

Nummer 2 2017

Kroppos

terapeuten

TEMA

PETER
WILHELMSSON

OM KOMPLEMENTÄR-
MEDICINENS ROLL

MIA HAGENMALM
bjuder på svalkande
sommardrinkar

MEDLEM I FOKUS:

KERSTIN NORDMAN

VÄRNAR AKUPRESSUREN

GÄSTKRÖNIKÖR:

SANNA EHDIN OM FRAMTIDENS VÅRD

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Nya tider och nya möjligheter

Det går bra nu. Miljöpartiets partistyrrelse skriver inför den kommande kongressen att man kommer att föreslå att ROT och RUT ska göras om till valfri tjänstekonsumtion. "Vill man ena året gå på **massage** för pengarna kan man nästa år köpa städtjänster eller anlita en **personlig tränare**." Detta är definitivt ett genombrott för oss som jobbat så länge och målmedvetet med BOT-avdraget.

Den 28 april i år kom det glädjande beskedet att regeringen vill bygga broar mellan skol- och alternativmedicin. Regeringskansliet har initierat en utredning som ska "bidra till att öka kontakterna och förståelsen mellan den etablerade vården och den vård som är utanför den etablerade vården i syfte att öka patientsäkerheten". Detta är helt i enighet med den patientlag vi fick i Sverige den 1 januari 2015 och som vi hänvisar till i våra egna återkommande möten med politiker i regeringen.

Inställningen till friskvård håller på att förändras och det är inte bara politiker som tänker om, det gör stora aktörer i vår egen bransch också. Axelsons, Sveriges största utbildare, valde att kliva ur Branschrådet svensk massage för ett par månader sedan och en omedelbar konsekvens av det är att vi knyter

ännu starkare band tillsammans.

Så här argumenterade Axelsons studierektor Pauline Hegner. "Vi upplever en stagnation, brist på resurser och fel fokus i organisationen (BSM). Efter diskussioner med både styrelseordföranden och andra medlemmar inom BSM kunde vi inte se att detta skulle förändras under den närmsta tiden och därför valde vi att gå ur." Kry lämnade BSM för två år sedan av ungefär samma skäl.

BSM stod för friskvårdsbranschens mest tongivande statement när kriterierna för svensk massage stöttes och blöttes i slutet på 90-talet och manifesterades i certifieringen, ett fundament många utbildare använder sig av idag. Det är inte många utbildare som är kvar i BSM, bara fem varav fyra är verksamma i Sverige. Däremot lever kriterierna kvar genom andra skolor som inte är medlemmar i BSM och Kroppsterapeuterna som har motsvarande krav för inträde i förbundet.

Det är många som stöttar BOT-avdraget, det behövs och det tackar vi för, men i branschen är det bara Kroppsterapeuterna som driver frågan. Som en följd av det blir Kroppsterapeuternas medlemmar symbolen för kvalitet, seriositet, kontinuitet, och den självklara utföraren av ett kommande BOT-avdrag. Eller vad vi nu ska kalla det.

Stötta BOT genom att sprida budskapet du med!

Trevlig sommar!

PETER



När omsorg och njutning är bästa medicinen

May Bjerre Eiby heter en sjuksköterska i Danmark. Hon arbetade inom demensvården och tröttnade på att vara en del av en verksamhet som gick ut på att förvara och vänta ut. Där det inte fanns någon tro på att de boende kunde utvecklas.

Så hon startade Dagmarsminde, ett demensboende där medicinen i första hand består av omsorg, lek, motion, närhet och njutning och där de boende får VIP-status. De anhöriga får se sina släktingar blomma upp och återfå lusten att exempelvis prova krafterna i benen – och resa sig upp och gå efter många år i rullstol.

Här försöker man möta humör med humor och det verkar lyckas, för i folkmun kallas Dagmarsminde nu ibland för "äldrekollet". Att livslusten återvänder måste ses som en värdig tillvaro i livets slutskede.

"Sjukvårdspersonal är ju faktiskt utbildade för att ge omvårdnad" som hon uttrycker det i en intervju med Danmarks radio.

Så självklart, men glömmar vården bort det? Allt för ofta, är mitt intryck och det bekräftas av intervjuerna

med både Peter Wilhelmsson och Kerstin Nordman som du kan läsa i detta nummer (på sida 14 respektive 22).

Som tur är finns då en rad omvårdande, inkännande, lyssnande och förstående kroppsterapeuter som kan ta vid när vården brister i tid, förmåga och ibland kanske vilja!

Håll fanan högt och ha en riktigt skön sommar! Själv ska jag stornjuta av alla Mia Hagenmalms goda drinkar, som du hittar på sidan 32!

Trevlig läsning!

ULRIKA





Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

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

**Materialstopp för färdiga annonser
till Kroppsterapeuten nummer 3/2017
är den 8 september.**

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

Kerstin Nordman

FOTOGRAF

Ulrika Hoffer

FORMGIVARE

Johan Olsson

TRYCK

Pipeline Nordic, 2017



Innehåll

Medlemsinformation..... 4

Aktuellt om upphandling.....

