% (eller mindre) af trækstyrken.

styrken af ubeskadiget hud. Det binder og begrænser væv, der burde være frie og lette at glide over hinanden. Dette begrænser til gengæld også tilstødende andre strukturer, og det er her, det bliver fascinerende og endnu mere interessant.



Når man betragter den dissekerede menneskekrop, kan man ikke undgå at blive ramt af den fantastiske måde, hvorpå kroppens systemer er forbundet med hinanden. Hvis du nogensinde har trykket i gelé med fingrene, har du så også observeret, hvordan hele geléen bevæger sig?

Ligesom når en dråbe skaber krusninger i en vandpøl, er kroppen i virkeligheden så forbundet.

Der er ingen tvivl om, at hele kroppen er en sammenhængende enhed, ikke en række kropsdele forbundet af led. Alt flyder uafbrudt - undtagen når der er et ar!



## "Det er der ikke mange, der ved." - Michael Caine



Når du har overset, at Michael Caine faktisk ikke sagde det, selvom næsten alle tror, han gjorde det, er du så klar over, at de lændesmerter, du oplever, kan være forårsaget af en maveoperation, du gennemgik for år siden? Eller at den samme maveoperation også skaber skulderbegrænsninger!

Et ar på din fod kan få dig til at gå lidt anderledes, hvilket kan få kroppen til at kompensere på en eller anden måde.

Den ændring i gangarten (måden du går på) kan skabe compensation i hele kroppen. Typisk kan det forårsage en masse belastning af nakke og skuldre og spændingshovedpine.

Nakkebelastningen, der forårsager reduceret blodgennemstrømning til muskler og nerver, kan have en dominoeffekt på dine albuer og håndled.



Arvæv kan også grave sig dybt ned i bughulen og skabe tarm- og blæreproblemer, såsom inkontinens, lækage, mavesmerter eller ubehag og nedsat funktionsevne. Korrigerende operationer udført på spædbørn kan skabe problemer for livet - alt sammen på grund af arvæv.

Udover at påvirke kroppens mekanik og hvordan vi går og bevæger os, kan ophobning af arvæv alvorligt hæmme organfunktionen. Desværre (for dig) er nogle sundhedspersonale ikke klar over, at arvæv skaber dit problem.

# Akupunktursystemet

I tusinder af år er den traditionelle kinesiske medicinmodel (TCM) blevet brugt til at behandle sygdom og skader. Nogle moderne operationer er blevet udført med akupunktur som den eneste bedøvelsesmetode.

Kinesiske læger mener, at kroppens livskraft (kaldet Xi eller Chi - udtales 'chee') skal flyde for at opretholde et godt helbred.

Uafbrudt, ligesom vand strømmer gennem en flod. Enhver afbrydelse af Chi-strømmen kan forårsage stagnation.

Manglen på energi på et specifikt sted langs meridianen kan forårsage dysfunktion og sygdom.

Der er 12 hovedbaner (kaldet meridianer), der både modtager og sender Chi til alle organer, kirtler og celler i kroppen.

Disse kaldes: Lunge, tyktarm, mave, milt, hjerte, tyndtarm,

Blære, nyre, hjertesækken, tredobbelt varmelegeme, galdeblære og lever.

Der er også to særlige meridianer: Styrende kar (løber langs midterlinjen på bagsiden af kroppen) og undfangelseskarret (løber langs midterlinjen på forsiden af kroppen).

Hvert akupunktur-'punkt' har et specifikt navn og en specifik placering langs dets meridian. Akupunkturpunkterne er nummererede. I sin enkleste form, og baseret på en detaljeret diagnose, ville en akupunktør 'nåle' specifikke punkter på en bestemt måde for at frigive den blokerede 'Chi', der er ansvarlig for lidelsen eller klagen.





Interessant nok anerkender akupunktører også den rolle, som arvæv spiller i stagnationen og afbrydelsen af strømmen af 'Chi'.

De ser arvæv som en 'vejspærring' eller forstyrrelse af energiens frie strømning. Energibevægelsen hæmmes eller endda omdirigeres på grund af tilstedeværelsen af arvæv.

Oldtidens akupunktører udviklede protokoller til at hjælpe med at overvinde de restriktive og hæmmende virkninger af arvæv.

Vi har også set interessante eksempler på, hvordan arvæv er forbundet med et tilsyneladende urelateret helbredsproblem.

