

Nummer 1 2018

Kropp

terapeuten

GÄSTKRÖNIKA:
UT OCH PLOGGA!

TRÄNING FÖR
KROPPSTERAPEUTER

TEMA:
SMÄRTA

VÅRMAT MED
MIA HAGENMALM

MEDLEM I FOKUS:

SUSANNE
WOLMESJÖ

rör sig smart

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Fakta är viktigt

När du får den här tidningen i din brevlåda har vi precis hållit en stor workshop om BOT-avdraget på regeringskansliet för närings- och skatteutskottet. Det har skett en tydlig förändring i politikernas attityd till våra möten. Numera är det ett aktivt lyssnande och på workshopen kommer representanterna att processa det förslag vi presenterar, ett förslag som bygger på att BOT-avdraget, friskvårdsbidraget, FAR och momssatserna (sänkta såklart) blir individanpassat och lika för alla. Vi har testat förslaget i ett flertal möten i höst och vinter och resultatet är just den här workshopen. Intresset för att göra något åt situationen med svensk sjuk- och friskvård är större än någonsin. Det gäller att lägga fram relevanta fakta.

Tre undersökningar och enlogg

Under våren har vi gjort en uppföljning av 2011 års tre stora undersökningar riktade mot allmänheten, medlemmarna i förbundet och mot kunderna. Men den här gången vill vi göra ännu

"Intresset för att göra något åt situationen med svensk sjuk- och friskvård är större än någonsin. Det gäller att lägga fram relevanta fakta."

bättre än så, vi vill ännu noggrannare kartlägga vilka våra kunder är, vem som betalar för deras behandlingar och vilka besvär dessa kunder söker för. Initialt börjar vi med våra medlemmar som masserar. Läs mer om Massageloggen och hur du kan bidra till ett bättre underlag för vårt fortsatta arbete på sidan 10.

Alla dessa undersökningar och insamlande av fakta leder till att vi får mycket underlag till artiklar, krönikor, annonser, rapporter och mycket mer. Argument som vi och ni kan använda för att påvisa vikten av friskvård.

Hjälp oss att bygga friskvården och folkhälsan i Sverige!

PETER



Att göra tvärtemot vid smärta

Smärta är ett ämne som engagerar många. Kanske allt för många. Enligt Rikard Wicksell, psykolog på Sektionen för Beteendemedicinsk Smärtbehandling på Karolinska institutet lider en av fem personer i Sverige av långvarig smärta. Smärta har länge varit huvudorsaken till att klienter söker hjälp av Kryss medlemmar (på senare år har dock stressrelaterade åkommor sprungit om).

Det är lätt att låta smärtan utgöra ramen för hur man lever sitt liv. Livet krymper. Allt som förknippas med ökad smärta undviks.

Frågan är: Vad händer om man gör tvärtom, slutar undvika sådant som kan förvärra smärtan? En svindlande tanke som vi i det här numret borrar djupare i.

Fysioterapeuten Lars Berglund beskriver sin forskning på hur tung styrketräning (marklyft) kan lindra långvarig ryggsmärta och Rikard Wicksell delar med sig av sitt arbete med patienter som väljer en annan väg: Att acceptera smärtan och leva ett rikt liv ändå.

Två olika strategier att hantera smärta, men båda går

tvärs emot det gängse: Att kämpa emot smärtan och att undvika tung träning.

I det här numret inleder vi även två nya artikelserier. En om olika behandlingsformer som kan vara relevanta för kroppsterapeuter att ha kunskap om. Först ut är spiralstabilisering, som du kan läsa om på sidan 24. Vi har också fått önskemål om att skriva om träning som kan hjälpa terapeuter att klara den fysiska utmaning arbetet ofta innebär. Vi bad vår medlem Mathias Pettersson Holsten sätta ihop ett träningsprogram i fyra delar, som startar på sidan 30.

Jag hoppas att du får en stimulerande lässtund!

ULRIKA





Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

Kroppsterapeuten är
Kroppsterapeuternas Yrkesförbunds
medlemstidning och utkommer
fyra gånger per år.

**Materialstopp för färdiga annonser
till Kroppsterapeuten nummer 2/2018
är den 4 maj.**

Maila gärna nyheter och tips till
info@kroppsterapeuterna.se



PETER FELDT
Ansvarig utgivare



ULRIKA HOFFER
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM
Annonsbörning

KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

Telefon 08-32 80 00
Fax 08-32 90 85
info@kroppsterapeuterna.se
www.kroppsterapeuterna.se

POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Maria Bangata 4
118 63 Stockholm

OMSLAGSPERSON

Susanne Wolmesjö

FOTOGRAF

Ulrika Pousette

FORMGIVARE

Johan Olsson

TRYCK

Exakta



Innehåll

Medlemsinformation 4

Försäkringar 6

Inbjudan till Inspirationsdag 8

Massageloggen 10

GDPR - Nya Dataskyddsförordningen 11

TEMA smärta 12

Medlem i fokus **SUSANNE WOLMESJÖ** 16

Ekonomi 20

Sverigeresan 22

Utlottning! 23

NY ARTIKELSERIE: Behandlingsmetoder 24

Vetenskapsnytt 26

Utbildning 28

NY ARTIKELSERIE: Träning för terapeuter 30

Vårmat med Mia Hagenmalm 32

Gästkrönika Erik Ahlström 34



Krypodden om träning

PODCAST Träningscoachen

Liselott Rahmqvist är gäst i det senaste avsnittet av Krypodden. Liselott har specialiserat sig på träning för kvinnor och hon arbetar både med enskilda kunder och med gruppträning. Hon tycker att alla någon gång borde vända sig till en PT eller träningscoach för att få inspiration och för att lära sig mer om sin kropp och hur den fungerar.

- Innan du kontaktar en träningscoach eller PT, fundera över vad du vill med träningen och vilka behov du har. Då blir det lättare att hitta rätt person, säger Liselott Rahmqvist.



Rosenmetoden på Sergels torg i Stockholm



EVENT Den 12 maj kl 12–15 är det åter dags för Rosenmetoden fredlig beröring på Sergels torg i Stockholm. Du som vill delta måste vara klar rosenterapeut (platserna är begränsade)

Det finns plats för cirka 30 rosenterapeuter och det är först till kvarn som gäller och du tar med dig en hopfällbar stol och ditt eget marknadsföringsmaterial. Anmäl dig till: rigmor.palmqvist@gmail.com

Gör en aktivitet på Massagens Dag

MARKNADSFÖRING Som vanligt uppmärksammas Massagens Dag den 12 maj. Vi hoppas att så många som möjligt passar på att använda sig av Massagens Dag för att marknadsföra sin verksamhet och för att lyfta kroppsbehandlingar och friskvård.

Beställ en t-shirt till Massagens Dag

Du som tänker göra en aktivitet och vill köpa en Massagens Dag t-shirt till självkostnadspris 40 kronor (exkl moms) mejlar till info@kroppsterapeuterna.se. Kroppsterapeuterna bjuder på frakten! (T-shirtarna är bara tänkta för medlemmar.) Skriv "T-shirt Massagens Dag" i ämnesraden.

T-shirtarna finns storlek S-XXL (unisex-modell) och i begränsat antal. Först till kvarn!

Obs! Sista dag för beställning är 30 april.

Jonas Colting på Inspirationsdagen



EVENT Kom och lyssna på triatleten och hälsoinspiratören Jonas Colting på Inspirationsdagen den 14 april när han föreläser om hälsa som ett livslångt projekt. Inspirationsdagen är vårens stor medlemsevent och det blir en heldag med föreläsningar och nätverkande med kollegor från hela Sverige. Platsen är hotell Scandic Continental i Stockholm. Du hittar programmet på sid 8 i denna tidning och på hemsidan under Event. Sista anmälningssdag är 27 mars.

Zonterapeuter träffades i Oslo

INTERNATIONELLT Årets möte i NRN, Nordic Reflexology Network, ägde rum i Oslo fredagen den 26 januari. 11 personer från Norge, Sverige och Danmark deltog på mötet. För närvarande finns tre förbund i Danmark, ett i Norge och tre i Sverige. Danska zonterapeuter har sedan några år varit anslutna till ett register där det ges möjlighet att få kunder genom att försäkringsbolag betalar större delen av behandlingskostnaden. Danmark har även krav på sina terapeuter att vidareutbilda sig, 30 timmar på tre år. För närvarande finns 14 zontepiskolor i Danmark.

Norge jobbar även de för att vidareutbilda sina terapeuter. De har också fått 13 miljoner kronor i anslag för att forska om bihålör. Forskningscentret i Tromsö är ansvarigt för detta.

Även Danmark har fått pengar av staten för forskning, 4 miljoner för forskning om cancer och zontepi. Men också pengar till ett projekt om fibromyalgi.



TEXT: HELENE RÜHLING FOTO: ANNE-METTE ERIKSEN



Ny produkt i Kryss webbshop



Namnbricka med magnetfäste. Nu kan du beställa en namnbricka som enkelt fäster på dina arbetskläder med en magnet. Storleken är 63 x 32 mm. Brickan finns att beställa i webbshoppen för profilprodukter på medlemsnätet på kroppsterapeuterna.se. Priset är 160 kronor exkl moms och frakt.

Viktiga datum 2018

IASK, styrelsemöte och årsmöte i England	10-15 april
Kryss Inspirationsdag med årsmöte	14 april
Massagens dag	12 maj
Rosenmetoden på Sergels torg	12 maj
Göteborgsvarvet	17-19 maj
RiEN, konferens Portugal	26-27 maj



Har vi din rätta mejladress?

Får du information från Kroppsterapeuterna till din e-post? Cirka två gånger i månaden skickar vi ut nyhetsbrev med aktuell information till medlemmarna. Varje gång kommer ett antal av mejlen i retur eftersom e-postadressen är felaktig. Om du inte får information på mejlen från Kroppsterapeuterna så hör av dig och meddela din e-postadress till info@kroppsterapeuterna.se.

Kryss ekonomiservice

Ställ ekonomifrågor gällande ditt företag! Eva Kosman, ekonomiansvarig på Kry, svarar på dina frågor måndagar 13-16. Ring på 08-32 80 00.

Sök Krystipendiet

Är du sugen på att studera eller kompetensutveckla dig? Sök Kryss stipendium och få ett bidrag till dina studier eller till ett projekt inom friskvårdsområdet. Stipendiet sponsras av försäkringsbolaget Svedea och Kroppsterapeuterna. Totalt under året delas 20 000 kronor ut.

Syftet med stipendiet är att stimulera och underlätta utbildning för medlemmar i Kroppsterapeuterna och/eller stimulera verksamhet som gagnar förbundet.

Alla som är yrkesverksamma medlemmar i förbundet kan söka stipendiet. Ansökningar tas emot året om. Ansökan och mer information finns på hemsidan, www.kroppsterapeuterna.se

Har du koll på dina försäkringar?

Som medlem i Kroppsterapeuterna ingår en företagsförsäkring för dig som är yrkesverksam medlem och egen företagare. Dessutom kan du välja till olika försäkringar.

Är du anställd är det din arbetsgivare som ansvarar för att du har en försäkring som täcker dig och dina kunder. Via Arbetsgivarförsäkringen kan Kryss försäkringsmäklare Nordic försäkring

erbjuda ett bra alternativ. Som elevmedlem är du också försäkrad i ditt medlemskap.

Här presenterar vi de olika försäkringarna och vad de innehåller.

FÖRETAGSFÖRSÄKRING GRUND

Företagsförsäkring Grund är en anpassad företagsförsäkring för yrkesverksamma medlemmar i Kroppsterapeuterna.

Detta ingår:

- behandlingsskadeförsäkring (för behandlingar/PT-träning med mera som utförs)
- ansvarsförsäkring
- försäkring för inventarier/maskiner/varor
- avbrottsförsäkring (om du får ekonomiskt bortfall i rörelsen t ex på grund av ett inbrott)
- rättsskyddsförsäkring
- kundolycksfall
- kris- samt överfallsförsäkring
- kyl- och frys-försäkring
- tjänstereseförsäkring
- olycksfallsförsäkring (för medlem: under arbetstid samt under resa till och från jobbet)

FÖRETAGSFÖRSÄKRING PLUS

Företagsförsäkring Plus är en sjukavbrottsförsäkring, som skyddar företagets ekonomi om du själv är sjukskriven.