Rapport från Inspirationshelgen..... 10

Boka workshop med Ben Benjamin 12

Peter Wilhelmsson om komplementärmedicin.....

Vetenskap 18

Ekonomi..... 20

Sverigeresan.....

Medlem i fokus: **Kerstin Nordman**

Utlottning!..... 25

Marknadsföring: Hitta ditt bildspråk 26

Sociala medier: Så använder du Instagram bäst..... 28

Utbildning: Ben Benjamin om ländryggsmärter..... 30

Svalkande sommarkrankar av Mia Hagenmalm.....

Gästkrönika Sanna Ehdin.....



Berätta om ditt yrke!

BOKPROJEKT Arbetets museum i Norrköping gör ett skrivupprop våren 2017 för att få in personliga berättelser från dig som haft ett yrke som inte finns kvar eller jobbar med något helt nytt.

Inom friskvårdsbranschen tillkommer ständigt nya yrken. Kan-ske jobbar du inom ett område du vill berätta om? Hur ser din arbetsvardag ut, hur jobbar du och varför jobbar du med det du gör! Skriv det du tycker är intressant och som an-

dra kanske inte vet om ditt yrke.

Texten kan vara 1–10 sidor och du får gärna skicka med foton eller annat som illustrerar det du skriver om. Ett urval av bidragen kommer att publiceras i en bok när insamlingen är slut.

Skicka din berättelse senast 30 juni 2017 på mejl till: arkivet@arbetetsmuseum.se eller per post till: Arbetets museum, Arkivet, Laxholmen, 602 21 Norrköping.



Massagekliniken firade Massagens Dag

MASSAGE Den 12 maj firades Massagens Dag av kroppsterapeuter i hela Sverige.

I Göteborg gav sig Massagekliniken team ut på stan för att

på olika ställen erbjuda massage till besökarna. Så här berättar Marie Stureson om dagen:

– Vi bjöd in till firande och mingel på Restaurang Lyktan,



Karin Hernqvist ger prova på-behandling.

Mötesservice på Medicinaberget och Cinnamon skobutik på Drottninggatan.

Förbipasserande och inbjudna passade på att få en prova på-massage gratis! Vi pratade massage och berättade om vår verksamhet. Det blev många positiva möten under dagen.

Båda företagen vi samarbetade med under dagen spred gladeligen information om vår ankomst och Massagens Dag till sina kunder via Facebook, nyhetsbrev och affischer.



Karin Hernqvist och Martina Ahlin på väg för att fira Massagens Dag.

Missa inte senaste avsnittet av Krypoddens med Torbjörn Åkerstedt!



NIKLAS BJÖRNING

KRYPODDEN: VIKTIGT ATT VÅRDA SÖMNNEN

PODCAST Vår sömn är en av våra viktigaste hälsoreglerare. Utan den återhämtning som sömnen ger blir det på sikt en rad förändringar i blodfetttnivåer och blodsockernivåer, immunsystemet påverkas och kroppen får för lite uppbyggande hormoner, vilket på lång sikt innebär ökad risk för sjukdom. Därför är det viktigt att sova tillräckligt länge och med god sömnkvalitet. Torbjörn Åkerstedt, professor på Stressforskningsinstitutet vid Stockholms Universitet, är gäst i Krypoddens avsnitt som handlar om sömn.

Sök Kryss stipendium

ANSÖK 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 och underlätta verksamhet som gagnar förbundet.

Allasom äryrkesverksamma medlemmar i förbundet kan söka stipendiet. Ansökningar tas emot året om. Ansökan och mer information om stipendiet finns på medlemsnätet under fliken medlemsnytta.



NORDIC FÖRSÄKRING

Behöver du tilläggförsäkring?

TRYGGHET Vissa behandlingsformer kräver tilläggförsäkring. Om du använder dig av någon av de vidareutbildningar som anges nedan ska du kontakta Nordic Gruppförsäkring eller kansliet.

Exempel på vidareutbildningar som kräver tilläggförsäkring:

- Akupunktur
- Öronakupunktur med nålar
- Näringsterapi (ordinerad kost)
- Homeopati
- Ayurvedisk hälsorådgivning gäller i de flesta fall endast utbildningar godkända av Kroppsterapeuterna.

Halvårsfakturan är på gång

I dagarna kommer din faktura för kommande halvår med posten. Om du inte får någon faktura kan det bero på att du till exempel flyttat eller ändrat adress. Hör i sådana fall av dig till oss, antingen via "Ändra adress" på medlemsnätet eller på mejl info@kroppsterapeuterna.se

Sista betalningsdag för halvårsfakturan är den 30 juni. Vi vill uppmärksamma dig på att om du inte betalt fakturan senast på förfallodagen så gäller inte din försäkring efter det datumet. Du kommer då alltså att arbeta oförsäkrad tills dess att fakturan betalts. Du som har autogiro berörs givetvis inte av halvårsfaktureringen.

Har du rätt medlemsform?