## Casestudie

*En 44-årig kvinde har haft dysmenoré i de sidste 25 år, hvilket normalt kræver medicinering månedligt for smertelindring.*

*Som pige pådrog hun sig en skade, der krævede 5 sting i hendes underben. Arret var ikke særlig tydeligt, men var let fordybet og var en lidt følelsesløs. Efter tre 1-minuts MSTR®-behandlinger blev kvinden smertefri. Arrets placering var ved akupunkturpunktet*

*kaldet Spleen 6 - vist her >>>. Efterfølgende er arret ikke længere forsenket eller følelsesløst.*

*Bemærk: Arret forårsagede ikke nogen ubehag eller lidelse for patienten.*



Der er et par bemærkelsesværdige punkter vedrørende den casestudie. For det første forårsagede det arrede område ingen lidelse, smerte eller ubehag for patienten. Bortset fra en smule følelsesløshed syntes det at være næsten asymptomatisk. Hun havde haft arret i årevis og "accepterede" det bare som et vidnesbyrd om sin ulykke som pige. Fra det synspunkt, *hvorfor* ville (eller burde) en behandler overhovedet overveje at give det ar nogen opmærksomhed? For det andet, hvordan kunne det overhovedet være relevant for en bestemt lidelse, hun havde oplevet?

Man behøver blot at henvise til akupunkturmodellen for klarhedens skyld. Indikationerne for behandling af akupunkturpunktet kendt som Milt 6 omfatter (blandt mange andre ting) - dysmenoré.

Da denne patient havde taget smertestillende medicin månedligt i mange år, var det tydeligt, at den egentlige årsag ikke var blevet opdaget. Symptomatisk lindring, uden permanent 'kur', var det bedste, hun havde været i stand til at opnå.

Selvom akupunktursystemet af mange afvises som værende udokumenteret og uvidenskabeligt, kan der ikke benægtes, at der er en vis gyldighed i at overveje akupunktursystemet, når andre medicinske modeller ikke formår at adressere årsagen. I dette tilfælde ser det ud til, at årsagen var blokering af miltmeridianen af arvæv.

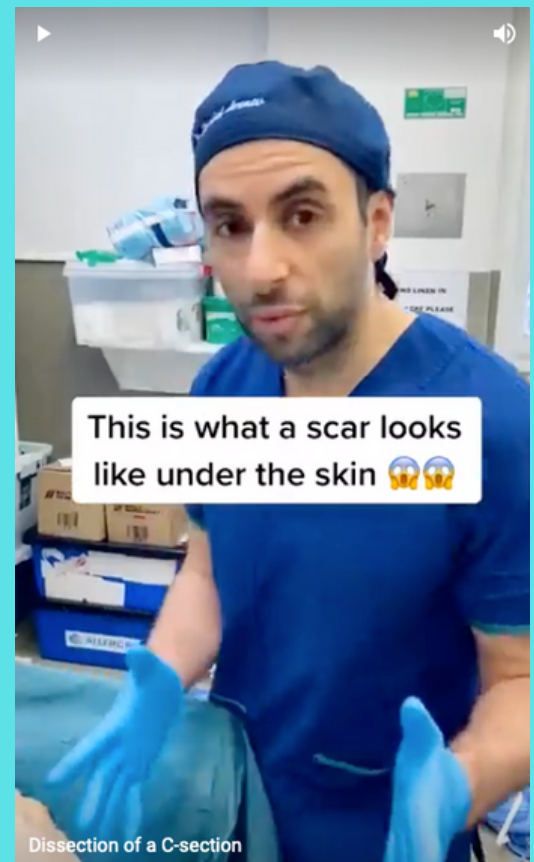
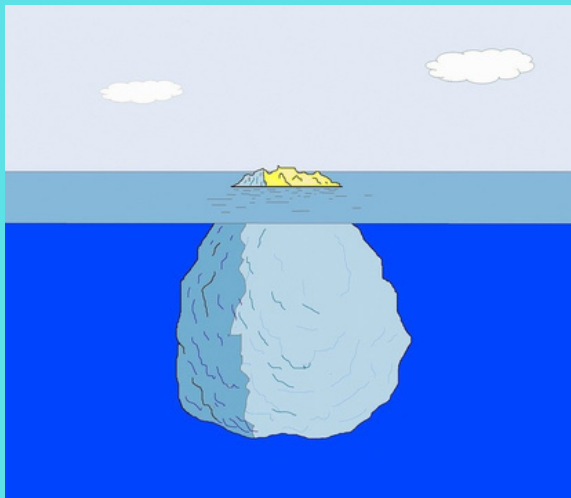
## Isbjergeffekten - tænk i 3D

Mange mennesker ser et ar og er ikke klar over dybden og bredden af arvævet, der kan strække sig væk fra arrets synlige overflade.