Detta ingår:

- vid 100-procentig sjukskrivning så utbetalas 5 000 SEK/månad (maximalt i 11 månader)
- mycket förmånlig eftersom du inte behöver redovisa några fasta kostnader
- karenstiden är 30 dagar
- ingår även ett omskolningskapital på 50 000 SEK, om du på grund av ett olycksfall inte kan fortsätta som kroppsterapeut (av medicinska skäl)

När behöver jag en Plus försäkring?

- vid en sjukskrivning
- Om du har högre fasta kostnader än 5 000 SEK/månad har du möjlighet att höja försäkringsbeloppet från 5 000 SEK/månad till upp till 30 000 SEK/månad (via ett så kallat fristående sjukavbrott).

ELEV-FÖRSÄKRING

Elevförsäkringen är en anpassad företagsförsäkring för elevmedlemmarna inom Kry. Gäller när eleven är under utbildning och/eller under praktik i och utanför skolan.

- ansvarsförsäkring
- försäkring för inventarier/maskiner/varor
- rättsskyddsförsäkring
- krisförsäkring

Detta ingår:

- behandlingsskadeförsäkring (för behandlingar med mera som utförs)

Mer information:
www.nordic.se/kroppsmedlem

TILLÄGGSFÖRSÄKRING

Förbundets kvalitetsråd tar ställning till vilka behandlingsformer som kräver en tilläggsförsäkring.

När behöver jag en tilläggsförsäkring?

- t ex för akupunktur, näringsterapi, öronakupunktur med nålar, homeopati

För att försäkringen skall omfatta dessa namngivna behandlingsformer så behövs en tilläggsförsäkring.



NORDIC FÖRSÄKRING

Arbetar du med massage och friskvård?

– Medema har produkterna

MEDEMA® Carefully chosen

www.medema.se | 08-404 1200





Kerstin Florian erbjuder dig som massör ett fördelaktigt och exklusivt massagekoncept.

I startpaketet ingår:

- Utbildningar i olika massagebehandlingar
- Webinarium
- Produkter och marknadsmaterial
- Support och rådgivning

FÖR MER INFO & ANMÄLAN:
kerstinflorian.se/massagekoncept
info@kerstinflorian.se

KERSTIN
FLORIAN



HERB PHARMA

Föreläsning

VI SÖKER BLIVANDE HERB PHARMA TERAPEUTER TILL VÅR HÄLSOKEDJA

Kom och lyssna till en föreläsning om kroppens självläkande förmåga och utbildningens innehåll för att bli Herb Pharma Natur Terapeut. Vi mäter energin i akupunktursystemet och ser vad som händer efter en behandling. Vi ser i mikroskopet hur det ser ut om man har en läkande tarm, candida bara för att nämna något.

Läs mer i
bifogad folder

FÖRELÄSNING I FÖLJANDE STÄDER (OBS! Begränsat antal platser)

Helsingborg 20 mars	Växjö 16 april
Malmö 21 mars	Kalmar 17 april
Kristianstad 22 mars	Ronneby 18 april
Jönköping 10 april	Örebro 24 april
Linköping 11 april	Eskilstuna 25 april
Norrköping 12 april	Uppsala 26 april

FÖRANMÄLAN - senast 1 vecka innan

Anneli Sandström, 0737 882 182
anneli.sandstrom@herbpharma.se
Herb Pharma Sverige AB



HÅLL UTKIK EFTER TID OCH PLATS PÅ HEMSIDAN WWW.HERBPHARMA.SE

MAGNESIUM i flera former

- Flera former av magnesium och andra viktiga mineraler finns i det stora sortimentet från Thorne.
- Bindning med citron- äppelsyra eller bisglycinat ger bra upptag.
- Garanterat rena råvaror. Helt utan onödiga tillsatser som stearater, konserverings-, smak- och bindemedel.

*) Etiketterna från Thorne får ny design och byts succesivt ut under 2018. På bilden syns den nya etiketten.

THORNE

Edura AB distribuerar Thorne Researchs produkter i Skandinavien. Välkommen som återförsäljare till ekogrossisten.se och som konsument till ekobutiken.se
www.edura.se, kontakt@edura.se, 0258- 108 80

10%
RABATT
på magnesium
från Thorne
rabattkod:
Kroppsterapeut
2018



Erbjudandet gäller
t.o.m. 30/6 2018
och kan ej kombineras
med andra erbjudanden.



EDURA
KUNSKAP-HÄLSA-KVALITET

PROGRAM INSPIRATIONS DAGEN

Lördag 14 april

- 09.00 Registrering börjar i Krys disk
- 09.45 Inspirationsdagen börjar - Peter Feldt hälsar välkommen
- 10.00 Föreläsning - "Att stå stadigt på jorden - en betraktelse av foten och dess betydelse för vår hälsa" - Christina Henriksson och Håkan Norebrink
- 11.45 Kry framtidsspaning - Peter Feldt
- 12.30 Lunch
- 13.30 Föreläsning - Jonas Colting
- 15.00 Utställning med fika och utlottning av priser
- 17.15 Årsmöte
- 19.30 Fördrink och mingel. Därefter middag med underhållning.

PLATS: Scandic Continental, Vasagatan 22, Stockholm

PRIS: Medlem 895:- exkl moms, ej medlem 2 250:- exkl moms.
Priset inkluderar lunch, fika, fördrink och middag.

BOENDE: Eftersom vi befinner oss mitt i Stockholms city finns ett stort utbud av boende i olika prisklasser. På hemsidan under Event/Inspirationsdagen 2018 ger vi några tips i olika prisnivåer för dig som behöver övernatta.

ANMÄLAN: Du anmäler dig till Inspirationsdagen på www.kroppsterapeuterna.se. Event/Inspirationsdag 2018. Här hittar du också mer information om dagens aktiviteter. Du kan också göra din anmälan till info@kroppsterapeuterna.se.

Obs! Anmälan är bindande. Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet.



Välkommen till Inspiratio

Kom och var med i gemenskapen med kollegor från hela Sverige



Scandic Continental, mitt emot centralstationen på Vasagatan 22 i Stockholm, blir mötesplats för Kroppsterapeuternas medlemmar under Inspirationsdagen. Det blir en intensiv heldag som gjord för att ladda batterierna med nya kunskaper, nätverkande och inspiration.

Det blir två föreläsningar under dagen. Triatleten och hälsoinspiratören Jonas Colting talar om hälsa som ett livslångt projekt, och naprapaten Christina Henriksson håller tillsammans med massageterapeuten och PT:n Håkan Norebrink en föreläsning som handlar om fötternas betydelse för vår hälsa.

Inspirationsdagen bjuder också på utställning där Krys affärsnätverk och samarbetspartners deltar.

Kroppsterapeuterna håller sitt årsmöte och kansliet finns på plats för att svara på medlemsfrågor. På kvällen blir det mingel och middag med underhållning och Årets medlem kommer att utses.

Missa inte detta tillfälle att träffa kollegor under trivsamma former i ett vårskönt Stockholm!

Vi ses på Inspirationsdagen!





nsdag med årsmöte

på vårens stora medlemsevent den 14 april 2018.

Sista
anmälningssdag
27 mars!
1 mån av plats.



FEST!

På lördagskvällen blir det mingel, middag och underhållning. Ludvig Turner, sångare och låtskrivare som slutade på fjärdeplats i Idol 2014 står för musiken under kvällen. De som vill kan sedan fortsätta festen i Scandic Continentals Skybar med takterrass.



FÖRELÄSARE



JONAS COLTING

Inspirationsdagens huvudföreläsare är Jonas Colting, triatlet, hälsoinspiratör, entreprenör och författare. Hälsa är inget obetydligt delmoment i våra liv, utan helt avgörande för alla aspekter av vår framtid, och vi har allt att vinna på att göra det bästa utifrån våra individuella förutsättningar. Jonas vet att vår inneboende potential är långt större än vanor och påminner oss om att det är ordinära människor som utför extraordinära prestationer.



CHRISTINA HENRIKSSON OCH HÅKAN NOREBRINK

Christina Henriksson är naprapat och Håkan Norebrink är massage-terapeut och personlig tränare. I sin föreläsning fokuserar de på våra fötter. De går igenom fotens anatomi och visar hur vi kan förebygga och behandla vanliga felställningar och problem i foten.

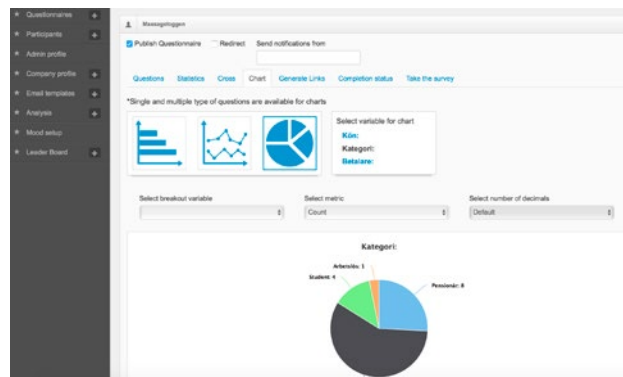


Välkomna till Massageloggen

Massageloggen är ett unikt projekt och samarbete mellan Kroppsterapeuterna och Axelsons Gymnastiska Institut och det här är DIN chans att bidra till underlag som gynnar svensk friskvård i allmänhet och massörer/massage terapeuter i synnerhet.

ANLEDNINGEN TILL ATT vi har startat Massageloggen är att vi behöver mycket större underlag för att skapa oss förutsättningar att styra vår egen framtid. Vi behöver mycket fakta som till exempel visar vem och vad vi behandlar när vi träffar våra kunder. Detta tillsammans med de undersökningar vi gör under våren leder till att vi får mycket underlag till artiklar, krönikor, annonser, rapporter och mycket mer. Argument som vi och ni kan använda för att påvisa vikten av friskvård.

Massageloggen funkar så att du först efter att ha regist-



rerat dig som användare börjar logga dina kunder. Innan varje behandling ställer du 5 korta frågor till kunden, som är anonym i undersökningen, och det tar ca 2 min.

Varje vecka får du statistik på svaren av dina frågor. Du kommer att kunna följa din egen verksamhet OCH dessutom kan du jämföra dina resultat med resten av alla

andra i Sverige som svarar på samma frågor. Den samlade kunskapsbanken som du och alla andra bidrar till blir en viktig del som du själv kan dra nytta av i olika sammanhang och för förbundet blir det en viktig del i påverkansarbetet.

Om Massageloggen faller väl ut finns det möjlighet att bredda verktyget så att det även inkluderar andra yrken i förbundet, men vi får ta en sak i taget.

Mer information om Massageloggen och hur du går med kommer i nyhetsbrev och på hemsidan.

Gå gärna in och se vilka skolor som vi har samarbetsavtal med under "Utbildningar" på kroppsterapeuterna.se

Kroppsterapeuternas affärsnätverk

Alpha-Plus
Axelsons Gymnastiska Institut
Axelsons SPA School
Diplomera
DJO Global
Grimslövs Folkhögskola
Grövelsjöns Fjällstation
Hagaberg Folkhögskola
Harmony Shiatsu Center
Helhetshälsa
Hjälmares folkhögskola
Hotell Havsbaden
IKSU Hälsa AB
Infibra

Integrativ Zonterapi
Irradia AB
Jakobsbergs Folkhögskola
Kairon Reflexologiskola
KFI Spa Management AB
Lillsveds folkhögskola
Medema Physio AB
MIMASS AB
Molkoms folkhögskola
Munka folkhögskola
Nannic
Paleo Institute
Physio Education
Sabine Rosén Utbildningar
Scandinavian Nonwoven AB

Scandinavian Academy for
Spa - Beauty - Wellbeing
Selma Spa
Shiatsuakademien
Skandinaviska Ayurveda- Akademin
Skola för Beröring
Stensunds folkhögskola
Svenska Hälso teamet
Svenska Kinesiologi Skolan
Svenska Näringsakademin
Svenska Shiatsuskolan
Sverigehälsan
The Academy
Trosa Stadshotell & Spa

Tärna Folkhögskola
Väddö folkhögskola
Yogobe
Åsa folkhögskola
Ädelfors folkhögskola
Örnsköldsviks folkhögskola



GDPR – Nya Dataskyddsförordningen

Den 25 maj 2018 ersätts Personuppgiftslagen (PUL) med Dataskyddsförordningen, eller General Data Protection Regulations (GDPR). Det får konsekvenser för alla som hanterar personuppgifter i form av till exempel kundregister, journaler, eller på något vis för anteckningar om någon annan.