Passa på att se över ditt medlemskap så att du har rätt medlemsform och försäkring. Kanske är du färdig med din utbildning och behöver lägga om till Yrkesverksam med full försäkring. Eller kanske har du varit "vilande" medlem och ska starta upp igen och behöver ha en försäkring. Mejla info@kroppsterapeuterna.se för att ändra din medlemsform.

Lägg om ditt elevmedlemskap

Du har väl inte glömt att du som har elevmedlemskap och är klar med din utbildning behöver lägga om ditt elevmedlemskap till yrkesverksam för att vara fullt försäkrad när du arbetar. Mejla dina diplom och intyg till info@kroppsterapeuterna.se.

COACH – NY YRKESKATEGORI

YRKESKATEGORI Nu kan du som har en av Kry kvalitetsssäkrad längre utbildning till coach lägga till den i ditt medlemskap och din försäkring. Kontakta kansliet för att säkerställa att din utbildning uppnår kvalitetskraven och skicka sedan in ditt diplom så blir du sökbar även under kategorin coach i Boka tid på hemsidan.



Viktiga datum 2017

ESF styrelsemöte	juni
Medlemsträff för zonterapeuter	7 september
Utbildning med Ben Benjamin med nacken i fokus, Stockholm	30 sep – 1 okt
Utbildning med Ben Benjamin med nacken i fokus, Malmö	7 – 8 okt
European Shiatsu Congress I Wien	28 sep -1 okt
Kroppsterapeuten nr 3	3 okt
ESF styrelsemöte	20-22 okt
Kroppsterapeuten nr 4	19 december

Spara pengar och få nya kunder.

Pris från: 199 kr/mån. Läs mer på
foretag.bokadirekt.se eller ring **0771-122 222**



Marknadsföring — Internetbokning
Presentkort — Kundregister — Kassasystem
Delbetalning (Klarna) — Faktura (Klarna)



ESF-möte i Prag

ESF STYRELSE- OCH årsmöte ägde rum i Prag 24-26 februari och representanter från Belgien, Grekland, Italien, Irland, Spanien, Österrike och Sverige deltog. Seamus Connolly, politiskt sakkunnig, var också närvarande. Chris McAlister, ordförande i ESF och Krys internationellt ansvarige för shiatsu rapporterar från mötet.

ESF (European Shiatsu Federation) är inbjuden till den stora shiatsukongressen i Wien i september. ESF skickar två personer - Seamus Connolly samt Irene Nolte, vice ordförande såväl som ESF-representant från Belgien.

SOCIALA MEDIER

En uppgradering av ESFs sociala media-profil är nu igång. Ny webbsida, mer energi ute på Facebook och till och med ett Twitterkonto har öppnats.

Det österrikiska förbundet har tagit fram två filmer som presenterar shiatsu. En är kortare och mest visuell, den andra med förklaringar av shiatsuupplevelsen.

I Grekland har det nyligen revitaliserade förbundet skapat en Youtube-kanal med ett antal klipp, framför allt med Carola Beresford-Cooke från



Från vänster: Antigoni Tsegeli från Grekland, Seamus Connolly, Irland (politiskt sakkunnig), Eva Krejkova, Tjeckien (kassör), Eugenio Airaghi, Italien (sekreterare), Eduard Tripp, Österrike, Irene Nolte, Simone Struck, Chris McAlister (ordförande).

Storbritannien – en av de riktiga veteranerna inom shiatsu i Europa.

STORA SPRICKOR

Det finns stora sprickor i det brittiska shiatsuförbundet: kanslipersonal är sjukskrivna, juridiska processer, personliga motsättningar. Majoriteten i styrelsen har valt att frysa alla utgifter och därmed även medlemsavgiften till ESF. Vi ligger i förhandlingar med det brittiska shiatsuförbundets styrelse.

Det politiska lobbyarbetet fortsätter med fokus på vår arbetsrätt enligt EU:s grundlag.

EFCAM

EFCAMs (European Federation for Complementary and Alternative Medicine) fokus just nu ligger på medlemsrekrytering (två, tre möjliga) samt att bemöta attacken som kom från ett regeringskoalitionsparti i Spanien mot "pseudoterapi".

FOTNOT: Rapporten från ESF-mötet finns i sin helhet på Medlemsnätet under fliken Nätverksgrupper/Shiatsu. I rapporten finns också länkar till Youtube-filmerna som nämns i artikeln.

Kinesiologer samarbetar globalt

Inbäddad i miljön av vackra vingårdar som böljade över gröna kullar, hölls internationell kinesiologikonferens i Bergamo/Italien i slutet av april. Konferensen var ett samarrangemang mellan det Italienska förbundet för kinesiologer, och IASK, International Association of Specialized Kinesiologists.

Utöver att fira jubileum för IASK som nu fyllde 30 år så fick vi deltagare ta del av många inspirerande föreläsningar under fyra dagar. En höjdpunkt var när en doktorand, Anne Jensen, från Oxford University presenterade sin forskning kring



Sabine Rosén var under det internationella förbundsmötet representant för Kry. Hon är styrelsemedlem i IASK och var också en av föreläsarna på konferensen.

validitet av muskeltest som vi kinesiologer använder. Resultaten var riktigt bra och hennes studie har fått stor uppmärksamhet.