Masser af skjult arvæv forårsager problemer, som både patienten og behandleren er fuldstændig uvidende om.

Ligesom et isbjerg ligger den største mængde arvæv under overfladen.

*Efter en maveplastik afslører denne kirurg, hvor dybt arvæv fra et kejsersnit kan... >>>*



# Følelsesmæssige virkninger af ar

Ikke alene påvirkes forskellige kropssystemer af arvæv, men de følelsesmæssige og psykologiske virkninger af ar bør ikke afvises eller ignoreres.

Ars virkninger på patientens følelser kan være smertefulde og langvarige. Synet eller berøringen af deres ar kan fremkalde minder fra det tidspunkt, arret fandt sted. Uanset om det er et traume eller en operation, kan detaljerne om den begivenhed, der satte ar for livet, være lige så levende og rå som den dag, det fandt sted.

*Måske har du, læseren, et ar? Du har måske flere. Hvis ja, kan du huske, hvordan du fik arret? Hvor og hvornår denne begivenhed fandt sted? Hvilke minder og følelser dukker op, når du husker den operation eller ulykke? Tag et øjeblik til at tænke over dit eget ar. Hvordan føles det?*

*Undgår du at røre ved den? Hvis ja, hvorfor?*

Folk husker ofte detaljerne om begivenhederne den pågældende dag i mindste detalje. Ar kan se og føles ubehagelige ud at røre ved. Faktisk undgår mange mennesker at se på eller røre ved deres egne ar. De hader dem enormt og forsøger at dække dem, især når de er synlige, såsom i ansigtet.

For nogle mennesker er ar et tegn på overlevelse. De symboliserer deres personlige kamp, hvorigennem de overvandt deres prøvelse eller prøvelse. Nogle ar bæres som et 'æresmærke'. I nogle kulturer symboliserer de et overgangsritual, og modtagerne er stolte af dem.  
af dem.

Ar fra selvskade er ofte et ydre råb om hjælp, og de kan blive et symbol på at overvinde og erobre sine egne indre dæmoner.



Følelser, der ofte er forbundet med ar (eller mere præcist patientens reaktion på de begivenheder, der skabte deres ar), omfatter, men er ikke begrænset til:

- lavt selvværd
- søvnforstyrrelser
- tab af libido/sexlyst
- angst, depression
- vrede
- frygt
- selvhad / problemer med selvbillede
- følelsen af at kroppen er 'frakoblet' på en eller anden måde

Hvis du har et ar, føler du så nogen af de følelser, der er beskrevet?

Som sagt har ikke alle negative følelser omkring deres ar, men nogle gange har folk det. Folk kan bære rundt på disse følelser i årevis efter operationen eller ulykken. Ofte, og over tid, kan virkningerne blive værre. Følelserne bliver mere dybt rodfæstede og forankrede i deres psyke med tiden.

Nogle af disse følelser kan kategoriseres, såsom dem, der oplever posttraumatisk stresslidelse (PTSD).

Patienter, der oplever nogle af disse følelser, når de tænker på eller rører ved deres ar, er ikke klar over, at der kan gøres noget for at ændre disse følelser.



Heldigvis kan negative følelsesmæssige tilstande ændre sig, ofte ret hurtigt, når arret føles mere 'normalt'. Det er ret interessant at observere: følelsesmæssige og psykologiske tilstande ændrer sig i takt med at deres fysiske ar ændrer sig.

# Dissociation

En interessant observation om ar er den dissociative tilstand. Dette er nogle gange tilfældet med ar på ekstremiteterne (arme eller ben). Når arret er følelsesløst og desensibiliseret, vil det nogle gange få personen til at føle, at armen eller benet ikke længere tilhører dem. Det kan føles, som om den specifikke kropsdel er fremmed og ikke en del af dem. Denne holdning viser dissociation i sig selv. Her er et eksempel fra det virkelige liv:

*En 55-årig mand blev opereret for en ulna servetrapment (det er den nerve, der gør ondt, når man slår sit "funny bone" i albuen).*

*Arret var omkring 10 cm langt. Det var nu omkring tre måneder efter operationen, og han beskrev albuearret som følelsesløst. Med sine egne ord følte han, at hans arm nu "ikke længere tilhørte ham". Han havde allerede distanceret sig fra sin arm på grund af manglende følelse i arret.*