GDPR INNEBÄR BLAND annat ökade krav på samtycke från personerna vars uppgifter registreras, samt att mängden lagrade personuppgifter minimeras.

Datainspektionen är tillsynsmyndighet för den nya förordningen. På www.datainspektionen.se finns information om den nya förordningen.

Det är viktigt att du som hanterar och behandlar personuppgifter i ditt företag sätter dig in i den nya lagstiftningen.

VIKTIGT ATT VETA:

Vad är en personuppgift

En personuppgift är en uppgift som direkt eller indirekt kan identifiera en person. Förutom namn och personnummer kan det till exempel vara en mejladress, en IP-adress, ett bilregistreringsnummer eller ett foto.

Vad innebär behandlas

Begreppet "behandlas" är brett, det omfattar insamling, registrering, lagring, bearbetning, spridning, radering med mera. GDPR innebär att behandlingen bara får ske i samtycke och uppgifterna får inte användas i annat syfte än vad individen samtyckt till.

CENTRALA BEGREPP NÄR DET GÄLLER ATT FÖLJA GDPR:

Ändamålsbegränsning

Fundera på varför du behöver uppgifterna och motivera det, för dig och för kunden.

Behöver du kundens personnummer – då måste du kunna förklara varför.

Ska du använda uppgifterna för till exempel marknadsföring eller journalföring – då måste du kunna förklara varför.

Uppgiftsminimering

Ta inte in mer uppgifter än du behöver. Du ska alltid kunna motivera varför du tar in de uppgifter du gör.

Öppenhet

Var öppen med vad du har sparat. Du är alltid skyldig att kunna visa upp vad du har lagrat för uppgifter både för myndighet och enskild person.

Som kund har man rätt att en gång per år, utan kostnad, begära ut de uppgifter om ens person som finns lagrade hos ett företag/organisation.

Man har som kund/enskild person rätt att få sina uppgifter raderade eller rättade.

Samtycke

GDPR innebär att behandlingen bara får ske i samtycke och uppgifterna får inte användas för något annat syfte än vad individen gett sitt samtycke till.

Lagringsminimering

Personuppgifter får sparas under en begränsad tid (3 år) efter att en kund avslutat sin kontakt med företaget eller organisationen.

Minimera antal platser där du sparar information om dina kunder. Lagrar du information på extern hårddisk, eller i molnet? Mejlens inkorg, utkorg, skickat, borttaget – här finns det också information som "sparas". Glöm inte bort det när du rensar.

Säkerhet

Tänk på att skydda personuppgifterna som du hanterar med att använda dig av säkra systemleverantörer. Ett nytt krav i GDPR är att om det inträffar en personuppgiftsincident, till exempel i form av ett dataintrång så måste det rapporteras till Datainspektionen inom 72 timmar.

Strängare krav på företagen med GDPR

Med GDPR får företag och organisationer ett utökat, mer uttalat ansvar och risk för sanktioner om reglerna inte efterlevs. Datainspektionen som är tillsynsmyndighet kan utfärda böter, administrativa sanktioner, till de som inte sköter sig. Det kan bli dyrt, upp till fyra procent av organisationens omsättning.

Tips!

På Kroppsterapeuternas hemsida har vi börjat samla information, länkar och tips när det gäller GDPR.

Dataskyddsförordningen (GDPR)

Dataskyddsförordningen, GDPR, innehåller regler om hur man får behandla personuppgifter. Förordningen börjar gälla den 25 maj 2018 och ersätter då personuppgiftslagen (PUL).

Källa: Datainspektionen

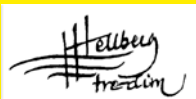


"Based on the principals of Biodynamic Osteopathy from James Jealous, D.O"
Open for everyone!

Transmutation Therapy Training
13th - 17th June 2018
dharmamountain.com NORWAY

Hos oss får du en personlig utbildning i
Zonterapi & naturmed
ÖLAND 1-årig 19 apr & Sthlm 1 nov 2018

Läs mer på vår hemsida www.teamhellbergzonterapi.com eller ring oss på 070-942 62 24
Lena & Henrik



Smärta är något vi instinktivt vill bli av med. I akuta lägen är det förstås bra, men vad händer när långvarig smärta inte ger med sig utan begränsar livet och riskerar att gå ut över den långsiktiga hälsan? Rikard Wicksell, docent och psykolog på Sektionen för Beteendemedicinsk Smärtbehandling på Karolinska institutet arbetar med en metod som går ut på att acceptera sin smärta och leva ett rikt liv ändå.

Långvarig smärta

– fixa eller leva med?

I Sverige lever en av fem personer med långvarig smärta och det är lätt att förstå att sökandet efter en behandling som kan bryta smärtan är högt prioriterad för den som är drabbad. Men allt för många fastnar i sitt sökande efter bot och bättring, samtidigt som livet krymper och allt fler aktiviteter som upplevs som viktiga och meningsfulla väljs bort.

Strävan efter att undvika smärta är rationell och fyller sin funktion vid kortvarig och akut smärta, men när det dra ut på tiden, veckor blir till månader, månader blir till år – ja, då kan det vara aktuellt att flytta fokus från att bli fri från smärtan till att acceptera den. Och ändå skapa ett meningsfullt och rikt liv.

Behandlingsmetoden ACT, Acceptance and commitment therapy, är en vidareutveckling av KBT och används bland annat som behandling för den som släpar runt på sin värk, trots stora ansträngningar att bli fri från på den.

– Smärtpatienter kan lätt fastna i ett läge där de skjuter upp meningsfulla aktiviteter i väntan på att bli av med smärtan. Men det är inte säkert att det går. Strategin att exempelvis välja vila framför motion och sociala sammanhang för att undvika smärta kan vara oproblematiskt på kort sikt, men på längre sikt kan

den gå ut över en människas livskvalitet och hälsa, säger Rikard Wicksell.

FÖRSIKTIGHETSPRINCIPEN, SOM KAN vara en viktig signal vid akut smärta, kan alltså utmanas för att ta tillbaka kontrollen över sitt liv efter lång tid med smärta. Ett viktigt steg på den vägen är att förstå att smärta inte nödvändigtvis betyder fara:

– Smärta är en sak och det medicinska tillståndet som ger smärta en annan. Om smärtan kvarstår trots att man kommit tillrätta med det medicinska tillståndet, eller det inte finns någon medicinsk förklaring till smärtan, så handlar det om

ACT (ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY)

ACT fokuserar på beteendet, inte på själva smärtan, och handlar om ett förändringsarbete som kan hjälpa patienter med långvarig smärta att leva ett rikt och meningsfullt liv.

Ett stort antal studier på ACT som behandling vid smärta har genomförts med gott utfall och flera pågår just nu.

I Sverige har psykologen och forskaren Rickard Wicksell utvecklat ett behandlingsprogram som i viss utsträckning används på vårdcentraler, men även finns tillgängligt som behandling online.

ett annat fenomen, som vården inte alltid kan lösa. Då måste man överväga att ta aktivt ansvar för sitt eget liv.

I det läget handlar det snarare om att skapa förutsättningar för att klara den långsiktiga fajten och ta sig upp ur den nedåtgående spiral man befunnit sig i, men våga inse att det handlar om just det: Hjälpa på vägen, för varken massage, vila eller läkemedel tar bort problemen på lång sikt. Men för att orka träna exempelvis, så kan både massage och läkemedel vara en hjälp.

– Många upplever två problem: De har ont OCH de lever inte det liv de vill leva. Det första problemet har inte gått att lösa, trots många försök, men det andra problemet, det går att arbeta med. Om man som massör förstår det, så kan man göra så mycket mer för en människa än att bara behandla musklerna. Det kräver en del färdighetsträning och ödmjukhet att leda en person genom det resonemanget.

IETTSAMHÄLLE där det finns en kur mot så gott som varje problem; en superjuice, en träningsform, en andningsteknik, en diet eller behandling, kan det vara en svår insikt att i vissa fall blir strävan och sökandet efter lösning något som står i vägen för det liv en person vill leva.



– Vi har nog blivit lite fartblinda i vissa avseenden, efter många år när vi utvecklat och hittat lösningar som ger bot och lindring. Ibland glömmar vi att det att vara människa innebär påfrestningar och lidanden. Och var och en gör som den vill, en del hittar något som funkar för dem. Men den som har fastnat i en ond spiral och provat allt, utan att få resultat, kan ha mer nytta av att göra en lista över allt man provat och fråga sig: Ska jag göra listan ännu längre – eller ska jag gå åt ett annat håll?

Det är frestande att tänka att det nog går att jobba på två spår parallellt, lära sig acceptera smärtan, men samtidigt vara på jakt efter ett nytt sätt att lindra.

En vansklig väg, menar Rikard Wicksell:

– Du kan inte styra över dina känslor och tankar, dem får du acceptera, men du kan ta kontroll över ditt agerande och då är det radikal acceptans som gäller. Om du tänker dig att du står på en linje, och de två olika alternativen befinner sig i varsin ände av linjen, så måste du bestämma dig åt vilket håll du ska gå, annars fastnar man lätt på mitten. Håll koll på fötterna!

FRÅGAN ÄR OM ACT kan appliceras på mindre allvarliga smärttillstånd, så som ivriga motionärer med smärtor i exempelvis knän, fötter och ryggar. Det är inte alltid lätt att acceptera att det mest kon-

"Många upplever två problem: De har ont OCH de lever inte det liv de vill leva. Det första problemet har inte gått att lösa, trots många försök, men det andra problemet, det går att arbeta med."

struktiva för hälsan och välbefinnandet är att ställa in maratonträningen tills vidare.

– En idrottare har ju alltid valet att hantera sin smärta och köra på ändå eller att hantera sin frustration över att inte kunna träna fullt ut, utan istället för ägna sig åt rehabträning. Det är inte alltid vi gör val som är bra för oss på lång sikt. Men det kan vara bra att bli medveten om hur man resonerar. Vi måste hålla koll på vad som bra och inte bra för oss, men samtidigt veta att smärta kan förekomma utan att det är farligt. I vissa fall kan det dock vara dumdrigt, som att bara köra på som vanligt trots en knäskada, istället för att stärka musklerna för att skona en led. Det finns alltid ytterligheter åt båda hållen och det finns diken på båda sidorna av vägen.

Läs mer om boken *Att leva med smärta* och pågående studier på:
attlevamedsmarta.se

Upphovsmannen till ACT, Steven Hayes, hittar du på:
stevenhayes.com



Tunga lyft mot kronisk ryggsmärta

Tunga vikter och ryggproblem har länge ansetts vara en dålig kombination, men ny forskning visar tvärtom att tyngre styrketräning kan vara effektivt mot olika smärttillstånd. I en studie från Umeå universitet visar forskare till exempel att marklyft kan hjälpa personer med långvarig ryggsmärta.

Eftersom Lars Berglund själv är styrkelyftare som upplevt att ryggproblem kan klinga av trots fortsatt träning, ville han som fysioterapeut fördjupa sig i sambandet mellan ryggsmärta och träning. En pilotstudie hade redan genomförts av andra fysioterapeuter och senare fick han möjlighet att själv arbeta med en större studie för att undersöka om marklyft kan vara ett intressant alternativ till behandling för patienter med ryggproblem.

Det väckte inget stort jubel, varken i forskarvärlden eller bland fysioterapeuter.

– Man trodde väl inte att det var nödvändigt att göra en sådan studie, det är redan känt att träning av olika slag har positiv effekt, men med den här kunskapen kan behandlingen anpassas efter patienternas önskemål. Yoga, pilates och annan träning kan ha positiv effekt, men marklyft kan vara ett alternativ vid viss typ av smärta, säger Lars Berglund och fortsätter:

– Kanske kan det också bidra med andra effekter som vi inte känner till idag. Det är till exempel en ganska häftig upplevelse att kunna lyfta lite tyngre

och bygga upp styrka för en patient som har fått höra att den har en ”trasig rygg” och lagt till med en massa beteenden som ibland går så långt att de inte ens vågar lyfta ett mjölkpaket.