Innan konferensen hade vi ett två dagar långt möte mellan nationella förbund som samlar kinesiologer. Vi hittade prioriteringar och former för fortsatta gemensamma arbeten under kommande år. IASK fungerar då som ett samlande organ, där nationella förbund tillsammans kan ha sina diskussioner, möten och projekt. Syftet är att tillsammans arbeta för att kinesiologin ska kunna växa nationellt i olika länder.

TEXT: SABINE ROSÉN

Webinarie

Du är välkommen att ta del av sammanfattande information om vad som pågår internationellt inom kinesiologin genom att anmäla dig till ett webinarie den **14 juni klockan 19.00**. Den som vill kan sedan 19.30 stanna kvar på webinariet och få ta del av föreläsningen Sabine höll i Bergamo kring rygghälsa och effekt på nerv-, hormon- och immunsystem.

Anmäl dig till info@sabineeducations.se så får du länk till webinariet.

Ekologisk energiboost för rosenterapeuter

I BÖRJAN AV maj, när vårsolen äntligen började värma vårt avlånga land, träffades ett gäng rosenterapeuter på Kroppsterapeuternas kansli i Stockholm. Träffen samlade nio kollegor som delade erfarenheter, tankar och planer kring rosenmetoden och arbetet som rosenteraapeut. Att skapa mötesplatser för att ses och få inspiration av varandra har varit ett genomgående önskemål från flera håll bland rosenterapeuterna.

Över en måltid på ekologisk mat samtalade gruppen om allt från fortbildning och höstens internationella kongress i Tallinn till krigsmekanismer och fredlig beröring. Unikt för rosenmetoden är det arbete som pågår sedan 12 år tillbaka med utbildning i rosenmetoden på Balkan.

– Genom det arbete som rosenlärare gör i Bosnien kom vi att prata om krig och att den gruppdynamik som startar krig även kan samverka till fred. Rosen-



Nätverksgruppen för rosenmetoden bjöd in till medlemsträff i början av maj.

metoden är en fredlig beröring som når över gränser och barriärer i och emellan människor, säger Johanna Landin, samordnare i nätverksgruppen för ro-

senmetoden.

En ny träff kommer att anordnas i september och inbjudan kommer i nyhetsbrev från Kry efter sommaren.

Medlemsträff om försäkringar i Östersund



I BÖRJAN PÅ maj samlades åtta kroppsterapeuter i Östersund för att lyssna på Fredrik Tillander som gav råd och tips om hur småföretagare ska tänka när det gäller pensioner och försäkringar.

– Ett svårt ämne, det gäller att vara koncentrerad. Men trevligt var det! säger Marie Sjökvist som tagit initiativ till träffen.

Vårträff om försäkringar i Östersund.

Utbildning för zonterapeuter

DET VAR STOR uppslutning när zonterapeuterna träffades för utbildning med Jonas Nordström i Stockholm den 25 mars. Drygt 20 personer kom och lärde sig mer om TRE – Stress and Trauma Releasing Exercises. En metod för självhjälp som aktiverar nervsystemets naturliga funktion för stressreglering. Eftermiddagen ägnades åt fascia fitness workshop

Mycket lärorika timmar och nöjda deltagare.

Nu ser vi fram mot höstens medlemsträff den 7 september med Anders Lönedahl som är under planering. Boka in datumet i almanackan redan nu.

**ZONTERAPIGRUPPEN/GUNILLA TOLFFSSON
OCH HELENE RÜHLING**

Allt fler företag och organisationer har idag insett fördelarna med att erbjuda företagsmassage och annan friskvård till sina medarbetare. Studier visar att friskvårdssatsningar bidrar till mer motiverade och friskare medarbetare. Däremot vet inte alla företag och upphandlare var de ska vända sig för att hitta en friskvårdare att anlita idag. Därför satsar nu Kroppsterapeuterna på att tydligare informera om och marknadsföra sina medlemmar.

TYDLIGARE STÄLLNING I FRÅGAN OM UPPHANDLING AV FRISKVÅRD

– **VI HAR PRATAT** med ett antal företag som erbjuder friskvård för sina medarbetare idag om varför de valt att skriva avtal direkt med våra medlemmar. Alla instämmer i att fördelen är att man får en närmare relation när det är samma person som kommer, vilket kan vara särskilt viktigt för att medarbetarna ska känna sig bekväma med att få exempelvis massage. Att som företag bygga en relation med en enskild friskvårdare tycks ha fördelen att fler på företaget blir intresserade av att delta, säger Peter Feldt, generalsekreterare i Kroppsterapeuterna.

På frågan om varför man valt att erbjuda företagsmassage från början svarade ett av de tillfrågade företagen: "Vi försöker titta på hur vi kan förebygga att folk bli sjukare. Och vi vill skapa en trivsammare arbetsmiljö."

Svar från ett av de andra företagen var: "För att hålla personalen frisk. Vi vill jobba i förebyggande syfte."