*Efter blot omkring 8 eller 9 minutters behandling af arret, bad jeg ham om at tjekke følelsen af arret igen og fortælle mig, om noget havde ændret sig.*

*"Ja," sagde han med vidtåbne øjne i forbløffelse, "jeg kan mærke det."*

*Hans næste ord var kraftfulde:*

*"Det er ligesom om jeg har fået min arm tilbage igen!"*

*Den dissociation, han havde oplevet de sidste uger, var pludselig forsvundet. Fordi han nu kunne mærke sit ar, kom han straks mere 'i kontakt' med sin arm. Han følte ikke længere, at hans arm ikke tilhørte ham - som om den var adskilt på en eller anden måde. Nej, den genintegrerede sig med hele hans krop.*



Jeg har bemærket en lignende reaktion hos nogle kvinder med ar efter kejsersnit. De kan opleve en lignende dissociativ tilstand - deres underkrop føler sig frakoblet fra overkroppen på grund af den følelsesløshed, de oplever gennem arret. Selv efter mange år kan denne dissociative tilstand ophøre, når følelsen vender tilbage til det arrede område.

Når vi kan påvirke en patients psykologiske og følelsesmæssige tilstand ved at hjælpe med at få arrene til at vende tilbage, har vi skabt en meget kraftfuld og transformerende begivenhed. En begivenhed, der vil nå dybt ind i en persons hjerte og sjæl.

Når vi er i stand til at påvirke en patients psykologiske og følelsesmæssige tilstand ved at hjælpe med at få arrene til at vende tilbage, har vi skabt en meget kraftfuld og transformerende begivenhed. Det er en begivenhed, der vil nå dybt ind i en persons hjerte og sjæl. Vi har i realiteten skabt en utrolig helbredende begivenhed.

- påvirker krop, sind og ånd. Et ægte holistisk behandlingsresultat, der forandrer deres liv til det bedre.

De, der ikke kan lide deres ar, dækker dem ofte til. De kan måske ikke lide at se på dem - og de ønsker bestemt ikke, at andre ser på dem.

Ar fra selvskade er ofte skjulte. Personen skammer sig ofte over, hvad de har gjort mod sig selv i fortiden. For nogle er deres ar et tegn på triumf over modgang og en virkelig dårlig tid i deres liv. For andre er det modsatte tilfældet. De hader sig selv for det, de gjorde. De hader at se på sig selv. Disse ar fra selvskade repræsenterer alt, hvad der var galt i deres liv. De blev 'følelsesløse' over for deres omgivelser og over for de mennesker, der omgiver dem. Den eneste måde, de kunne skabe en ægte 'følelse' på, var at udtrykke deres vrede og frustration ved at skade sig selv.

Dette er et meget komplekst emne, og mange følelser er involveret. Heldigvis har vi mange eksempler på mennesker, der har fået hele deres livssyn ændret, da følelserne vender tilbage til deres ar.

Vi ser også lignende ændringer og forbedringer hos mennesker, der oplever PTSD (posttraumatisk stresslidelse) på grund af de traumatiske begivenheder, de har været igennem. Disse begivenheder kan have en bred vifte af årsager, lige fra planlagte og akutte operationer til dem, der er berørt af voldelige forhold og endda krigens slagmark.



Når følelserne er knyttet til de begivenheder, der skabte deres fysiske ar, kan vi opleve fantastiske forandringer. Ligesom følelsesmæssig og psykologisk sundhed kan blive negativt påvirket af fysiske begivenheder, der sker for en person, kan vi også påvirke den psykologiske tilstand positivt ved at behandle den fysiske krop - ved at behandle disse ar og skabe følelser og genoprette forbindelsen med ens eget jeg.

Dette emne skal naturligvis udforskes yderligere, da fordelene er enorme for personer med ar, der bidrager til PTSD, ar fra selvskade, akutoperationer, brandofre og en lang række situationer, der producerer fysiske ar.

## Endelig...

Jeg håber, at du nu begynder at indse, at ar er enormt vigtige og påvirker mennesker på så mange forskellige måder. Små ar kan have store konsekvenser, både fysisk og følelsesmæssigt.

Jeg afslutter denne lille e-bog med et par historier, skrevet af forsøgspersonerne selv eller af deres behandlere. Ved at læse disse historier håber jeg at kunne understrege vigtigheden af at behandle ar og den rene glæde og transformerende effekt, som arbehandling frembringer.