I STUDIEN TRÄNADE deltagarna 12 pass under åtta veckor, i grupp tillsammans med en instruktör. Vid periodens slut var skivstångens snittvikt 50 kilo för kvinnorna och 90 kilo för männen. Den starkaste mannen lyfte 200 kilo och starkaste kvinnan 100 kilo.

En kontrollgrupp tränade individuellt anpassade, mindre belastande övningar för att bättre kunna utföra vardagssysslor, så kallad ”motor control”, som är en vedertagen behandlingsform inom fysioterapi idag.

Resultaten visar att den grupp som tränade marklyft fick lika god effekt av sin träning som kontrollgruppen, så

"Det är till exempel en ganska häftig upplevelse att kunna lyfta lite tyngre och bygga upp styrka för en patient som har fått höra att den har en 'trasig rygg'."

när som på vissa vardagsfunktioner, där kontrollgruppen skattade resultatet något bättre. I övrigt så var resultaten likvärdiga.

Det ska dock tilläggas att deltagare i kontrollgruppen föll ifrån allt eftersom de lärde sig att hantera de vardagssituationer de förknippade med smärta efter cirka halva studiens gång. Marklyftsgruppen tränade vidare hela perioden, något som också medför andra positiva effekter, som ökad styrka och muskelmassa. Kanske kan alltså ett större utbud av träningsformer som behandling vid ryggbesvär ge bättre förutsättningar att hålla fast i sin plan, något som ofta är ett stort problem; att klienter helt enkelt inte är motiverade nog att fortsätta göra sina rehabövningar.

För vilken patientgrupp kan det vara fördelaktigt med marklyft som behandling?

– De patienter som har mekanisk och långvarig smärta i ryggen. Däremot är det mindre lämpligt om patienten har akut och svår smärta, eller om smärtan strålar ut i benen eller upplevs lite här och var i kroppen. Då kan det eventuellt förvärra problemen, något som kan gälla för olika träningsformer. Viktigast i det läget är smärtlindring och att aktivera kroppens eget smärtregleringssystem, samtidigt som man jobbar både med rörelse och minskad belastning.

I praktiken skulle möjligen resultaten kunna bli ännu bättre om de två behandlingsformerna kombinerades: En individuell förklaring till problemen och hjälp att hantera vardagliga rörelser

med kontroll samt tyngre träning som komplement.

– Det finns mycket som pekar på fördelar med styrketräning och mer belastande övningar än vad som generellt rekommenderas, även vid behandling av andra ledbesvär, som hälsporre, knäbesvär och senbesvär i hela kroppen. Samtidigt vet vi att vila och passiv behandling inte ger någon effekt, tvärtom; kroppen mår bra av att belastas, både fysiologiskt och psykiskt. Utmaningen är att anpassa hur mycket och hur ofta man ska belasta.

Om jag har en klient som jag tror skulle ha glädje av att våga belasta lite mer och träna upp sin ryggstyrka, vad gör jag?

– Dels hänvisa till en fysioterapeut som kan ge förklaringar till problemen, dels rekommendera en personlig tränare med skivstång som inriktning. Eller kanske en styrkelyftsklubb, där finns kunskap om rätt teknik för marklyft.

Är det svårt att göra marklyft på rätt sätt?

– Det viktiga är att hålla koll på ryggens position och att lyftet görs med rörelse i höft, knä och fot. Inte genom att böja ryggen. Vi har pratat med styrkelyftsexperten över hela världen om vad som anses vara den teknik som medför minst risk för skador och de är eniga om att det är en rak, neutral ryggposition som gäller; varken krummad eller med en allt för stor svank.

– Sen gäller det ju att börja med lätta vikter och öva in rätt teknik, för att stegra successivt. Och själva lyftet kan också de-

las upp i delmoment, man kan börja med att palla upp stången och bara öva på den sista delen av lyftet, med raka ben, för att gå djupare allt eftersom.

MARKLYFT

Rekommendera gärna marklyft, helst med hjälp av tränare, när:

- Patienten har haft ont i ryggen länge.
- Patienten har en mekanisk smärta, som inte ger utstrålningar och domningar i benen.
- Patienten lockas av att styrketräna, men är svårmotiverad när det gäller annan form av träning.

Då bör du undvika att rekommendera marklyft:

- Vid smärta som strålar ut i benen.
- Vid kraftig och akut smärta.
- Vid generell smärta runt om i kroppen.
- Om det gör ont i flera dagar efter träning.

Motivera din klient till tyngre styrketräning, så som marklyft, genom att:

- Berätta om effekterna.
- Förklara att kroppen mår bäst om den belastas, så kallad aktiv behandling.
- Jobba med till stegvis progression, för att undvika överbelastning och fel teknik.

Susanne Wolmesjö rör om i hjärnan med smarta rörelser



Att kroppens rörelser har betydelse för hjärnans utveckling och vår inlärningsförmåga är ett ämne som är mer aktuellt än någonsin, med tanke på hur stillasittande både barn och vuxna är i dag. En som viger sitt liv åt att studera hur rörelsemönster påverkar såväl koncentrationsförmågan som stressnivåer är Kry-medlemmen Susanne Wolmesjö.

Den nyutbildade idrottsläraren Susanne Wolmesjö hade svårt att ta in det hon såg på sitt extraknäck på ett dagis i Florida: Barnen kördes till skolan, hade chokladbitar och vitt bröd i lunchlådan och kunde knappt röra sig naturligt under de korta stunder de fick röra sig på en gård med höga staket.

Det var 80-tal och Susanne, som var i Florida på idrottsstipendium, för att spela volleyboll och studera, initierade en studie för att se hur barnens motorik och vanan att röra sig påverkade deras självkänsla. Resultaten var tydliga: De som hade sämst motorik hade också sämst självkänsla – och tvärtom: Ju bättre motorik, desto bättre förhållande till sig själv. De barn som hade dålig balans hade sämre uppfattningsförmåga.

Hennes dåvarande professor har fortsatt följa barnen och när hon tog del av hur det gått för barnen, som nu är drygt 25 år, fick hon ännu en bekräftelse på att förmågan att använda kroppen är helt fundamental för vår fysiska och psykiska hälsa: De personer som hade sämst motorik under dagisåren hade sämst hälsa som vuxna.

– Det är egentligen inte så konstigt. Har man dålig motorik är det lätt att man väljer bort aktiviteter som är bra för vår hälsa. Därför är barns motoriska utveckling så viktig. Även sociala förmågor påverkas. Barnen vi studerade som hade sämst kroppshållning hade också färre kompisar och sämre social ställning senare i livet. Det är inte så konstigt det heller, säger Susanne Wolmesjö och il-



"Alla har inte den rörelseförmåga som krävs för att utöva pulsbaserad träning och saknar man de basala grunderna är det svårt att hitta motivation för att springa och hoppa."

lustrerar med ett hopsjunket kroppsspråk och nedfälld blick för att sedan skifta till en pigg och vaken hållning och öppen famn:

– Vem vill man helst leka med av dessa två...

Hon menar att det fokuseras för lite på vikten av rörelser som stärker och utvecklar vår motorik, medan pulsbaserad träning ofta lyfts fram.

– Det är där det forskas mest, kanske för att det är lättast att mäta. Men alla har inte den rörelseförmåga som krävs

för att utöva pulsbaserad träning och saknar man de basala grunderna är det svårt att hitta motivation för att springa och hoppa.

Hon betonar därför vikten av att lägga grunden ordentligt, med kroppsuppfattning, fungerande reflexer och rörelseförmåga.

IDAG UNDERVISAR SUSANNE Wolmesjö sedan 25 år på Bosön, i bland annat fysiologi och ledarskap. Parallellt med det arbetet driver hon sitt eget bolag, Educa- ►

"Jag har landat i att jag ska göra det jag tror på och jobba med de som är motiverade och intresserade, istället för att lägga min tid på att övertyga och övertala utbildningsansvariga"

tion in motion, där hon erbjuder konsultation, träning och utbildning med fokus på hur rörelse påverkar våra hjärnors utveckling i positiv riktning. Såväl toppledare som barn och idrottande ungdomar får hjälp av Susanne att komma tillrätta med allt från stress, motoriska utmaningar, koncentrationssvårigheter med mera. Lösningen kan vara att hitta invanda rörelsemönster som försvårar bland annat syn, hörsel och kroppshållning.

– Primära rörelsemönster hänger ihop med vår utveckling av hörsel och syn bland annat. De är viktiga när vi är små, men vi kan inte ha dem kvar när vi blir vuxna, då blir det lätt vingligt och ostabilt.

– Till exempel har jag nyligen tränat en tjej som ville ha hjälp med att hjula, men som också hade problem att sitta stilla i skolan och med kompisar. Efter en tids tränande återkom hennes mamma och sa att hon för första gången fått återkoppling från skolan att det gick bra för henne och att hon fått diplom som "klassens kompis".

SUSANNE WOLMESJÖ HAR ett helt batteri med fascinerande berättelser om allt från stressade företagsledare till barn med utmaningar i skolan, som hon hjälpt vidare genom det hon kallar för smarta rörelser. För det är sällan krångliga träningsprogram som krävs, utan att identifiera vilka reflexer som påverkar kroppsrörelser och våra sinnen i fel riktning, och så lära om.

– Simple is profound, säger hon med tillägget att kunskapen bakom är så omfattande att det ibland är en kamp att välja var hon ska lägga sitt fokus:

– Just nu skulle jag till exempel helst

vilja vara i San Diego, där det pågår en stor konferens om motorisk träning för familjer. Min utmaning nu är att inte åka iväg på allt, utan att fokusera på att använda de kunskaper och resurser jag har på bästa sätt, skrattar hon.

Ibland möter hon frustration hos exempelvis fysioterapeuter som uppgivet undrar varför kunskapen om kognitiv neurovetenskap och neurosensomotorik inte ingår i deras utbildning. Och visst kan det klia i fingrarna att lobba för att det ska in i utbildningen, men fokus ligger på annat håll:

– Jag har landat i att jag ska göra det jag tror på och jobba med de som är motiverade och intresserade, istället för att lägga min tid på att övertyga och övertala utbildningsansvariga. Det blir alltid bäst då.



SUSANNE WOLMESJÖ

Driver företaget Education in motion, som fokuserar på kognitiv neurovetenskap, neurosensomotorik och kopplingen till hälsa och inlärning.

Undervisar på Bosön i bland annat fysiologi, träning, kost, friskvård, stress, anatomi, ledarskap, pedagogik.

Författare till flertalet böcker, bland annat *Smarta rörelser* som satt avtryck på bland annat Friskis och Svettis barnverksamhet.

Håller utbildningar i Sverige, Holland och Tyskland i samarbete med Svetlana Masgutova, som Susanne har utbildat sig hos.

Ingår i IKEAs internationella utvecklings-team, där arbetet handlar om hur IKEA kan bidra till att barn rör på sig mer.

TCM Products Norden AB

supporting your professional clinic

Britsunderlägg

"Supermjukt" - för kundens skull

RULLAR		
Bredd 60 cm, längd 195 m		172 kr
Bredd 50 cm, längd 195 m		166 kr
Bredd 40 cm, längd 195 m		161 kr

RULLAR - PERFORERADE		
Bredd 60 cm, längd 195 m		204 kr
Bredd 50 cm, längd 195 m		198 kr

HELKROPPSARK - 300 st		
Bredd 60 cm, längd 195 cm		535 kr
Bredd 50 cm, längd 195 cm		503 kr

HALVKROPPSARK - 600 st		
Bredd 60 cm, längd 98 cm		616 kr
Bredd 50 cm, längd 98 cm		589 kr

HUVUDSTÖDSARK		
100 st, storlek 40x40 cm		86 kr

Alla priser angivna exklusive mervärdesskatt och frakt
Materialet tillverkat med NONWOVEN teknik

Tel. +46-8-55086409 order@tcmproductsnorden.se www.tcmproductsnorden.se

Golva dina klienter – bli Yogamassör

Du lär dig en dynamisk och djupgående helkroppsbehandling med rötter i yoga och ayurveda där helhetsperspektivet är centralt. Att arbeta på golvet ger en annan rörelsefrihet och andra möjligheter.

Förkunskaper: Utbildad kroppsterapeut eller yogainstruktör. Alternativt introduktionskursen (1 dag) och ett individuellt samtal.

Yrkesutbildningen hålls i Stockholm. Introduktionskurserna hålls på flera orter.