FRISKVÅRD OCH FÖRETAGETS LÖNSAMHET

Sverige står inför en utmaning med ett ökat antal lång- och korttidssjukskrivningar. Enligt Socialstyrelsens ekonomiska analyser är stress och utmattningssyndrom numera den största anledningen till sjukskrivningar. Friskvård har en lugnande effekt, och har visat sig kunna användas i preventivt syfte för att hålla medarbetare friskare. Det är bra såväl för den enskilda individen, som för företagets ekonomi och lönsamhet.

– Vi är som förbund samtidigt medvetna om den prisdumpning som sker på marknaden just nu, där stora bemanningsföretag går in och erbjuder lägre priser, som i slutändan tyvärr ofta inne-



bär ohållbar ersättning för den enskilda friskvårdaren. Vi ser det som vårt ansvar att göra det enklare för företag och upphandlare att hitta och skriva avtal direkt med våra medlemmar, utan några mellanhänder, menar Peter Feldt.

– Men bemanningsföretagen fyller också en roll, fortsätter Peter. De friskvårdare som inte vill dra på sig fasta kostnader i form av lokal eller vill syssla med marknadsföring kan söka sig till bemanningsföretag, men då får man ta den lön som erbjuds. Och så länge det finns massörer som arbetar för den timpenning som erbjuds så finns det ingen anledning för bemanningsföretagen att höja lönerna.

ETT STORT UTBUD FRISKVÅRDS-TJÄNSTER SOM KAN ERBJUDAS MEDARBETARE

Det finns flera olika alternativ på friskvårdstjänster som ett företag kan erbjuda sina medarbetare för ökat välbefinnande. Allt från företagsmassage

och individuella hälsosamtal till gruppträningsspass, föreläsningar om hälsa, kostrådgivning, yoga och qigong.

– Alla Kroppsterapeuternas medlemmar har något de skulle kunna erbjuda för att bidra till ökat välmående ute hos en företagskund, om de så vill. Företagen kan samtidigt känna sig trygga när de vänder sig till och anlitar en av våra medlemmar, då Kroppsterapeuternas sigill är det certifikat arbetsgivaren behöver för att känna sig säker på att de får kvalitetssäkrad friskvård, menar Peter Feldt.

Under året kommer Kroppsterapeuternas Yrkesförbund att jobba mot företag och upphandlare för att kunna rekommendera sina medlemmar till uppdrag ute hos företag och organisationer. Tillsammans med Axelsons och andra intresserade aktörer i branschen kommer även en informationskampanj att lanseras i syfte att informera om fördelarna med friskvård i samhället.

Cecilia Welin och
Susanne Bruun.Ing-Marie Eklund
och Björn Winberg.Ann Jansson och
Martina Peterson.Britt Arbelius och
Karen Kullman.Johanna Landin
och Ola Lindén.

INSPIRERANDE HELG SAM



Arets Inspirationshelg med årsmöte gick av stapeln 1-2 april på Bosön. Stefan Einhorn föreläste om vikten av att vara snäll – både för andras och för vår egen skull – och Kerstin Uvnäs Moberg föreläste om oxytocin, hormonet som ser ut att kunna göra oss både lyckligare, friskare och mer vitala. Och som kan aktiveras av något så

enkelt som att kramas – och givetvis av massage och andra sköna behandlingar.

Vi fick också höra Eva-Marie Janelo prata om traditionell kinesisk medicin och akupunktur.

Helgen bjöd också på fint umgänge i Bosöns fantastiska omgivningar och mingel, utställning och en härlig middag – med både frågesport och dans!

Däremellan bjöd Madelaine Clason på morgonyoga och medlemmarna kunde passa på att byta behandlingar med varandra.

Kerstin Nordman utsågs till årets medlem och du kan läsa en längre intervju med henne på sidorna 22-23.

Här kan du njuta av ett axplock från helgen och hoppas att vi ses igen nästa år!



Lawrence Houston-Martin
och Roger Landin.



Rosario Rojas och
Özge Özen Zink.

LADE KRYSS MEDLEMMAR



Peter Krig och
Naja Rehn.



Maria Ahl och
Lena Rubin.



Mingel runt fikabordet.



Peter Feldt och
Stefan Einhorn.



Kerstin Uvnäs Moberg bjöd
på fördjupade kunskaper
om oxytocin.

Välkommen på workshop med **Ben Benjamin**



Om Ben Benjamin

Ben Benjamin har en doktorsexamen i idrottsmedicin och är grundare av The Muscular Therapy Institute i Boston. Han har varit verksam i mer än 40 år och undervisar över hela världen. Han har också skrivit en rad böcker och artiklar om massage, idrottsmedicin och hur man arbetar med skador.

Med nacken i fokus – utbildning/workshop i Stockholm och Malmö. Ben Benjamin, kommer tillbaka till Sverige i höst för att ge två workshops för Kroppsterapeuternas medlemmar. Den här gången har han sitt fokus på nacken och hur man bedömer och behandlar problem i detta område.