### **Kims historie:**

"Arret er fra mit kejsersnit, og det er fra august 2021. I oktober 2021 fik jeg min første behandling for arret." Arret påvirkede Kim på så mange måder:

"Før arbehandlingen følte jeg, at min krop var begrænset. Arret var spændt, og det trak min krop fremad og nedad. Min mave var hævet på en mærkelig måde, og jeg havde problemer med at tømme mine tarme. Jeg følte også, at arret påvirkede mig psykisk. Jeg følte mig nede og trist, og jeg var meget træt og udmattet."

Kim fortsætter: "Nogle gange havde jeg også frygtelige smerter både i arret og i maven, jeg kunne næsten ikke gå eller endda rotere min overkrop. Det er selvfølgelig ikke så mærkeligt, at det kan tage tid at komme sig efter graviditet og fødsel, især efter en stor operation i maven. Folk sagde, at jeg skulle være tålmodig, give det tid, ikke forvente at kunne bevæge mig frit og kunne træne, før der var gået længere tid."

"Men jeg følte, at der var mere i det, både følelsesmæssigt og fysisk, end at arret bare behøvede mere tid. Jeg kunne ikke acceptere, at hele min barselsorlov ville være "spildt", eller at jeg ville være så begrænset."

"Heldigvis fandt jeg ud af, at min terapeut, Monika, giver denne behandling, og jeg kontaktede hende med det samme. Ti uger efter kejsersnittet fik jeg min første behandling."

Behandling: "Første gang, halvvejs gennem behandlingen, bad Monika mig om at røre ved mit ar, og jeg begyndte straks at græde. Det føltes som om, jeg kunne mærke min mave, og jeg turde røre ved arret, hvilket jeg ikke turde gøre før. Og det var en vidunderlig følelse, at min følelse var vendt tilbage. Direkte efter den første behandling kunne jeg sætte mig på hug for at binde mine snøreband. Jeg fløj ud af Monikas klinik med hovedet i skyerne! Alt var blevet lettere, jeg følte mig fri og glad igen."

"Jeg fik 2 behandlinger mere, og nu generer arret mig ikke længere. Det eneste tidspunkt, jeg kan mærke, at det er der, er, når min datter sparker mig på arret, mens jeg ammer hende, ha ha."

Jeg træner, går ture, bærer min baby, løfter barnevognen, og både hævelsen i maven og problemerne med tarmene er væk. Jeg har fået gnisten tilbage i livet.

"Jeg fortryder ikke et minut, at jeg tog til Monika Lindblom (MSTR®-behandler) for at få behandlet mit ar." - Kim Rolfsson - Sverige.



Forbehandling



Efterbehandling



## Susans chokerende historie

Susan\* kom til mig med en klage over 'lynliggende' smertestik i venstre side af ansigtet, som hun måtte forberede sig på, hver gang hun bøjede sig ned for at tage sko på, hoste eller grine. Hun har en historie med øreproblemer med høretab. Under Covid fik hun en akut operation i bugspytkirtlen, efterfulgt af infektion og et par andre procedurer for at få alt til at fungere. Hun sagde, at hun fortalte sin mand, at hun følte, at hun var ved at dø indeni og bare måtte prøve noget andet.



Hun følte, at lægehjælpen

lokalsamfundet og hendes kiropraktor syntes ikke at forstå, hvad der skete med hende. Hun havde henvist et andet familiemedlem til mig. Så hun tænkte, at efter 6 måneders lidelse, skulle hun selv prøve det (men hun vidste intet om MSTR®).

## Arhistorie

Da Susan\* bestilte tid, bad jeg hende om at tænke over alle sine skader, sine ar og operationer og lave en liste i løbet af den næste uge. Vi ville tale om dem til konsultationen. Hun fortalte mig videre om de mange slanger, hun har haft i ørerne hele sit liv, og hun har også haft en pacemaker på grund af et elektrisk problem med hjertet, der forårsager "vagal dropout", som hun forklarede det (smerter i samme side af ansigtet).

Vi talte om den traumatiske begivenhed med den akutte operation, der involverede hendes bugspytkirtel, fjernelsen af hendes galdeblære, fjernelsen af hendes milt, en laparoskopioperation for at fjerne en cyste på en æggestok, hvordan de fik skåret hendes arterie under en operation i det indre øre, arret på højre knæ fra et knust glas, arret på venstre hånd fra at have udkernet et æble, og lyskear fra stentplaceringer.

