



# Bondedrengen med de magiske hænder

**Alle cykelinteresserede med respekt for sig selv kender "mirakelmanden" hos Team CSC, Body SDS terapeuten Ole Kåre Føli. Mindre kendt er det derimod, at der tilbydes en decideret uddannelse til Body SDS terapeut. Kenn Ehler Skytte fra Munkebo er een af de først uddannede, som nu tilbyder denne enestående behandlingsform som selvstændig behandler i Odense.**

**Tekst/foto/design: Sven Jenisch**  
Tyler Hamiltons brækkede kraveben. Laurant Jalaberts fald fra en stige. Bobby Julichs håndskade. Arvesens mange styr i TdF sidste år. Jakob Piils knæproblemer. Alle er de episoder på skader og deraf opståede følgevirkninger, som blev behandlet af Body SDS terapeuten hos Team CSC Ole Kåre Føli. Og skaderne blev behandlet, så rytterne på "mirakuløs" vis var i stand til at yde toppræstationer langt hurtigere, end hvad skaderne i traditionel medicinsk forstand indikerede af pause og genoptræning.

## I kulissen

Ole Kåre Føli har dog ikke været alene om at behandle Team CSC's ryttere under Tour de France de senere år. Mindre synlig i kulissen har Kenn Ehler Skytte i 2003 og 2004 også fungeret som behandler, og de to har i samarbejde behandlet rytterne, når der er opstået skader, eller der har været behov for forebyggende behandlinger.

## Et ikke oplagt karrierevalg

Set i retrospektiv var Kennes karrierevalg som behandler ikke åbentlyst. Som han selv udtrykker det, er han jo "bare en bondedreng fra Herning". Men bondedrengen har været vidt omkring i arbejdslivet og rundt omkring i verden, og det har givet ham en solid balast i menneskelig forståelse, en god empatisk evne og en fokusering på egne ambitioner og evnen til at nå sine egne målsætninger. Før Kenn blev behandler, har han arbejdet

i så forskellige jobs som VVS-rørsmed, brandmand, pædagogmedhjælper, pedel, jord- og betonarbejder o.m.a.

## På rette vej

Sport har fyldt meget i Kennes liv, og som altdominerende sportsgren har været rytmisk/springgymnastik, som har bragt ham rundt omkring i verden til stævner på forskellige elite- og opvisningshold. Det var interessen for gymnastik, der fik Kenn til Gymnastikhøjskolen i Ollerup, hvor han tog en 9 måneders idrætsinstruktør- og træneruddannelse.

Og det var her, at han fik skærpet sin interesse for anatomi, fysiologi og kropsbehandling. Katalysatoren for denne interesse var zoneterapeuten Tonny Sørensen, som Kenn kom i kontakt med og fik behandling hos.

Herfra var der ikke langt til Body SDS, og efter at have prøvet massagen og en træningssession, tog Kenn beslutningen om at uddanne sig til terapeut. Det var fascinationen af filosofien bag behandlingen og det holistiske syn på krop, psyke og ernæring, der var med til at træffe afgørelsen for Kenn.

## Uddannelsen

I 1998 påbegyndte Kenn uddannelsen og var færdiguddannet i 2001, hvorefter han blev ansat som terapeut ved Body SDS-centeret i Karlslunde. Efterfølgende er Kenn uddannet fastterapeut, stemmetherapeut, terapeut i kropsbelastninger samt børne- og rytmisk træning.

## Hvad er Body SDS?

Da jeg selv har prøvet behandlingen mange gange hos Kenn, vil jeg med mine egne ord beskrive det som en kombination af:

- fysioterapi
- akupressur
- kiropraktik
- zoneterapi
- åndedræsteknik.

Filosofien er en meget jordnær holistisk indgangsvinkel til kropsbehandling og fysisk og/eller psykisk forløsning.

