

# Spikmattan lindrar värken

● Akupressurmattan sägs hjälpa mot mycket, onda ryggar till exempel. Men nybörjare bör ha en handduk mellan huden och taggarna.

– Mmhhh... Skönt när det bränner till. Nu börjar det kännas så där skönt-ont, säger snickaren Anders Forsberg efter några minuter på spikmattan.

Gustaf Borglund, också snickare, ligger bredvid på en likadan matta men ser lite mer ansträngd ut.

– Ja, det känns ju helt klart det här. Gäller nog att slappna av ordentligt, säger han och blundar.

Spikmattan, eller akupressurmattan som den marknadsförs som, är tillverkad av grön polypropylenplast och består av 24 löstagbara moduler som hopmonterad blir 60 gånger 40 centimeter.

Varje platta har 600 taggar, som är två centimeter långa. Att de är hårda och vassa fick Gustaf känna på när han slog armbågen mot brädan första gången han skulle lägga sig ner. Tillräckligt för att några spikar kunde ta hål och blodet började rinna.

**Det är Susanna Lindelöw**, i Malmö som utvecklat akupressurmattan. Hennes intresse för akupressur uppstod eftersom hon själv länge haft ont i ryggen och sökte olika typer av botemedel. Hon hittade en webbplats om indiska spikmattor, byggde en prototyp, testade den på sig själv, och 2004 tog hon patent på spikmattan.

Mycket tack vare sin uppfinning har hon inte längre ont i

#### TIPSA GREJER & GREPP!

Ring 08-728 49 70

GREJER & GREPP PÅ INTERNET

Gå in på vår hemsida

[www.byggnadsarbetaren.se](http://www.byggnadsarbetaren.se)

ryggen. Enligt reklamen hjälper spikmattan mot rygg- och muskelvärk, stress, stelhet och mycket annat.

Susanna känner inte till någon exakt vetenskap om akupressur men det är viktigt att det ska kännas när man ligger på spikarna.

– Det ska göra "ontskönt" när man ligger på mattan. Kroppen producerar endorfiner vid smärta och dessa gör att man blir mer avslappnad i kroppen. Dessutom stimuleras blodcirkulationen och gör så att man blir varm, säger hon.

**Efter 20 minuter** med bar överkropp på spikmattan ser Anders Forsberg riktigt avkopplad ut.

För ett år sedan skaffade han en egen. Efter slitiga och tunga arbetspass tycker han den fungerar för att bli av med stelhet och



Taggarna är två centimeter långa och ger avtryck i huden.

erar för att bli av med stelhet och spänningar i kroppen.

Gustaf Borglund däremot, tycker inte det är så skönt att ligga med bar rygg mot spikarna och har därför lagt emellan en handduk. Något som Susanna rekommenderar nybörjare att göra. Tanken är ju att det ska motverka värk och inte tvärtom.

MAGNUS BERGSTRÖM



Sickaren Anders Forsberg kopplar av på spikmattan. I bakgrunden mattans uppfinnare, Susanna Lindelöw.

#### FAKTA AKUPRESSUR

● Akupressur har praktiserats i mer än 4 000 år och kommer från den traditionella kinesiska medicinen. Metoden är besläktad med akupunktur, men i stället för nålar stimuleras kroppens känsliga punkter med tryck.

● Akupressur har begränsat vetenskapligt stöd inom den västerländska hälsovården. Det är dock bevisat att metoden hjälper mot ett visst antal åkommor och besvär.

Källa: Sjukvårdsrådgivningen.