— - vi grinede lidt af det, hun legede med at se, hvor mange organer hun kan leve uden!

Så fortalte hun historien om kejsersnittet af sin søn. I det øjeblik, hvor hun mentalt scannede sin krop fra top til tå for at se, om hun havde glemt at fortælle mig noget, sagde hun: "Åh! Jeg glemte at fortælle dig om mit største og ældste ar!"

Som syvårig fik hun en hjerterklapoperation. Arret går fra omtrent "venstre" side (siden af elektrisk stød til kæben) af processus xiphoideus, under venstre bryst, og fortsætter under hendes venstre arm, hen over

ribbenene og rundt om kroppen, under den nedre vinkel på venstre skulderblad og ender ved cirka T4/5. Der er også et ar på højre side af rygsøjlen lidt nedenfor dette endepunkt, hvor drænet blev indsat.

## Medicinsk historie

Susan\* kæmper med psoriasis direkte på arret under venstre bryst samt bag ørerne og i hovedbunden. Hun er blevet diagnosticeret med psoriasisgigt, diabetes, kronisk træthed, fibromyalgi og tinnitus.

Hun har haft et betydeligt fald på halebenet, hvilket fik hende til at besvime. Har haft migræne og nyresten i forvejen. Hun var involveret i en trafikulykke, hvor hun blev påkørt bagfra. Har også for nylig fået en skulderstødning efter et fald. Smerter beskrevet som 3/10 i den nedre thorakale rygsøjle (ser ud til at have mild skoliose), 1-8/10 i venstre skulder afhængigt af hvad hun laver, 2/10 i panden og pludselige elektriske stød på 8/10 i venstre kæbe/ansigt. Skulderabduktion ROM Højre arm: 145 grader, Venstre arm: 45 grader. Mild-moderat begrænsning i cervikal rotation både venstre og højre samt lateral fleksion og ekstension.

## Behandlingssessioner

Første session: MSTR® på det ældste, længste ar – hjerteklappen, der omslutter venstre side af kroppen. Jeg arbejdede meget langsomt og forsigtigt, mens hun i små stød fortalte om historien. I det første sæt strøg arbejdede jeg cirka 1-2 cm langs den øvre kant af arret langs rækken af prikker fra de brugte sting, fra den thorakale ende af arret mod brystet. I det andet sæt strøg kunne jeg kun arbejde direkte hen over arret fra den thorakale ende til omtrent på niveau med armhulen. Hun havde fået nok for i dag. Hun var overrasket over, hvor ømt det var nogle steder, da hun sagde, at hun "aldrig rørte ved det, glemte alt om det."

Jeg lavede IKKE andet arbejde i denne session. Da hun rejste sig fra bordet og kom ud af rummet, sagde hun: "Jeg kan ikke tro det, jeg var i stand til at bøje mig ned og tage mine sko på og binde dem UDEN NOGEN DUNKENDE SMERTE ELLER STØD i min kæbe eller ansigt." Hun sagde, at hun stadig kunne mærke et vist pres, som om det stadig var der, men INTET som det var før sessionen! Efter behandlingen steg bevægelsesfriheden i højre arm til 180 grader, mens den venstre forblev på 45 grader. Cervikal rotation og ekstension af nakken viste en dramatisk forbedring, mens lateral fleksion kun var mild forbedring.

Anden session: Før behandlingen sagde Susan\*, at hendes venstre arm stadig gør ondt, når hun rækker ud efter ting eller tager sin frakke på. Hendes ansigt gør kun ondt, når hun hoster eller griner. Hun havde en super stressende uge og ville bare have en afslappende session, så jeg lavede Bowenwork®-terapi denne gang. Hun sagde, at hun følte sig sitrende, svævende og klistret til bordet.

Tredje og fjerde session: Jeg udførte MSTR® på milt-/bugspytkirtelarret fra lige ved xipoideus til og omkring navlen til hvor det møder det tværgående kejsersnitsar. Vi udførte også noget Art of Bodywork®. Susan\* fortsætter med at gøre fremskridt, efterhånden som vi arbejder os igennem denne komplicerede sag. Vi har mere arbejde at lave på kejsersnitsarret samt hjerteklapparret, som i øjeblikket har et aktivt område af betændt psoriasis under venstre bryst, der først skal hele.