Med holistisk mener Kenn, at en specifik skade i f.eks. hoften ikke kun skal behandles i netop hoften, men at den forplanter sig til andre steder i kroppen som f.eks. skævheder i ryggen og spændinger i maven. Det er kroppens forsvar på en skade at lave modspændinger for at holde kroppen i balance. For at genoprette og behandle hoften, skal disse sekundære følgevirkninger og ubalancer i ryg og mave rettes op ved at hele kroppen behandles.

## Lymfesystemet og maven

Vores røde blodlegemes primære funktion er ganske velkendt at transportere ilt ud til musklerne, så vi er i stand til at omsætte energi til watt i pedalerne og fremdrift i cyklen.

De hvide blodlegemes funktion er derimod bl.a. at transportere affaldsstoffer væk fra belastede områder. Disse affaldsstoffer ophobes i lymfesystemet, og derfor er een af grundpillerne i Kennes behandling at løsne om for lym-



fesystemet: under kravebenet, i lysken og andre specifikke steder. Mavens funktion i denne sammenhæng er at fungere som pumpe for lymfesystemet og derigennem øge blodgennemstrømning gennem lymferne, så affaldsstoffer kan blive transporteret væk.

#### Vejrtrækningen

Med ønsket om at øge blodgennemstrømningen og få inddraget maven som aktiv funktion, er vejrtrækningen under behandlingen et element, man lige skal vænne sig til. For når både lymferne og resten af kroppen bearbejdes, er det vigtigt at holde maven igang, og det sker simpelthen ved at trække vejret dybt (meget dybt...) ind i maven, og derefter udånde kraftigt med et meget højlydt suk. Forestil dig det suk, du kunne udbryde efter 5 timers veloverstået overarbejde og du endelig har udsigt til at komme hjem. "Aahhhh", siger du ligesom i forløsning... Det er præcis samme "forløsning", du skal have fat i under behandlingen.

#### Choktilstand

Når en (idræts-) skade opstår, er det tit forbundet med, at kroppen går i choktilstand. Du kan sammenligne det med en pludselig opstået situation, hvor du befinder dig i fare: f.eks. i trafikken, hvor en anden bilists uopmærksomhed bringer situationen ud af kontrol, og det tyder på at ende i et trafikuheld. Men bilisten redder situationen og faren er ovre. Her kan du sikkert genkende oplevelsen af, at du når at gispe efter og holde vejret, så maven spænder hårdt. Lige præcis denne spændings-

tilstand fra sådanne chok kan sætte sig permanent i kroppens hukommelse og dermed også i psyken som uforløste spændinger, som igen efterfølgende kan forårsage spændingstilstande og smerter, der forårsager ubalance i kroppen. Derfor er det et vigtigt element i Kenn's behandling at undersøge, om der er tegn på, at denne choktilstand er tilstede og eventuelt behandle den.

#### Behandlingen trin for trin

For at sammenfatte de nævnte del-elementer, kan en times behandling ved Kenn bestå af:

#### Forsiden af kroppen

- 1) Bearbejdning af lymferne
- 2) massage af ansigt, bryst, skulder, arme og hænder og løsne led i samme områder
- 3) massage af lår, læg, ankler og fødder og løsne led i samme områder
- 4) massage af hofte og lysken og løsne led i samme områder
- 5) massage af maveområdet
- 6) løsne led i nakken.

#### Bagsiden af kroppen

- 1) Bearbejdning af lymferne
- 2) massage af skulder og arme og løsne led i samme områder
- 3) massage af lår, læg, ankler og fødder og løsne led i samme områder
- 4) massage af hofte og bagdelen og løsne led i samme områder
- 5) massage af lænd og ryg og løsne led i samme områder.

Dette eksempel på en behandling er blot en overordnet beskrivelse, da enhver behandling naturligvis er individuelt tilpasset den konkrete

patient, og er der tale om en behandling pga. en skade, vil dette område naturligvis også få speciel fokus. Men eksemplet illustrerer alligevel godt, hvordan Kenn's behandling bearbejder hele kroppen.