Fler yrkesutbildningar

SPA-terapeut för massörer

Start helger 7/4 • Start heltid 23/4

Akupressur/Stressterapi

Start Sthlm 6/4 • Gbg 20/4

Fortbildningar

Koppning Sthlm 2-4/3 • Gbg 9-11/3

Lymfmassage Sthlm 15-18/5 • Gbg 5-8/4

Kurser för inspiration

Naturlig facelift Sthlm 2-4/3 • Gbg 27-29/4

Ekologisk ansiktsbehandling 22-25/3

Zonterapi för husbehov 13-15/4

Helande massage 11-13/5. Med Hans Axelsson.

Mikromassage 8-10/6. Med Hans Axelsson.

AXELSONS.SE

Stockholm | Göteborg | Oslo

Stockholm • 08-54 54 59 00 • info@axelsons.se
Göteborg • 031-15 26 50 • info.gbg@axelsons.se
Boka elevbehandling: axelsons.se/elevbehandlingar

A X E L S O N S



På ekonomisidorna skriver vi om nya regler, viktiga datum och annat som kan underlätta för dig som är företagare.

Redaktör: **Lilian Holm**, Auktoriserad redovisningskonsult, driver redovisningsbyrå Account on us.



Vår ekonomiexpert Lilian Holm guidar dig igenom viktiga ekonomifrågor och datum att hålla koll på just nu!

"Lyxsporter" som friskvård

Efter en dom från Högsta förvaltningsdomstolen ger nu Skatteverket grönt ljus för friskvårdsbidrag som omfattar dyrare sporter som golf och ridning. Friskvårdsbidrag på högst 5 000 kr räknas enligt Skatteverket som en skattefri personalförmån.

Enligt Skatteverket kan friskvårdsbidrag på högst 5 000 kr anses vara av mindre värde och därmed en skattefri förmån och får nu användas till sporter som tidigare klassats som lyxsporter, exempelvis:

- **golf (pay and play, driving range)**
- **ridning (lektioner på ridskola)**
- **utförsåkning (liftkort)**
- **segling (lektioner)**
- **sportdykning (lektioner).**

Enligt Skatteverket får friskvårdsbidraget även användas för privatlektioner och personlig träning, dock inte aktiviteter som kostar mer än 1 000 kr per tillfälle.

HÖJD BELOPPSGRÄNS FÖR REPRESENTATIONS- OCH REKLAMGÅVOR

Beloppsgränsen för representationsgåvor och reklamgåvor är högst 300 kr plus moms per person. För att räknas som en avdragsgill representationsgåva krävs ett omedelbart samband med verksamheten, dock inte gåvor som lämnas i samband med helger eller personliga högtidsdagar. Med reklamgåvor menas produkter som har direkt anknytning till företagets sortiment eller tillverkning samt enklare presentartiklar, exempelvis almanackor med företagets namn eller logga.

En mängd nya bestämmelser träder i kraft under 2018. Här är ett par som kan få betydelse för dig och företaget:

EU:s dataskyddsförordning (GDPR)

EU har beslutat om en dataskyddsförordning (GDPR) som ersätter personuppgiftslagen och ska börja tillämpas 25 maj 2018. Läs mer om GDPR på Kroppsterapeuternas och Datainspektionens hemsida.

Höjd skatt på kapitalförsäkring och ISK

Beskattningen av sparande på investeringssparkonto (ISK) och i kapitalförsäkringar höjs.

VIKTIGA DATUM

MARS

27 Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms utan EU-handel (bokslut maj-juni, pappersblankett).

20 Periodisk sammanställning för februari - pappersblankett.
26 Periodisk sammanställning för februari - elektronisk.
Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms bokslut januari.

APRIL

3 Inkomstdeklaration (bokslut juli, augusti) - elektronisk.
12 Inbetalning av skatter och

socialavgifter.

Inbetalning av moms (mindre företag med månadmoms).
Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms utan EU-handel (bokslut juli, augusti) - elektronisk.

Momsdeklaration för februari (mindre företag med månadmoms).

Arbetsgivardeklaration för skatteavdrag och socialavgifter för mars (mindre företag).

20 Periodisk sammanställning för mars och kvartal 1 - 2018 - pappersblankett.

25 Periodisk sammanställning

för mars och kvartal 1 - 2018 - elektronisk.

26 Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (bokslut februari).

MAJ

2 Inkomstdeklaration (fysiska personer, enskilda näringsidkare).

3 Extra inbetalning (fyllnadsbetalning) vid underskott av slutlig skatt på mindre än 30 000 kr (fysiska personer, enskilda näringsidkare).

14 Inbetalning av skatter och socialavgifter.

Inbetalning av moms (mindre

företag med månadmoms och tremånadersmoms).

Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms utan EU-handel (fysiska personer, enskilda näringsidkare).

Momsdeklaration för mars (mindre företag med månadmoms)
Momsdeklaration för januari-mars (mindre företag med tremånadersmoms).

21 Periodisk sammanställning för april - pappersblankett.

25 Periodisk sammanställning för april - elektronisk.

28 Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (bokslut mars).

MASSÖRENS BÄSTA VÄN

MEDICINSK **LASER**



Vår laser används av

- Svenska Skidskyttelandslaget
- Svenska Fotbollslandslaget
- Skellefteå AIK Hockey
- Östersunds FK Fotboll
- Samt alla övriga nöjda kunder

**BOKA
BESÖK & DEMO
NY HEMSIDA
INFO FILMER You Tube**

info@optilaser.se
0650-18609

OPTILASER.SE

NÄSTA LASERKURS

Fredag 27:e April
STOCKHOLM Arthro Clinic

FÖR MER INFO
www.optilaser.se

NY TEKNIK

- MLS TVÅ VÅGLÄNGDER I SAMMA PROB
- FÖRINSTÄLLDA PROGRAM FÖR OLIKA DIAGNOSER
- UPPLADNINGSBAR
- TVÅ ÅRS GARANTI
- LLT 3B LASER

Väx som människa Väx som terapeut

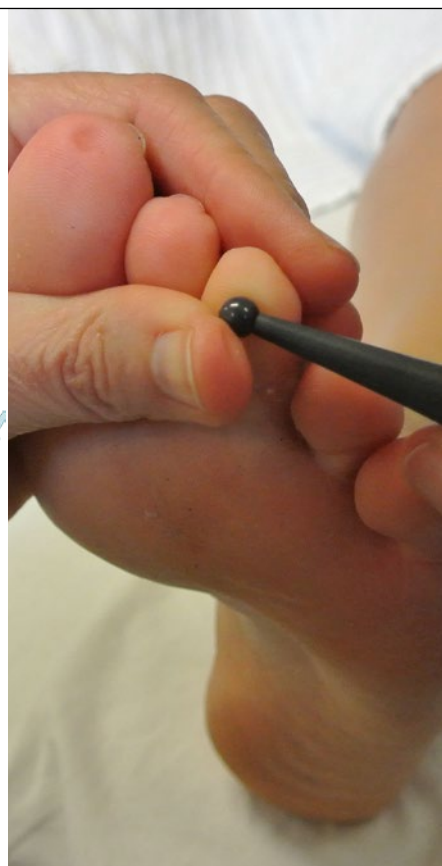
Vill du kunna förstå och hjälpa andra?
Vill du själv bli starkare, friare, friskare?
Vill du gå en gedigen yrkesutbildning?

**Yrkesutbildning
i Kairon Reflexologi
Kursstart vår och höst
i Stockholm och Göteborg**



Intresserad? Du kan alltid besöka vår fina websida,
eller ring Marianne Olsson, 0709-660233. Välkommen!

www.kairon.se



Gerd Erland:

"En kris kan vara en vändpunkt i livet!"



För Gerd Erland började resan mot en ny karriär i en brant uppförsbacke: Utbränd, nyskild och utan jobb utbildade hon sig till massageterapeut – och det var en lyckträff. Idag är hon en eftertraktad terapeut som prioriterar kontinuerlig vidareutbildning.

2006 drog Gerd Erland igång sin verksamhet som massageterapeut i Linköping. Det var en befrielse att få arbeta med händerna, efter många år som butikschef med bland annat budget- och personalansvar. Ganska snart insåg hon dock att det var långt ifrån tillräckligt för henne att jobba med massage. Kinesiologi, kraniosakral terapi och fibromassage är bara några av de vidareutbildningar som gett henne en större palett att välja från.

– Det är allt färre som kommer för att de vill ha en massage, det är vanligare att de kommer med ett problem som de vill att jag ska hjälpa dem att lösa. Och då kan jag själv välja verktyg utifrån problemet, säger hon.

Idag är Gerd Erland ledig en vardag varannan vecka. Övrig tid är hon fullbokad och har väntetider på mellan tre och fyra veckor. Så var det inte för 12 år sedan när hon startade sin verksamhet.

– Det är klart att det var nervöst; skulle jag kunna ta ut lön och skulle jag ha råd att ta semester...? Men allt eftersom jag blivit mer trygg i min egen yrkesroll och vågar vila i att jag är bra på det jag gör, så har det löst sig.

MÅNGA AV DEM som söker sig till Gerd Erland tampas med stress och det har hon också själv gjort. Hennes tidigare jobb som butikschef blev för krävande och hon drabbades av en utmattningsdepression



"Hjärnan är väldigt bra att ha, men det är underbart att få jobba hands on."

som hon idag ser som en viktig erfarenhet. Inte minst för att kunna ingjuta mod i de kunder som befinner sig i liknande situationer och har svårt att se vägen ut.

– Det kan vara en tillgång att ha gått igenom en eller ett par kriser, det visar att det finns sätt att ta sig ur situationer som ibland kan kännas hopplösa. En kris kan faktiskt vara en vändpunkt i livet.

Egen stress förebygger hon med medi-

tation, en stark tillit till att saker ordnar sig och genom att ta hjälp med saker som ekonomi och bokningssystem.

– Jag använder till exempel Bokadirekts nätbokning och telefontjänster, så det frigör ju väldigt mycket tid.

Men det som främst gör att stressnivåerna hålls i schack idag, är den drastiska kursändringen yrkesmässigt:

– Hjärnan är väldigt bra att ha, men det är underbart att få jobba hands on, med händerna. Jag trivs med det och det blir bra för både mig och kunderna. Jag skulle aldrig klara av att gå tillbaka till ett jobb som butikschef. Det skulle kicka igång alla mina stressreaktioner igen.

Högt upp på prioriteringslistan står också den ständiga vidareutvecklingen, både den personliga och den yrkesmässiga.

– Jag är nyfiken av min natur, så jag går kurser inom olika områden och så väljer jag att använda det som passar mig. Allt gör ju inte det, så man får sovra och lägga en del saker åt sidan. Andra saker måste man träna på och utveckla för att trivas med.

GERD ERLAND

Var: Hälsohuset Linköping

Gör: Massageterapeut med utbildning inom bland annat kinesiologi, kraniosakral terapi, fibromassage, Lotorpsmetoden.

Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet.

Sista tävlingsdag för nr 1/2018 är den 1 maj.

Vinnare nr 4/2017:

Kosttillskott: Lisa Eriksmyr, NORRKÖPING

Zonterapiofflor: Catrin Lundström, FALSTERBO

Ögonkudde: Cina Erlander, SÖDERHAMN

Massagebänk: Birgitta Sjöberg, LYCKSELE

En Knoppen och en flaskhållare från Pakvis



Knoppen används framförallt av kroppsterapeuter som en extra tumme för att komma åt djupt inne i muskelvävnaden. Med Knoppen får du en större tyngd i trycket och sparar dina egna tummar från slitage. Knoppen ger din hand mer kraft när du behöver det!

Förenkla ditt jobb, bär med

dig massageoljan runt midjan. Pumpflaska som passar till din flaskhållare ingår. Pumpflaskan går lätt att stänga genom att vrida på pipen.

www.pakvis.com

Vi lottar ut ett paket!

Tändväska: bli mer framgångsrik med Annika R Malmberg Hamilton

Vissa behöver bara några stänk, andra kan behöva dunka på rätt bra för att elden ska ta fart. Men någon form av tändväska i livet behöver vi alla.



I form av konkreta och användbara råd ger Annika R Malmberg Hamilton oss allt det bränsle vi behöver för att söka upp och ta oss an utmaningar såväl på jobbet som privat. Vi får lära oss hur man säljer in idéer, hanterar avundsjuka, varför framgång föder framgång, hur framgångsrika team fungerar och mycket, mycket annat.

