

# Smertefri av tanketerapi

**En telefonsamtale gjorde at skadeplagede Trine Haltvik igjen kan spille håndball for fullt. – Ja, folk må bare le, men smertene er borte. Det er som en drøm, sier Haltvik.**

Trine Haltvik takket ja til tankefeltterapi mot skuldersmertene, og nå er smertene borte. Dermed spiller hun mot Tertnes i morgen og mot Levanger på søndag.

Byåsen-veteranen satser også for fullt mot semifinalen i cupen neste uke, og i toppkampen mot Larvik 19. november.

– Jeg hadde ingenting å tape. Allerede i den første telefonsamtalen som varte i fire minutter, løstnet det. Jeg hadde så vondt at jeg slet med å puste, nå sover jeg om natta, skuldra er smertefri og bevegelig, sier Trine Haltvik.

## Pustevansker

Tidligere i høst slo en MR-undersøkelse fast at hun har en avrevet sene i skulderen, mens to sener nesten er avrevet. Haltvik har bare unntaksvis kunnet spille for Byåsen i høst og hadde avskrevet årets veteran-NM. Så fikk hun telefonen som snudde situasjonen på hodet.

– Det er som en drøm. Folk må tro hva de vil, sier Haltvik som spilte veteran-NM uten problem.

Trine ler, men så forteller hun at flere ganger om dagen banker hun nå med fingerne på et punkt mellom lillefingeren og ringfingeren. Samtidig tenker hun på smertene.

– Det har hjulpet meg, sier Haltvik om tankefeltterapien som kombinerer tradisjonell psykologi med østlig type kunnskap om kroppens bioelektriske system.

## Vil unngå operasjon

Nå tror behandleren hennes, tidligere elitespiller i håndball, Mats Uldal, at Haltvik kan slippe den planlagte operasjonen før jul. Han bruker følgende bilde på å forklare hvordan tankefeltterapien fungerer.

– Hvis du har en radio som



**Nytt comeback:** Trine Haltvik er igjen klar for håndballbanen etter at telefonsamtaler fikk bort smertene hennes. Foto: GLEN MUSK

innstilt på feil frekvens, så stiller du den inn riktig for å unngå skurr på radioen. Trine har lært teknikker som gjør at kroppens eget system kan løse problemene med smerte, så fremt kroppen får riktig stimuli, forklarer Uldal.

Han har jobbet med denne terapiformen i ni år, og det hele startet med interesse for mental trening innen idrett. Han kan

vise til mange suksesshistorier, men presiserer at han ikke er i mot tradisjonell medisinsk hjelp.

– Men man trenger ikke gå igjennom en operasjon hvis kroppen kan ordne opp selv, mener Uldal.

ANNE-MARIT DAHL 72 50 16 29  
anne-marit.dahl@adresseavisen.no