#### Tyler Hamiltons kraveben

I TdF 2003 styrkede Hamilton som nævnt i indledningen på den allerførste etape, og brækkede sit kraveben. Team CSC's drømme og ambitioner om en topplacering var dermed umiddelbart kuldsejlet, for ingen kan køre et helt TdF med et brækket kraveben. Eller kan man?

Det var en meget stor udfordring, som Ole og Kenn stod overfor i forsøget på at gøre Hamilton køreklar. Selvom kravebenet var brækket, var det ikke delt – de to ender af knoglen hang stadig sammen. At Hamilton overhovedet kunne fortsætte, angribe i bjergene, vinde en bjergetape og fuldføre løbet, skyldes i høj grad intensive Body SDS-behandlinger. Bruddet skabte de tidligere nævnte modspændinger andre steder i kroppen, så derfor blev der udover kravebenet fokuseret på at rette op på dels en skæv ryg, muskelsammen- trækninger, ribbensmerter etc. Det hjalp selvfølgelig yderligere, at Tyler Hamilton var istand til at udholde den voldsomme smerte, mens han kørte etaperne: han bed i bogstaveligste forstand tænderne så kraftigt sammen i smerte, at han efter Touren måtte konsultere sin tandlæge, da han undervejs havde beskadiget sine tænder.

#### Træning

Udover behandlinger tilbyder

Kenn også gymnastisk træning på et ugentligt hold, og dette varer ca. 2 timer. Grund-træning fokuserer på åndedræt og kropsholdningen, og hele kroppen aktiveres. Muskler og led skiftevis afspændes og aktiveres. Power-træning arbejder ud fra samme principper som grund-træning, men med mere vægt på tempo og råstyrke.

#### Selvstændigheden fristede

Kenn underviser stadig ved Body SDS i København, men siden årsskiftet er han altså tilbage på Fyn. Kombinationen af at ville starte sin egen behandlerpraksis og ønsket om at komme til Fyn igen, resulterede i, at Kenn flyttede til Munkebo, og åbnede praksis i december 2004 i centrum af Odense. Kenn's praksis ligger hos Helsecenter Fyn, hvor han deler lokaler med 8 andre behandlere, og fælles for alle er, at de tilbyder forskellige former for genoptræning, forebyggelse, sygdomslindring eller blot velvære.

#### Hvem gavner behandlingen?

Tja, som Kenn siger, er behandlingen for alle: ung som gammel, tyk og tynd, trænet og utrænet. Hans har en stor ydmyghed overfor sit hverv som behandler og over sine patienter: Alle bliver modtaget hjerteligt og nærværende og Kenn sætter en ære i at fokusere maksimalt på den enkelte patients problemer og behov. Kunderne er både erhvervs-livet, organisationer og private, og han modtager meget gerne flere klienter, hvis du skulle have fået lyst til at prøve Body SDS.

#### Nærmere oplysninger

Kenn Ehler Skytte  
Helsecenter Fyn  
Middelfartvej 115  
5200 Odense V  
Tlf. 21 48 69 59  
kennbodsds@hcfyn.dk  
www.helsecenterfyn.dk

#### Body Self Development System.

- Samtale omkring klientens problemstillinger.
- En kombination af pulserende overflade- og dybdemassage suppleret med en åndedrætsteknik, så kroppen afslappes.
- Blid frigørelse af leddene.
- Forløser effektivt gamle og nye skader i hele kroppen og kan frigøre årsager til disse problemer.

#### Kenn Ehler Skytte

Alder: 43 år.  
Bopæl: Munkebo  
Uddannelse: Body SDS terapeut  
Job: Selvstændig behandler på Helsecenter Fyn i Odense.  
Kompetencer: Behandling/massage. Body-sds grundtræning - en hel kropstræning.

Tidligere elitegymnast fra Ollerup. Har tre gange med Svendborg Gymnastikforening vundet DM og NM-guld for hold.

Har de to sidste år fungeret som behandler/terapeut hos Team CSC under Tour de France i samarbejde med Ole Kåre Føli. I år står Kenn Ehler Skytte stand-by under Tour de France for Team Discovery Channel og Lance Armstrong.