Och kom ihåg: framgång handlar inte bara om pengar eller den respekt man vunnit hos andra, utan främst om ditt eget välbefinnande. Makten att definiera framgången ligger alltid hos dig själv och sen skadar det inte att ha roligt längs vägen.

www.annikarmalmberg.se

Vi lottar ut en bok!

Massagelotion från Schupp



Massagelotion Neutral från Schupp är en härlig lotion som saknar doft. Flaskan innehåller 1 liter.

Läs mer om Massagelotion Neutral på webben.

www.fysioett.se

Vi lottar ut 10 st från Fysioett!

Sea me mask

Vi lottar ut tre ansiktsmasker!

En härlig ny ansiktsmask baserad på sjögräs. En djuprengörande mask som stramar upp och ger lyster. Passar både äldre och yngre hud för uppfräschning. Lämplig för problemhud.

Enkla och få ingredienser: Chlorella – blågrön alg rik på aminosyror och antioxidanter, hyaluronsyra – stimulerar collagen, Aloe vera – ökar elasticiteten i huden, Pullulan – stramar upp huden, Pepparmynta och Spearmint eteriska oljor som är rengörande och upplyftande. Innehållet är 100 procent naturligt och 96 procent ekologiskt. Tuben är gjord av sockerrör.

www.trueorganicofsweden.com



I den här artikelserien beskriver vi olika träningsformer och behandlingsmetoder, som kan vara intressanta att känna till och eventuellt fördjupa sig i som kroppsterapeut.

TEXT: ULRIKA HOFFER FOTO: VIKING REHAB



En träningsform som tydligt kan lätta trycket på diskar och leder var den pusselbit Uppsalakiropraktorerna Magnus Fredriksson och Jesper Jonsson saknade i sin strävan att kunna hjälpa klienter till mer bestående resultat. Spiral stabilisering kallas metoden och är utvecklad av en läkare i Prag.

SPIRAL STABILISERING

Hållningsträning för bestående resultat

Gravitationskraften har många fördelar, men för oss som går upprätt på två ben innebär den också en kraftig belastning på diskar och leder. Speciellt för den som samtidigt är stillastående, arbetar statiskt och lätt tappar sin

naturliga hållning. Eller för den som elitidrottar och pressar sin kropp långt bortom medelsvenssons gränser så gott som dagligen.

Smärta till följd av dålig hållning, stela muskler och hårt tryck på ryggens diskar är vardagsmat i vår bransch och

många möter klienter som har varit runt hela vårdsvängen, provat olika terapier, fått tips på rehabövningar som ibland kanske ställer till det ännu värre.

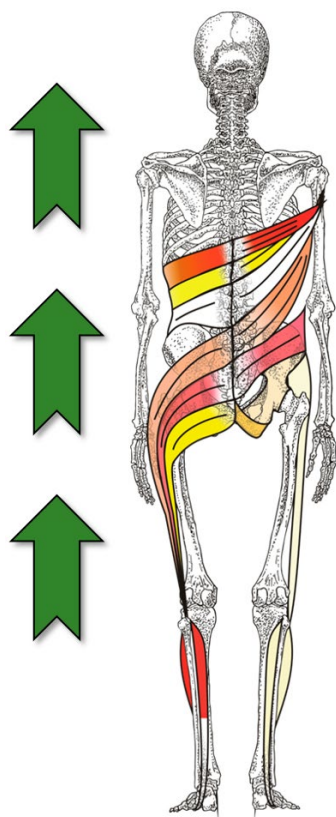
KIROPRAKTORERNA Jesper Jonsson och Magnus Fredriksson var två av dem som kände sig otillräckliga med de behandlingar de gav och allt för sällan såg de långsiktiga resultaten som klienterna önskade sig.

Under en vidareutbildning kom de i kontakt med den tjeckiske läkaren Richard Smíšek som hade utvecklat ett eget system för att rehabilitera patienter med skolios och diskbräck, bland annat. Spiral stabilisering kallade han metoden och de ivriga kiropraktorerna insåg snabbt att det här kunde vara en pusselbit de saknat för att hjälpa sina klienter till mer bestående resultat.

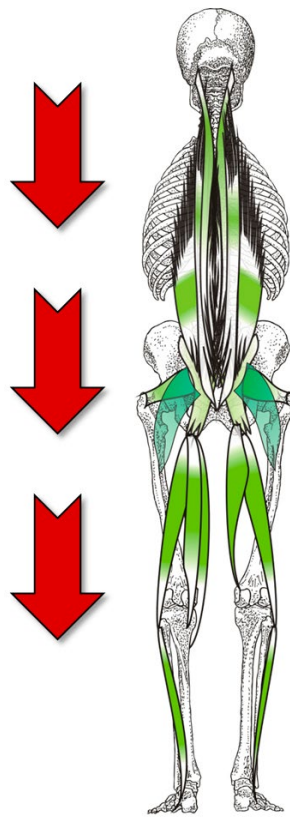
– I grund och botten handlar det om att skapa en uppåtgående kraft, genom att aktivera muskelkedjor som kan ge en motkraft mot gravitationen. På så sätt kan man undvika överdriven kompression på rörelseapparaten, något som är bra när man ska förflytta sig på två ben, säger Jesper Jonsson.

Förutom skolios och diskbräck, kan behandlingen vara effektiv vid andra ryggproblem och värk i axlar, nacke, huvud, höfter och klassiska löparskador, som plantar fascit och knäbesvär.

– I grund och botten handlar det om att



Spiral stabilisering



Vertikal stabilisering

"Det handlar om att skapa en uppåtgående kraft, genom att aktivera muskelkedjor som kan ge en motkraft mot gravitationen."

kunna förflytta sig artspecifikt och lär man sig det kan man rätta till det mesta med en funktionell anatomi, säger Magnus Fredriksson.

SEDAN FYRA ÅR tillbaka håller de själva utbildningar här i Sverige, både på grundnivå och på avancerad nivå. Själva behandlingen involverar allt från hållningsträning till träning med gummiband som hjälper till att aktivera de muskelkedjor som ska stärkas.

– Många tänker kanske att "gummiband har jag redan tränat med", men

det är ju vad du gör med dem som har betydelse. Och gummibandet är bara en del i behandlingen, som en hjälp att lära sig att aktivera rätt muskelkedjor, säger Magnus Fredriksson.

Aktivering av de spirala muskelkedjorna hjälper till att hålla en mer korrekt hållning, något som är en förutsättning för att skapa en uppåtgående kraft.

– Kan man inte ta ut rörligheten på rätt position och hålla en lodrät hållning vid förflyttning och om vi inte håller oss inom den rörlighet vi har, så tar vi ut den någon annanstans i kroppen, och den delen kan då utsättas för överbelastning, säger Jesper Jonsson.

MÅNGA TRADITIONELLA REHABTIPS väcker en och annan stark åsikt hos Magnus och Jesper:

– Att träna samma muskler som man redan tränar för mycket, är sällan lösningen på ett problem. Och den som jobbar statiskt och överbelastar nacke och axlar blir sällan hjälpt av att belasta samma muskler ännu mer. Det gör bara

att du blir stark på fel ställe, mer spänd och mer stel, fast det du behöver är avlastning, säger Magnus Fredriksson.

SPIRAL STABILISERING I KORTA DRAG

- Utarbetad av tjeckiske läkaren Richard Smíšek.
- Bygger på hållningsträning som aktiverar spirala muskelkedjor som en motkraft till de starka vertikala muskelgrupperna, som i vissa fall kan ge ett allt för stort tryck på leder och diskar.
- Används mot de flesta åkommor i rörelsesystemet. Just nu studeras effekten främst vid rehabilitering av diskbräck och skolios, men även som förebyggande träning av elitidrottare.
- Mer info om metoden och utbildningar finns på vikingrehab.se

Svenska Spikmattan för alla proffs



- ♥ Före – under – och efter behandlingen
- ♥ Komplement i din verksamhet
- ♥ Ännu nöjdare kunder

- 10 års garanti
- Tillverkas i Sverige
- Medicintekniskt plast
- Enkel att rengöra

Vill du bli återförsäljare?
Kontakta oss för mer information

www.spikmattan.com

Under vinjetten vetenskap skriver vi om nya rön och upptäckter som på olika sätt har koppling till hälsa och friskvård.

Drömdieten: Sov mer och gör bättre matval

EN NY STUDIE från King's College i London tyder på att extra sömn gör det lättare att motstå söta frestelser och andra snabba kolhydrater.

I studien fick deltagarna, som normalt sov mindre än sju timmar per natt, hjälp att sova i genomsnitt 1 1/2 timme längre (bland annat genom mindre koffein, mindre mat innan läggs och avslapp-

ning). Försöket pågick i sju dagar och av deltagarnas kostdagböcker framgår att de åt i snitt 10 gram mindre socker per dag när de sov extra mycket, än vad de registrerat i tidigare kostdagböcker. Kontrollgruppens kostdagböcker varierade inte mellan registreringsveckorna.

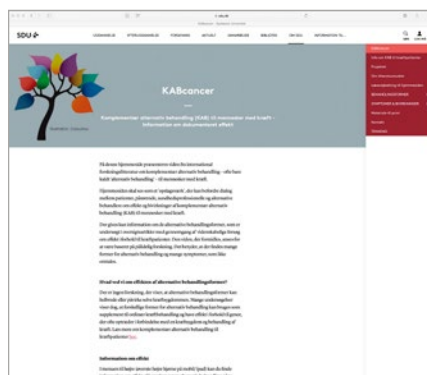
Källa: kcl.ac.uk



Danskt universitet lanserar hemsida om alternativ behandling

I JANUARI LANSERADE Syddansk universitet en hemsida med information för cancerpatienter som söker alternativ behandling vid sidan av den behandling vården erbjuder. Initiativet har väckt debatt från flera håll: Alternativbehandlare anser att informationen är för kritisk och läkare anser att universitetet borde förhålla sig mer kritiska till den alternativa behandlingen.

Uppskattningsvis söker 25 procent av cancerpatienterna i Danmark alternativ



behandling som komplement till vården, bland annat kosttillskott och massage, ofta som lindring mot smärta och sömnproblem.

I undersökningar har man sett att många patienter gärna vill prata med läkaren om de alternativa behandlingarna och hemsidan är tänkt som ett komplement, där patienten kan orientera sig om vilka eventuella effekter olika behandlingsformer kan ha.

Källa: Videnskab.dk



Elitstudenter vill studera lycka

DEN MEST EFTERTRAKTADE kursen på toppuniversitetet Yale handlar varken om juridik eller business. Kursen, som har lockat en fjärdedel av universitetets studenter och därmed är den mest eftertraktade någonsin, heter Psykologi och det goda livet och har som syfte att lära studenterna leva ett lyckligare liv.

Källa: Vetenskapsradion



MINSKA SMÄRTA MED MEDICINSK LASER

Laser kan användas i behandling av:
Muskler - Leder - Senor

Vill du veta mer?

Se filmer om laserbehandling
www.irradia.se/filmer och Youtube

Vi håller kurser om medicinsk laser-
behandling, se www.irradia.se/kurser

**IRRADIA - SPECIALISTEN PÅ
MEDICINSK LASER**

Vi har över 30 års erfarenhet av
medicinsk laser och erbjuder
professionella lasersystem.

www.irradia.se

Spectro Analytic Irradia AB, Fagerstagatan 9, 163 53 Spånga, Telefon: 08 - 767 27 00, Fax: 08 - 767 27 06

Irradia
Specialisten på lasermedicin

TEXT: BEN BENJAMIN SVENSK BEARBETNING: ULRIKA HOFFER FACKGRANSKNING: PETER FELDT
Hela artikeln, inklusive återuppbyggande träningsprogram, finns på medlemsnätet.

I förra numret gick vi igenom bakomliggande orsaker till besvär i nacken. Nu ska vi titta närmare i detalj på hur man kan identifiera typen av skada samt vilka strukturer som är skadade, med hjälp av olika tester.



Dr Ben E. Benjamin har en doktorsexamen i idrottsmedicin och är grundare av Therapy Institute i Cambridge. Han har genomfört seminarier och workshops över hela landet och internationellt samt skrivit fem böcker och otaliga artiklar.

Skador i nacken

– tester och utvärdering

Dessa tester kan tillsammans med symtomen ge en indikation om vilka strukturer som är drabbade. Grundregeln är att om ligament är skadade, upplevs passiva tester smärtsamma. Är orsaken muskulär, ger tester med motstånd och belastning ofta smärta.