OM WORKSHOPEN

- Utbildningen kommer att ge verktyg för att minska, förebygga och eliminera smärta i nackområdet.
- Lär dig identifiera och palpera relevanta muskeloskeletala strukturer i nacken.
- Öva riktade utvärderingar för att testa ligament, muskler och nerver i nacken.
- Använd klientens anamnes, smärtmönster och resultat av bedömningar för att avgöra vilka strukturer som är skadade i nacken.

PLATSER OCH DATUM

Plats: Stockholm den 30 september–1 oktober

Tid: Lördag 10–17.30, söndag 9–16.30.

Lokal: Jakobsbergs folkhögskola, Jakobsberg.

Plats: Malmö den 7–8 oktober

Tid: Lördag 10–17.30, söndag 9–16.30

Lokal: Kockum Fritid, Västra varvsgatan 8

ANMÄL DIG!

Kostnad: 2 350 kr exkl moms (inkl anmälningsavgift).

Fika ingår lördag och söndag, lunch ingår ej.

Anmälningsavgift: 700 kr exkl moms. Anmälan är bindande.

Ordinarie pris: 4 900 kr exkl moms. Icke medlemmar kan anmäla sig två veckor före kursstart, i mån av plats.

Efter avslutad kurs får alla kursintyg.

Obs! Workshopen hålls på engelska.

Välkommen med din anmälan till: info@kroppsterapeuterna.se

Ange "Ben Benjamin och ort" i ämnesraden.

Skriv med ditt namn, medlemsnummer, din bostadsadress och telefonnummer i mailet.

Antalet platser är begränsade – först till kvarn!

Arbetar du med massage och friskvård?

– Medema har produkterna

MEDEMA® Carefully chosen

www.medema.se | 08-404 1200



Sportapoteket
25 år 1992 - 2017

TEJP

YOGA

SKYDD & STÖD

HOCKEY

MASSAGE

Niyama

FRAKTFRITT*

* vid köp inom Sverige för minst 800 kr + moms.

SPORTAPOTEKET.SE

Bli Ekologisk hudvårdsterapeut

Hudproblem börjar inte nödvändigtvis i ansiktet. Vår hud reflekterar yttre och inre stress, kost, motion och livsstil. Vi lär oss hur yttre skönhet avspeglar tillståndet i våra inre organ och hur vi med ekologisk hudvård och kost och kan lindra besvär, både på huden och i hela kroppen.

Yrkesutbildning start: 16 augusti (Sthlm)

Ekologisk ansiktsbehandling: Kursen kan gås för eget behov eller om du funderar på att läsa till Ekologisk hudvårdsterapeut. Den är även ett utmärkt komplement för utbildade kroppsterapeut som vill vidga sin behandlingsmeny.

Kurs 4 dagar: 9–12 nov (Sthlm).

15 % rabatt

**Boka och betala före 30 juni
– få 15 % rabatt!**

Fler kurser på Axelsons

Basmedicin Grundkurs, start 19 okt (Sthlm)

Rosenmetoden Introkurs, 16–17 sep (Sthlm), 21–22 okt (Gävle)

Lymfmassage Grundkurs 5–8 okt (Sthlm), 12–15 okt (Gbg)

A X E L S O N S
GYMNASTISKA INSTITUT

axelsons.se • 08-54 54 59 00



Peter Wilhelmsson om framtiden för komplementärmedicin: **”Jag vill inte ha en medicinsk diktatur!”**

Peter Wilhelmsson är en sann pionjär inom näringsmedicin i Sverige och har i flera årtionden varit komplementärmedicinens språkrör, som kämpat för att skolmedicinen ska öppna sin tunga port på glänt och våga samarbeta mer. Att det vore bättre för alla, patienterna förstås, men även för behandlande läkare om det fanns en bredare palett att välja ifrån.



Men landvinningarna efter många års kamp är få och de som trots allt gjorts, som exempelvis akupunktur som smärtlindring, är långt ifrån nöjaktiga, menar Peter Wilhelmsson. Och de har haft ett högt pris:

– Vi har sett flera exempel på mediadrev och rena trakasserier och det är dystert att se Vidarkliniken bli av med sitt landstingsstöd. Det är en utveckling på väg åt fel håll.

Han tror att utmaningen fortsätter innan vi kan nå samma syn som förekommer i länder som Tyskland, Schweiz och Österrike, där viljan att komplettera varandra är större än här.

– Det är olyckligt med motsättningar. I många andra länder handlar det om att plocka det bästa från västerländsk medicin och kombinera med österländsk. Men jag tror inte att det

blir någon förbättring förrän det sker en förändring på läkarutbildningen och den börjar närma sig de möjligheter integrativ medicin innebär.

DET ÄR LÄTT att mista modet när Peter Wilhelmsson beskriver hälsoläget i Sverige. Men samtidigt är Sverige ett land som har legat i topp tio i FN:s World Happiness Report i många år. Med högtek-

nologisk sjukvård och en befolkning som slår rekord i livslängd. Där allt färre dör av cancer och där antalet som uppskattar sin hälsa som god eller mycket god ökar år efter år. Där läkare i allt större utsträckning pratar om vikten av bland annat d-vitaminintag och att effekten av konditionsträning är lika effektiv som läkemedel vid depression. Och där de officiella kostråden släppt fettförskräck-

elsen och ger mycket litet utrymme för bland annat tillsatt socker.

