



◀ *Tømrer Jesper Friis-Mikkelsen, Nordrup, er tilbage på arbejde efter et langt og smertefuldt forløb med ondt i ryggen.*

skiftede fra en mindre gård til den nuværende og større landejendom med 300 kvadratmeter beboelse, tre længer og otte tønder land. På gården indrettede Jesper sig med et stort snedkerværksted og lagerplads, men en dag sagde kroppen stop.

- Jeg fik ondt i ryggen. Jeg troede ikke, at det gjorde ondt på den måde, men det var slemt, siger Jesper Friis-Mikkelsen.

Gjorde ondt værre

Trods smerter var han fortrøstningsfuld. Hyppige besøg hos kiropraktiker og massør holdt ham oppe og kniven på afstand - i to år.

I maj måned 2005 blev Jesper indlagt på Glostrup Hospital, hvor han blev opereret i ryggen. Han havde tre disciproplaps i lænden, som hverken massage og kiropraktik kunne hjælpe ham af med.

- Operationen gik fint, og jeg kunne gå derfra nogle dage efter, siger Jesper Friis-Mikkelsen, der havde fået fornyet håb og tro på fremtiden.

- Efter operationen havde jeg en helt ny fornemmelse i kroppen, siger Jesper Friis-Mikkelsen, der gik til træning på sygehuset indtil sommerferien.

Han nød sommeren sammen med familien og tog den ellers med ro. I august samme år fortsatte han genoptræning hos en privat fysioterapeut, men efter tre dage blev han indlagt på hospitalet med alvorlige smerter i ryggen.

- Jeg lavede en øvelse på en rygbold, og så gik det galt. Det var så slemt, at jeg ikke kunne gå. Jeg blev derfor indlagt igen, siger Jesper Friis-Mikkelsen.

Jesper gik i sort

Denne gang var det på Slagelse Sygehus, hvor han skulle ligge på ryggen i 10 dage. Efter fem dage kunne han gå med rollator, men humøret var under nulpunktet.

- Psykisk var det hårdt. Jeg frygtede hele tiden, at jeg skulle få ondt igen, siger Jesper Friis-Mikkelsen.

Han ville gerne skannes, så han kunne se, hvad der var galt, men det ville hospitalet ikke. Operere ham ville de heller ikke. Til sidst gik Jesper i sort. Han lod sig udskrive. Tog hjem, hvor han lige så godt kunne ligge som på et hospital, der tilsyneladende ikke kunne og ville hjælpe ham.

Vendepunktet

Det hjalp lidt på humøret at komme hjem, men Jesper havde svært ved at forlige sig med, at han kropsligt var sat ud af spillet. Det gik ham på, og det gik familien på.

- Min kone fortalte mig om en teknik, som har hjulpet flere med problemer med ryggen. Men jeg vidste ikke rig-

tig, om det var noget for mig, siger Jesper Friis-Mikkelsen.

Efter vedholdende pres fra hustruen Molla, tog Jesper mod til sig. Med møje og besvær tog han, godt støttet af Molla til København, hvor han mødte Joseph Artzi, der er en af Europas førende eksperter i Alexanderteknik.

Mødet med Joseph Artzi blev et vendepunkt i Jespers liv. Efter 30 minutters undervisning i Alexanderteknik kunne Jesper mærke en stor forskel.

Ren logik

- Mine smerter blev mindre. Jeg havde det så godt, at jeg "festede" hele weekenden, siger Jesper Friis-Mikkelsen, der efter otte lektioner oplevede at smerterne forsvandt.

Jesper er i dag tilbage som tømrer, og sideløbende uddanner han sig til underviser i Alexanderteknik, så han kan undervise andre i at bruge ryggen korrekt.

- Jeg har mærket på min egen krop, at teknikken virker. Jeg føler, at jeg er blevet meget stærkere end før, jeg fik ondt i ryggen, siger Jesper Friis-Mikkelsen.

Ikke alle oplever at blive smertefri så hurtigt som Jesper.

- Det er forskelligt fra person til person. Det tager tid at lære teknikken, så den bliver en naturlig del af en selv. For mig er det en teknik, som hjælper mig til at bruge kroppen rigtig og til at leve et normalt liv, siger Jesper Friis-Mikkelsen.

novering af lejligheder og ejendomme, men han har aldrig annonceret eller gjort et større nummer ud af at tiltrække kunder.

- Kunderne spørger efter mig, fordi de kender nogle, som jeg har udført arbejde for, eller de kommer igen, fordi de er tilfredse med det arbejde, jeg har lavet for dem, siger Jesper Friis-Mikkelsen.

Firmaet gik godt, og han