Rör det sig om en skadad disk som klämmer på en nerv är ofta de passiva testerna smärtsamma i flera riktningar och kan ge både utstrålningar och domningar i armen.

Enligt min erfarenhet beror majoriteten av kronisk nacksmärta på ärrvävnad i ligamenten. Ibland beror de på en muskelskada eller en skadad disk, men den här artikeln fokuserar främst på ligamenten. Dels för att den typen av skador misstolkas, dels för att du som massageterapeut kan behandla dem väldigt effektivt.

OBS: Svår smärta i nacken kan ha allvarliga orsaker. Rekommendera klienten en läkarundersökning för att utesluta mer allvarliga tillstånd, speciellt om det gör ont när hen tittar uppåt, har varit med om en olycka eller har gått länge med smärtan. Ta alltid det säkra före det osäkra, chansa aldrig!

Följande tester gör du stående (skulle klienten var mycket längre än du, så kan hen sitta på en stol, medan du står intill).

När du undersöker nacken, lägg märke till vilka rörelser som ger smärta och vilka rörelser som är begränsade i omfång.

Under dessa sex tester rör klienten på nacken, medan du iakttar och ger instruktioner (be klienten avbryta en rörelse som gör ont):



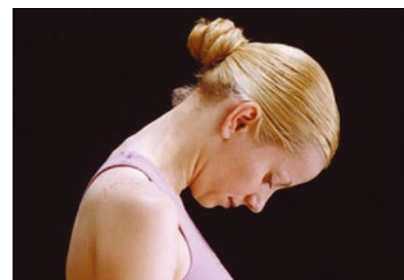
TEST 1 och 2

Vrid huvudet åt båda sidor.



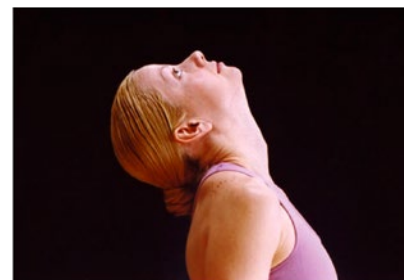
TEST 3 och 4

Fäll huvudet åt båda sidor (utan att höja axeln).



TEST 5

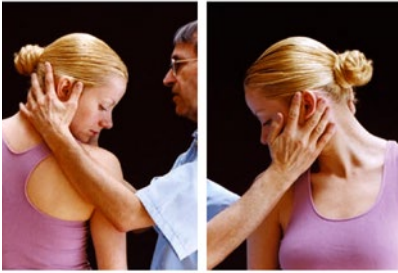
Böj huvudet framåt, med hakan mot bröstet. (Notera om hakan når bröstet)



TEST 6

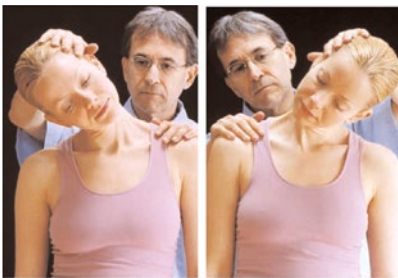
Böj huvudet bakåt, titta upp i taket. Ansiktet ska helst vara parallellt med taket. Notera om klienten försöker se upp i taket genom att bara röra på ögonen.

Dessa tester ska utföras försiktigt, speciellt om du såg att klienten utförde de passiva testerna med försiktighet.



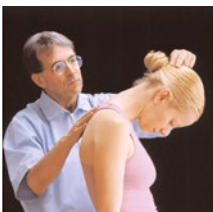
TEST 7 och 8 Passiv rotation

Stå vid sidan av klienten och be personen vrida huvudet till höger. Placera din vänstra underarm på vänster skulderblad för att stabilisera överkroppen och placera din vänstra handflata på sidan av huvudet, med fingrarna runt örat. Placera sedan din högra hand på klientens vänstra kind och rotera nacken försiktigt till ytterläge. Stanna om det gör ont. Upplever klienten ett mindre obehag kan du med en liten, liten rörelse utföra ett mildt ryck. Upprepa testet åt det andra sidan.



TEST 9 och 10 Passiv sidflex

Stå bakom klienten och be denne fälla huvudet åt höger. Placera din vänstra hand på vänstra axel och din högra hand på vänster sida av huvudet, runt örat. Stretcha ut i ytterläge. Om det inte uppstår smärta, tryck till för ett lätt ryck. Notera om det uppstår någon smärta och i så fall var. Upprepa testet på andra sidan. Om klienten endast upplever en lätt stretch och känslan är densamma på båda sidorna, är testet negativt.



TEST 11 Passiv flex framåt

Be klienten böja huvudet framåt, men hakan mot bröstet. Om det inte uppstår nå-

gon smärta, placera pek- och långfinger på huvudets baksida och lägg ett lätt tryck på, för att öka stretchen. Hos de flesta under 40, när hakan ända ner till bröstet.



TEST 12 Passiv bakåtböjning

Be klienten att titta upp mot taket, genom att böja huvudet lätt bakåt, så långt det är möjligt. OM det inte gör ont kan du lägga två fingrar på pannan och försiktigt pressa huvudet ännu lite längre bakåt. Om det inte gör ont kan du trycka till med ett lätt men hastigt tryck. Notera om smärta uppstår.



TEST 13 och 14 Rotation med motstånd

Stå bakom klienten och placera en hand på vardera sida av huvudet, i höjd med tinningarna. Håll huvudet i en fast position och be klienten vrida huvudet först till höger, samtidigt som du håller emot. Gör sedan samma sak åt vänster. Notera om det gör ont.



Test 15 & 16 Sidoflex med motstånd

Placera din vänstra hand på klientens vänstra axel för att stabilisera överkroppen och placera din högra hand på klientens högra sida av huvudet, strax ovanför örat. Be klienten böja huvudet åt sidan, medan du håller emot. Upprepa på andra sidan och notera om smärta uppkommer.



Test 17 Flex framåt, med motstånd

Placera en hand på klientens övre rygg och den andra på pannan. Be klienten att böja huvudet framåt, ner mot bröstet.



Test 18 Bakåtböjning med motstånd

Stå vid klientens sida och placera en hand på övre delen av bröstkorgen och den andra på baksidan av huvudet. Be klienten att pressa huvudet bakåt mot din handflata, samtidigt som du håller emot.

ATT TOLKA TESTERNA

Om smärta uppstår vid testerna 7-12, indikerar det ofta spända, inflammerade ligament med ärrvävnad. Ibland märks bara smärtan vid något av testerna, ibland vid alla.

Om smärtan är tydligast vid test med motstånd (13-18), tyder det snarare på skador i nackens muskler och senor.

Smärta vid test 18, bakåtböjning med motstånd, tyder på att problemet är lokaliserat till de djupa nackmuskelnerna, medan smärta vid sidoflex med motstånd indikerar att problemet härrör från halsmuskulaturen.

Smärta vid sidoflex och rotation med motstånd indikerar vanligtvis problem i m.Sternocleidomastoideus.

När du har slutfört bedömningsförfarandena och har en bra känsla av vilka strukturer som är skadade, kan du använda palpation för att lokalisera skador och inflammationer mer specifikt. Om musklerna eller ytliga ledband skadas är det rätt att definiera, medan skador på mer djupliggande ligament är svåra att nå för hand.

Låt klientens smärta avgöra var du börjar; upplevs den huvudsakligen på baksidan av nacken, kontrollera ligamenten som ligger ovanpå taggutskotten. Dra fingertoppen över ligamenten, från sida till sida. Om det gör ont på båda sidor av nacken, tyder det på att det är de tvärgående ligamenten som trasslar.

I nästa nummer fördjupar vi oss i olika behandlingsstrategier vid nackbesvär.

Vardagen som kroppsterapeut kan vara fysiskt krävande. Flera medlemmar har efterfrågat tips på enkel träning som kan avlasta och förebygga egna problem, så vi bad medlemmen Mathias Pettersson Holsten att sätta ihop ett träningsprogram i fyra delar med övningar specifikt utvalda för kroppsterapeuter!

Kroppsterapeutens träningsspecial, del 1:

BÅLAKTIVERING

För att skapa och behålla en korrekt hållning samt för att kunna ge stabilitet och utveckla kraft i alla riktningar är det mycket viktigt att muskulaturen i bålen arbetar och aktiveras på ett korrekt sätt. I detta första avsnitt i Kroppsterapeutens träningsspecial med tränaren och medlemmen Mathias Pettersson Holsten kommer vi därför börja med att titta närmare på just dessa muskler.

TEST

SNÖRTESTET

Du kan enkelt testa om du aktiverar din inre stabiliserande magmuskulatur på ett korrekt sätt genom att knyta ett tunt snöre runt midjan i höjd med naveln. Knyt det så pass hårt att det sitter kvar i din normala upprätta position. Böj dig sedan framåt och notera om gummibandet känns löst eller om det spänner åt. Blir snöret löst lyckas du rekrytera den inre stabiliserande magmuskulaturen på ett korrekt sätt. Om inte, så har du extra mycket glädje av dessa övningar

Snörtestet 1



Snörtestet 2



ÖVNINGAR

1. NAVELDRAG

Stå på alla fyra och håll huvudet i neutral position. När du andas in släpper du ut magen och när du andas ut drar du in naveln så långt du kan i riktning mot ryggraden. Håll denna position i 10 sekunder innan du andas in igen. Upprepa 10 gånger.

Naveldrag 1



Naveldrag 2





Bäckentilt 1



Bäckentilt 2

2. BÄCKENTILT

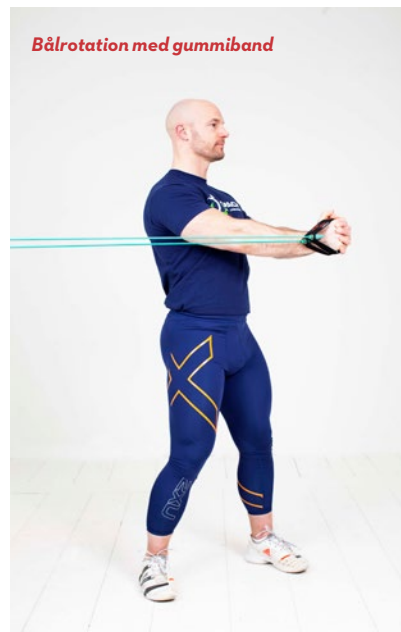
Ligg på rygg och placera fötterna mot underlaget. Pressa svanken mot underlaget och tippa bäckenet bakåt samtidigt som du andas ut. Andas in och bromsa kontrollerat bäckenet tillbaka till startposition. Upprepa 10 gånger.



Benpendel

4. BÅLSTABILITET MED BENPENDEL

Ligg på rygg med svanken pressad mot underlaget. Håll upp benen rakt upp eller lätt böjda i knäna. Låt benen falla framåt, nedåt så långt du kan UTAN att släppa svanken. Vänd tillbaka till startposition med hjälp av magmuskulaturen när ryggen lättar från underlaget. Upprepa 10 gånger.



Bålrotation med gummiband

3. STÅENDE BÅLROTATION MED GUMMIBAND

Placera fötterna något bredare än axelbredd. Håll armarna rakt ut från kroppen, stolt i bröstet och axlarna sänkta. Håll händerna rakt framför kroppen genom hela rörelsen och rotera överkroppen med hjälp av den roterande magmuskulaturen. Bromsa kontrollerat tillbaka. Upprepa 10-15 gånger per sida.

STRETCH

Som kroppsterapeut ställs ofta höga krav på muskulaturen på framsidan av kroppen och musklerna där blir lätt stela. Detta särskilt om dessa muskler inte heller tränas korrekt i dess fulla rörelseomfång.

Här kommer en checklista på muskler som kan behöva stretchas regelbundet:

- Pectoralis minor och major
- Coracobrachialis
- Deltoideus främre del
- Subscapularis
- Ischiocrurales (Hamstring)
- Quadriceps
- Psoas och iliacus
- Flexorer och Extensorer på underarmarna

Sugen på mer träningsinspiration? Testa Coach M Online gratis!

Coach M Online är en komplett tjänst för hälsa och träning på nätet där du bland annat kan ta del av Mathias bästa och mest effektiva träningspro-

gram, få kostråd och hitta träningskompisar. Ett provmedlemskap i Coach M Online är gratis i 14 dagar, därefter kostar det 249 kronor i månaden och kan

avslutas när som helst, utan bindningstid.