Frågan är om det verkligen är behov av kamp och stor förändring? Ja, menar Peter Wilhelmsson:

– Jag möter patienter som har varit sjuka länge, som inte får någon diagnos, som inte får rätt behandling. Och vi spar mest pengar på att hålla folk friska, men det står aldrig i politiska program. Man satsar för lite på friskvård, livsstilsmedicin och komplementärmedicinen. Ett BOT-avdrag skulle behövas som ett första steg, hävdar han.

Han anser att nuvarande synsätt lägger allt fokus på att bota och behandla. Inte att förebygga.

– Hjälsen är den som botar och opererar. Inte den som förebygger och förhindrar att sjukdom uppstår. Det genomsyrar allt från sjukhusserier där akutläkare räddar liv till försäkringsbolag som inte ser möjligheterna i att förhindra att sjukdom uppstår. Det är aldrig akupunktur som hjälper den kroniskt sjuka som varken fått diagnos eller hjälp i konventionell vård som hyllas.

"Som företrädare för komplementärmedicin kan man främst visa att det finns alternativ till det många söker för."

SAMTIDIGT ÄR HAN angelägen om att inte förmedla en allt för dyster syn på framtiden. Det finns ljusglimtar för den som hoppas på ett mer gynnsamt klimat för komplementärmedicinen:

– Jag tror på gräsrotterna. Att patienten själv är öppen med att man vill komplettera sin behandling med örtmedicin och akupunktur. Det i sin tur kan skapa större grupper som driver på mer. För det kommer inte att komma någon förändring uppifrån.

Och även om diskussionsläget är kärt i nuläget, så handlar det hela tiden om att ta tillvara på tillfällena att föra fram de möjligheter komplementärmedicinen har att erbjuda:

– Vi ska hellre söka möjligheter att skapa broar än att skapa motsättningar. Som företrädare för komplementärmedicin kan man främst visa att det finns alternativ till det många söker för. Att det inte behöver vara en fråga om att välja den ena eller den andra vägen, utan att vi kan komplettera varandra. Där det ena inte hjälper kan det andra alternativet ta vid.

Peters egna område, näringsmedicin, är något han etablerade i Sverige som en reaktion på den rådande inställningen till mat bland de officiella experterna:

– Om dietisterna hade gjort sitt jobb bättre på sjuttio- och åttiotalen och varit en motvikt mot skräpmatindustrin, istället för att vilseleda folk med fettskräck, så hade inte näringsmedicin behövts. Men det har saknats fokus på att mat ska bidra till att hålla människor friska. Därav mitt driv att förmedla vad det kan göra för hälsan.

Han menar att det är synd att det oftast bortses från vad en kostomläggning kan göra vid vissa sjukdomstillstånd och att det troligen rör sig om både okunskap ►

LITEN LISTA ÖVER DEFINITIONER

- **Funktionsmedicin** är en alternativmedicinsk inriktning vars utövare säger sig försöka återställa funktionen hos organ eller biokemiska processer i kroppen innan obalansen manifesterat sig i en sjukdom. För att göra detta använder man laboratorietutvärderingar och tidigt ingripande med en personligt utformad behandling.

- **Alternativmedicin**, även kallad komplementärmedicin, är ett samlingsbegrepp för behandlingar av åkomor, sjukdomstillstånd eller funktionsnedsättningar som inte har prövats vetenskapligt enligt de regler som gäller behandlingar i den etablerade hälso- och sjukvården, eller som har prövats vetenskapligt och fastslagits vara överksamma (samma grad av verkan som placebo).

- **Integrativ medicin** avser utveckling och integration av evidensbaserad kunskap från olika alternativa medicinska traditioner för att komplettera den etablerade medicinen. Strikt vetenskapliga metoder används för att utvärdera mekanismer, effekter och effektiviteten av behandlingarna.

Källa: Wikipedia

och tid:

– Det är självklart att man ska göra vad man kan med kost och livsstil först, innan eller samtidigt som man sätter in läkemedel. Men det tillämpas ju inte. Det saknas helt enkelt utbildning hos läkare och praktiska system som hjälper läkare att hjälpa sina patienter på bästa sätt. Med ett större utrymme för integrativ medicin skulle det vara möjligt för läkare att jobba tillsammans med näringsterapeuter, coacher, psykologer och vad som kan vara relevant för den enskilde patienten. Ser man på ett internationellt plan, så finns den möjligheten.

PETER WILHELMSSON ÄR en varm förespråkare för kosttillskott av olika slag och driver företaget Alpha Plus som saluför ett brett sortiment av just kosttillskott. De officiella kostråden lyder dock att den som äter varierat inte behöver komplettera sin kost med tillskott för att få i sig den näring man behöver. Samtidigt omsätter marknaden för kost- och näringstillskott närmare fyra miljarder om året i Sverige och det har ökat stadigt över tid. Det ligger nära till hands att tolka det som ett tecken på att många sökervägar bortom forskarråden i stor utsträckning och kompletterar sin kost med tillräckliga mängder tillskott redan nu.