## Belønne

Den største belønning, der rørte mit hjerte mest, var at høre ordene:

"Ikke alene er smerten i mit ansigt VÆK, men jeg har ikke længere følelsen af at dø indeni." Hun sagde også, at hun bare ikke kan tro, hvor meget disse subtile, blide bevægelser kan gøre så meget.

dramatiske ændringer. Susan\* fortalte, at hun

har altid følt sig "ustabil og ude af balance på fødderne" og regnede med, at det var fordi, hun har haft problemer med sine ører hele sit liv. Så en dag efter at have parkeret et sted, hvor hun parkerer hver uge, og gået langs den samme kantsten, indså hun, at hun ikke længere kæmpede med at holde balancen. Hun sagde, at hun føler sig så jordnær og afbalanceret og ikke længere kæmper med at føle sig ustabil på fødderne!

Tiden tillader mig ikke at skrive om alle tilfælde. Vi har hørt "hvis noget lyder for godt til at være sandt, er det sandsynligvis det" ... ja, MSTR®, Art of Bodywork® og Bowenwork® blæser den teori ud af vandet, HVER DAG!

\* Navnet er blevet ændret

af Tina S. Hull, LMT - MSTR®-praktiker og instruktør i Bowenwork®-specialist

## Laurels historie

### Arvæv og infertilitet

En 28-årig veninde kom til mig nysgerrigt og var nysgerrig efter, om den behandling, jeg tilbød for at fjerne arvæv, kunne hjælpe hende. Hun havde haft en graviditet uden for livmoderen og efterfølgende en akut operation i 2017 og havde siden da gennemgået mange traumatiske aborter i flere stadier. Hun gik til lægen og fik at vide, at hun havde alvorlig betændelse relateret til sine gentagne aborter. Hun blev henvist til laparoskopisk kirurgi for at fjerne det arvæv, der havde udviklet sig. Hun følte dog, at der måtte være en alternativ helingsmetode, og kom til mig angående arvævsbehandling.

Jeg talte længe med hende om hendes operation og aborter. Hun forklarede, at hun ikke var tryk ved at røre ved sine laparoskopiske ar, og at det fremkaldte en meget ubehagelig fornemmelse, som hun beskrev som "fæl". Ved yderligere vurdering vurderede hun niveauet af følelser knyttet til hendes ar til en 8-9/10 i sværhedsgrad – hvilket ville indikere, at hun var meget foruroligende eller oprørende. Som hendes ven var jeg i stand til at gå med hende gennem den dybe sorg og depression, der opstod gennem disse tab.

Under behandlingen arbejdede jeg forsigtigt omkring de laparoskopiske snit og dybere mod æggeledderne. Blid palpation gjorde det muligt for mig at lokalisere dybere lag af fibrøst væv, hvilket jeg var i stand til at behandle. Jeg behandlede støttende strukturer, herunder hendes mellemgulv og hoftebøjere, for at fremme frigørelse af sorgen.

Efter hun rejste sig fra behandlingsbordet, oplevede hun kulderystelser og kvalme, samt svimmelhed. Jeg svøbte hende i et varmt tæppe og lavede te. Jeg gik baglæns med hende for at lade hendes krop bearbejde og reintegrere sig, med mig lige bagved for at give balance og støtte.

Senere fortalte hun mig, at hun under sessionen oplevede betydelige følelser af sorg og tristhed. Som dagen gik, oplevede hun en overraskende høj grad af træthed, og på trods af sin historie med søvnløshed var hun i stand til at tage en lur i flere timer og senere samme nat sove trygt – noget, der var nærmest uopnåeligt før.

Da hun vågnede fra sin lur den første dag, brugte hun toilettet og bemærkede mørk urin ledsaget af en genopblussen af kulderystelser. I den kommende dage ville hun fortælle, at hun havde bevaret evnen til at sove mere trygt og oplevede en voksende følelse af fred i kroppen, hvor der før var stor følelsesmæssig smerte og den samme uro som sorg og depression.

Hun så sin kiropraktor et par uger senere, og med ultralyd kunne hun bekræfte, at æggelederen nu var åben. Hun blev gravid inden for en måned og var i stand til at bære sin baby til termin. Hendes lille dreng er nu 8 måneder gammel.

Hvor magisk at holde ham, når man kender hans mors utrolige rejse. Dette var et af mine første tilfælde, hvor jeg brugte MSTR® arbejdning i min praksis, og det kommer ofte i tankerne den dag i dag som et af de største.

erfaringer jeg har haft inden for kropsbehandling. Det eksemplificerer de komplekse multisystemeffekter arvæv kan have på kroppen, og den store indflydelse vi kan have på vores klienters liv, når vi lærer at behandle arvæv med omtanke.