Använd rabattkod "KRY2018" när du blir medlem och få samtliga träningsprogram i denna träningsserie uppladdade till din medlemsprofil på Coach M Online helt gratis + extra material från Mathias.

Läs mer och bli medlem på www.coachmonline.se



Härliga primörer och en och annan vårpicknick ligger alldeles inom räckhåll! Boosta vårkänslorna genom att njuta av Mia Hagenmalms fräscha nässelpaj, en skål ängamat och en klick granskottspesto!

BOOSTA VÅR-KÄNSLORNA MED MIAS VÅRMAT



Mia Hagenmalm är hälsorådgivare och bloggare (Riktig mat och hälsa på kurera.se)

Vegetariska vårrullar 6 stycken



6 rispapper
4 msk purjolök, strimlad
1/2 mango i tärningar
1/4 gurka i stavar
50 g rödkål, strimlad
1 liten morot, i stavar
1/2 dl cashewnötter
6 stjälkar koriander

SÅS:

3 msk färskpressad lime
1/2 dl tamarisoja
1 msk koriander
1 msk riven ingefära
1/2 urkärnad chili, finhackad
1 msk honung
1 msk sesamolja

GÖR SÅ HÄR:

Blanda alla ingredienser till såsen och ställ kallt under tiden du gör vårrullarna.

Koka upp vatten och låt svalna lite.

Skär gurkan på mitten och kärna ur den. Skär skalad morot och gurka i smala stavar. Strimla rödkålen tunt och tärna mangon. Hacka cashewnötter och purjolök i mindre bitar.

Lägg ner rispapper i varmt vatten och låt det mjukna och bli följsamt, ca 10-15 sekunder. Ta upp och lägg wrapen på en ren, fuktig kökshandduk och fyll på

med ingredienserna på mitten av rispapperet. Vik nedre delen över fyllningen och rulla ihop vårrullen.

Dippa i den goda såsen och njut!

Glutenfri sparrispaj med nässelost 4-6 portioner

PAJDEG:

3 dl kikärtor
2 msk olivolja
3 msk mandelmjöl
1 nypa salt

FYLLNING:

200 g riven ost
2 vitlöksklyftor
80 g nässlor, förvållda
och urkramade
1 dl persilja
salt och peppar
3 ägg

GÖR SÅ HÄR:

Botten: Sätt ugnen på 200 grader. Olja in formen. Mixa kikärtorna med övriga ingredienser. Tryck ut degen i pajformen och nagga den med en gaffel. Låt stå kallt ca 30 minuter.

Förgrädda pajskalet i mitten av ugnen 25–30 minuter.

Fyllning: Mixa vitlök, nässlor och ost till en smet.

Smaka av med svartpeppar och salt. Fördela fyllningen i pajskalet.

Skär bort den träiga nedre delen på sparrisen och skär den en gång på längden. Fördela sparrisbitarna över blandningen och tryck ner dem lätt. Knäck äggen över fyllningen och krydda dem med salt och peppar. Grädda i mitten av ugnen cirka 25 minuter eller tills pajen fått fin färg och äggen stannat.



Granskottspesto ca 3-4 dl



3 dl granskott
1/2 dl cashewnötter
1 dl riven västerbottenost
eller parmesan
1 vitlöksklyfta
2–2 1/2 dl olivolja
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Mixa allt med 1 1/2 dl olivolja. Späd på med oljan tills du har den konsistens du vill ha.

Ängamat

2 medelstora potatisar
2 morötter
1 knippe salladslök
1 vitlöksklyfta
1/2 blomkålshuvud
1 knippe grön sparris
7 dl grönsaksbuljong
3 dl grädde av valfri sort
2 krm salt
1 krm vitpeppar
1/2 citron i klyftor
färsk timjan
2 dl vatten
1/2 tsk salt
1 msk + 2 msk kokosolja utan smak

GÖR SÅ HÄR:

Skala potatisen och skiva i tunna, mindre bitar och strimla salladslöken. Skär hälften av blomkåls-

huvudet i små buketter. Skär av roten från sparrisen och skär i grova bitar. Spara knopparna.

Skala och skär morötterna i slantar.

Hetta upp 2 matskedar kokosolja i en gryta och fräs vårlök och en pressad vitlök lätt i några minuter. Tillsätt hälften av blomkålen och sparrisstjälkar och låt fräsa med en stund. Häll över grönsaksbuljong. Koka upp och låt sjuda ca tio minuter. Mixa soppan slät, tillsätt grädde och koka upp.

Koka upp 2 dl vatten med 1/2 tsk salt och en matsked kokosolja. Lägg i resten av blomkålen, morotsslantarna och koka al dente ca två minuter. Tillsätt sparris-

knopparna och koka ytterligare två minuter. Häll av vattnet och lägg ner i den mixade soppan.

Strö över finhackad timjan. Servera med citronklyftor att pressa över soppan.



Erik Ahlström är en hängiven outdoor-entusiast som grundat flera stora event, som bland annat Kebnekaise Classic, Salomon Trail Tour, C2 City Challenge.

UT OCH PLOGGA!



Plogga står för plocka skräp och jogga. Under flera år har jag försökt ändra på ett allmänt beteende som jag anser är tecken på ett sjukt, osunt samhälle utan respekt för varandra; nämligen nedskräpning!

Jag tar för givet att du som läser den här texten gillar att röra på dig och lika mycket som jag tycker illa om nedskräpning.

Så nästa löptur, kör en rush till första bästa skräphög eller ta din kompis på en intervallrunda. På ställen där du vet det är skräpig blir det korta intervaller och på rena ställen långa. Du kan även kombinera med benböj, armhävningar där du plockar upp skräpet med ena handen. Ja, att sätta ihop ett bra träningsprogram för ploggare kan bli något för framtiden.

En anledning till att du inte skräpar ner är att du gör som alla andra. Är det rent så förblir det rent, du kastar inte heller den första stenen i en miljö du uppskattar, gillar och respekterar.

Forskning har gjort gällande att om du går på ett idrottsarrangemang och läktaren är full med skräp så sitter åskådarna längre ifrån varandra än om läktaren är

ren. Skräp, och klotter skrämmer och gör att vi tar avstånd från varandra. Jag har ofta undrat och även ställt frågan på min Facebooksida varför skräp som ölburkar, snusdosor, cigarettfimpar, cigarettförpackningar, hamburgerpapper och engångsmuggar är i kraftig majoritet av allt skräp som finns på våra gator och torg. Kan svaret vara att de som gillar skräpmat, dricker och suger i sig nikotin, de bryr sig mindre om både sin hälsa och sin miljö?

"Att plogga upp ett ton skräp med 700 barn i Järla skola i slutet av september var det hittills största och starkaste minnet."

ATT PLOGGA ÄR inne i ny fas, då det har ett otroligt stort intresse! Ofta får vi höra att vi startat en ny motions- och miljötrend och vi har snart kört över 100 plogga-event för privatpersoner, organisationer, skolor och företag på bara ett par månader.

Att plogga upp ett ton skräp med 700 barn i Järla skola i slutet av september var det hittills största och starkaste minnet.

All denna glädje, lycka och energi dessa 700 barn i ålder 10–12 år utstrålar när de ger sig ut för att plogga: High five, kramar, selfies och barn som kommer upp och många tackade mig personligen för att jag kom förbi och hjälpte till att plogga. Jag blev tårögd och får fortfarande rysningar när jag tänker på att insatsen gav 1000 kilo skräp från ett 750 kvadratmeter stort område kring Järla skola.

Jag är övertygad om att ifall ungdomar och elever på ett tidigt stadium lär sig att förstå värdet av en ren miljö och att det är osolidariskt att slänga skräp – någon annan måste ju plocka upp det – så tror jag att man har med sig det hela livet.

Om vi redan tidigt i livet lär oss att bry oss om vår närmiljö, är chansen stor att vi också utvecklar en hållbar livsstil som skonar miljön.

Nästa gång du tar en promenad eller springer, ta med en påse, eller så har du redan en löpparrygga du kan fylla.

Lägg upp bilder på Instagram och tagga med #Plogga #skräpselvie och #ettskräpomdagen.

Arrangera en städdag. Bestäm ett datum och samla ihop ett gäng vänner eller kontakta exempelvis en löparklubb. Ta kontakt med oss på Plogga via vår Facebooksida, så lägger vi upp ett event.

Läs mer på www.plogga.se

PLOGGA ÅRETS NYORD 2017!

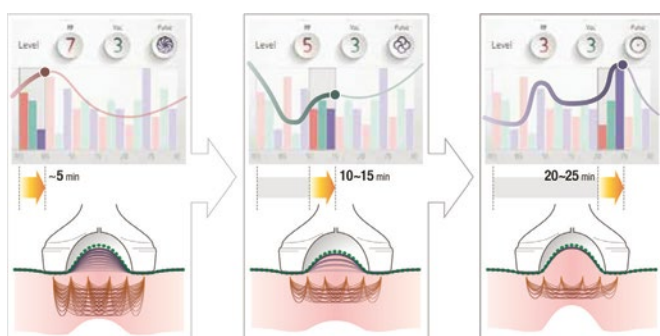
Att springa (löpträna) och plocka skräp samtidigt.

NYHET

Nu uppgraderar vi succén med Magic Pot till en ny generation behandlingsapparat



SAS (Safe Anti-Spark) Avancerad RF-energikontroll, SAS Technology, har utvecklats för att säkerställa kundens säkerhet och skydd mot eventuell gnistning. Detta förekommer vanligtvis med andra liknande enheter som använder RF-teknik på grund av instabila effektnivåer. B-fit är utrustad med SAS-teknik vilket gör att behandlare kan arbeta med ökat förtroende vid användande av högre frekvensnivåer.



RIDM (Redesign Integrated Dynamic Movement)
En unik funktion för att säkerställa en jämn och konsekvent behandlingsrutin där behandlaren har ett stöd i sin behandlingsrutin med hjälp av RIDM-tekniken. RIDM ger behandlaren möjligheten att konstruera egenutvecklade och anpassade program för behandlingen.



Flera handstycken
Handstycken finns i 3 storlekar (Stor, Medium och Små).



Dynamisk pulsering
Valfritt val av pulsnivåer är tillgängligt för att anpassa behandlingsprocedurer med minimala ljusnivåer.



MIMASS
BODY CONCEPTS

Hörnåkersvägen 6a - 183 65 Täby
08 - 756 77 13 - info@mimass.eu
www.mimass.se



SVENSKA
LASER
AGENTUREN

Vi hjälper dig
med maskininköp
och utbildning!



LASERKURSER VT 2018

INFORMATIONSKVÄLL

Kostnadsfritt

21 Feb kl 18-19 Sthlm

19 April kl 18-19 Sthlm

ONLINE KURS

Gå kurs när det passar ditt schema!

LASER FÖR FOTTERAPEUTER

Grundkurs

17 Mars kl 10-17 Sthlm

5 Maj kl 10-17 Sthlm

Laserterapi i praktiken

21 April kl 10-15 Sthlm

Avancerad kurs i laserterapi

26 Maj kl 10-17 Sthlm

LASER FÖR HÄST & HUND

Grundkurs

17 Mars kl 10-17 Sthlm

5 Maj kl 10-17 Sthlm

Laserterapi i praktiken

9 Juni kl 10-15 Nacka



**GRATIS
KURS!**
Vid köp av laser

LASER FÖR KROPPSTERAPEUTER

Grundkurs

17 Mars kl 10-17 Sthlm

5 Maj kl 10-17 Sthlm

2 Maj kl 10-17 Linköping

Laserterapi i praktiken

21 April kl 10-15 Sthlm

Avancerad kurs i laserterapi

26 Maj kl 10-17 Sthlm

ESTETISK LASER

Vi erbjuder även estetisk laser
för dig som vill arbeta med

- Permanent hårborttagning
- Borttagning tatuering
- Kärldreducering mm.



Kursen Laserterapi för kroppsterapeuter är inriktad på den terapeutiska lasern.
I kursen fokuserar vi på laserterapi för smärta, värk och inflammationer.



www.svenskalaseragenturen.se
info@svenskalaseragenturen.se
Tel. 08-33 86 00



SVENSKA
LASER
AGENTUREN