

← arbejder for klinikken Trainyoureyes, at hun fik testet sine øjne. Det viste sig, at hendes øjne arbejdede dårligt sammen, og hun derfor ubevidst anstrengte sine øjne voldsomt, når hun arbejdede foran computeren, som hun gør en stor del af sin arbejdsdag på et ambulatorium.

Da hun ikke længere fik samme mængde motion og samtidig havde hjernerystelsen i bagagen, blev det for meget for kroppen at kompensere for, og resultatet var de dunderende hovedpiner. For at få øjnene til at arbejde bedre sammen, fik hun i klinikken både øjen- og balanceøvelser som at snurre rundt eller slå kolbøtter.

EFFEKTIVE ØVELSER

– Den første kolbøtte gav mig kvalme, jeg måtte gå hjem og lægge mig. Men efter fire uger med øjen- og balancetræning forsvandt hovedpinerne, og de har ikke meldt sig siden. Jeg kan have hovedpine som andre mennesker, men ingen af de voldsomme anfald. Jeg kan læse, så længe jeg vil – i det hele taget leve og gøre præcis, som jeg plejede før i tiden.

Jane Storm passer stadig syns- og balancetræningen, som hun har fået indarbejdet i sin hverdag. Dog slår hun ikke kolbøtter mere.

– Det kan være, jeg snurrer rundt på min kontorstol eller lige husker at kigge i forskellige retninger efter et bestemt mønster på et tidspunkt i løbet af dagen. Det er ikke meget, der skal til. Jeg er fuldstændig høj over, at jeg er sluppet af med hovedpinerne på den måde.



Akupunktur

”For mig var det intet mindre end et mirakel”

I femten år var jævnlige migræneanfald en del af hverdagen for Yvonne Hartvigsen, men akupunktur hjalp hende af med smerterne.