Af medicinsk massageterapeut Laurel Maier, LMT –  
Lynwood, Washington, USA - MSTR®-udøver



## Næste skridt...

Jeg håber, at denne lille e-bog har hjulpet dig med at gøre dig opmærksom på den rolle, ar kan spille, ikke kun for dit fysiske velbefindende, men også for dit følelsesmæssige helbred.

Mange mennesker tror, at der ikke kan gøres meget ved ardannelse. De hundredvis, hvis ikke tusindvis, af historier, jeg har læst, bekræfter, at dette synspunkt er fuldstændig usandt. Tværtimod kan der gøres meget for at forbedre de fysiske og mentale virkninger af ar.

**Hvis du er medlem af offentligheden**Hvis du søger hjælp til virkningerne af dine ar, uanset om det er følelseløshed, stivhed, smerte og begrænset bevægelighed, eller hvis du oplever nogle af de følelsesmæssige og psykologiske virkninger af ardannelse, så gå venligst til vores hjemmeside og find din nærmeste kvalificerede MSTR®-behandler. (Se side 3)

Selve MSTR®-behandlingen er ikke invasiv, smertefuld eller ubehagelig. Nogle mennesker synes endda, at en MSTR®-behandling er en afslappende oplevelse.

Forbedringer i både fysiske og følelsesmæssige effekter forbedres ofte fra den første session.

Udover arvæv har sundhedspersonale over hele verden bemærket forbedringer med præsentationer som:

- Plantar fasciitis
- Begrænsninger i skulderbevægelse
- Sportsskader såsom quadriceps- og hamstringskader
- Axillary Web Syndrome (AWS)
- Dupuytren's kontraktur
- Peyronies sygdom
- Underliggende fibrøst væv fra tidligere skader, hvor huden ikke blev punkteret
- Alle områder med tæt, fibrøst væv

MSTR® er en alsidig, ligetil og smertefri metode til behandling af ar og fibrøst væv. Den lave pris på denne e-bog vil mere end tjenes ind igen efter en vellykket behandling, og den vil vise sig at være en værdifuld lille investering.

**Hvis du er sundhedsperson:**MSTR integreres nemt i din eksisterende praksis og anvendes af behandlere med en bred vifte af terapeutiske baggrunde, herunder:

- Læger
- Onkologiske sygeplejersker
- Kiropraktorer
- Osteopater
- Fysioterapeuter
- Myofascielle terapeuter
- Massageterapeuter
- Pilates- og yogalærere

Vi tilbyder træning i denne konsekvent effektive og pålidelige metode til arbehandling.

Der anvendes ingen cremer, olier eller geler. Der kræves intet udstyr eller værktøj. MSTR® er udelukkende afhængig af behandlerens hænders følsomhed.

MSTR® er:

- Effektiv
- Omkostningseffektivt at lære
- Nem at integrere i din praksis
- Nem at lære og mestre
- Producerer et højt niveau af positive resultater

og vi leverer...

- En støttende ramme at lære i
- Et kyndigt team af instruktører, der bekymrer sig om deres arbejde.
- Fremragende støtte til både studerende og undervisere

Vores endagskurser lærer dig, hvordan du effektivt behandler ar efter operationer, samt skjulte ar under ar. Den lave pris på denne e-bog vil mere end være tjent ind, når du lærer, hvordan du effektivt og succesfuldt kan behandle ar. Det burde vise sig at være de bedste penge, du nogensinde har investeret.

### **Om forfatteren:**

Arkitekten bag MSTR® er forfatteren til denne bog, Alastair McLoughlin. Hans baggrund inden for manuel terapi strækker sig tilbage til begyndelsen af 1980'erne.

Alastair er britisk og bor og arbejder i Hessen, Tyskland.

MSTR® undervises i øjeblikket (medio 2022) på 10 sprog i 24 lande. af et team på 25 instruktører.

For at finde ud af mere om træning og downloade vores forskningsrapporter, se venligst side tre i denne bog.



For yderligere information, venligst e-mail forfatteren på:

[info@mcloughlin-scar-release.com](mailto:info@mcloughlin-scar-release.com)





# DEN MENNESKELIGE SIDE AF AR

ved  
Alastair McLoughlin LCSP, BTAA

*Ændrer  
liv til  
det bedre*