Det håller inte Peter Wilhelmsson med om:

– De är få i samhället som äter konsekvent en hälsosam kost, samt intar effektiva doser av kosttillskott. En multivitamintablett per dag ger en mycket liten eller ingen effekt, speciellt om den innehåller onödiga färgämnen och sötningsmedel. De flesta människor tar för små doser av kanske fel produkter för att få en positiv effekt. Och då är det billigare att mäta och sätta in rätt tillskott i rätt dos än att gissa och lägga pengar på sådant som kanske ändå inte hjälper, säger han.

Framtiden då, finns det någon ljusning till förändringar i Sveriges sjukvårdssystem?

– Mitt hopp står till både yngre läkare och sjukvårdspersonal som är nyfikna på integrativ medicin och funktionsmedicin, samt de lite äldre läkare, som har större frihet och inte är mitt uppe i familjebildning och karriär, som inte riskerar något genom att sticka ut hakan och närma sig komplementärmedicinen. Det äldre gänget kan vara språkrör som går i täten och vägar. Och

En demokrati är beroende av att vi är aktiva och säger vad vi tycker, sätter press på politikerna och det kan alla göra! Var aktivist!

om till exempel ett försäkringsbolag skulle våga satsa på integrativ medicin eller funktionsmedicin, skulle det verkligen kunna bana väg för utveckling. Detta sker redan i många andra delar av världen med mycket gott resultat, varför inte i Sverige. Cleveland Clinic, ett stort forskningssjukhus i USA, har en funktionsmedicinsk avdelning som är mycket uppskattad.

Men om man på allvar vill jobba integrativt, utan att riskera att bli avfärdad eller trakasserad, bör man inte helt enkelt söka sig till ett land där den möjligheten redan finns istället för att stängas vidare här?

– Nej, det tycker jag inte. Sverige är ett land där intresset för hälsa är stort och konsumtionen av ekologisk mat växer stort. Ser man på utbudet nu jämfört med förr, på mat, restauranger och aktiviteter så är det mycket som talar för att stanna. Det finns en stor grupp som är villiga att betala ur egen ficka för komplementärmedicin. Det är hoppfullt, men att få hela skutan att ändra kurs kräver aktivism, tid och tålmod.

Vad kan företrädare för komplementärmedicinen göra för att minska möjligheterna att löjliggöra och avfärda den?

– Vi kan skärpa vårt sätt att uttrycka oss på. Och vi ska vara medvetna om att oseriösa personer förekommer i alla olika yrken i vårt land, men de allra flesta inom komplementärmedicinen är mycket seriösa och omvårdande. Terapeuter och deras patienter behöver vara aktivister. Prata med läkare, sjukvårdspersonal, politiker, media och vänner och berätta att komplementära medicinen hjälper och den behövs. En demokrati är beroende av att vi är aktiva och säger vad vi tycker, sätter press på politikerna och det kan alla göra! Var aktivist! Jag vill inte ha en medicinsk diktatur!

Är det en risk att man i all välmening går för långt i sin hjälp och ger sig in på områden man inte har kompetens inom?

– Nej, det tror jag inte. Hellre hjälpa för mycket än för lite. En del blir hjälpta av att bara prata med någon som lyssnar. Det har också en terapeutisk effekt. Man ska göra det man kan med de kunskaper man har, och där de tar slut hänvisar man vidare till andra i sitt nätverk som har kompetensen som behövs. De allra flesta svenskar är försiktiga och hänvisar vidare om de inte kan hjälpa, men man kan börja med att lyssna och visa respekt och omsorg.

LÄS MER...

...om Peter Wilhelmssons arbete och funktionsmedicin på funktionsmedicin.se

...om Mark Hymans arbete med funktionsmedicin på Cleveland Clinic <https://my.clevelandclinic.org/departments/functional-medicine>



Irradia

SOMMARERBJUDANDE!

Laserföredrag kostnadsfritt i er klinik

INNEHÅLL: Teori och praktik. Tid 1-4 timmar. Gärna eftermiddag.

STANDARD: Vanliga frågor från patient och terapeut + praktisk behandling.
Specialtema vid önskemål.

Förfrågan och bokning: kurser@irradia.se - Erbjudandet är kostnadsfritt och gäller fram till aug 2017

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



Ny träningsmetod ger hopp för whiplashskadade

DET FINNS NYTT hopp att hämta för den som lider av whiplashbesvär. Forskning vid Linköpings universitet har nyligen visat att en specifik träningsform för nacken ger bra effekt mot besvären.

Hälften av alla de 30 000 personer som varje år drabbas av en whiplashskada får bestående men och det har hittills saknats effektiv behandling mot smärtorna. Nu har ett forskarteam lett av Anneli Peolsson, professor vid In-

stitutionen för medicin och hälsa vid Linköpings universitet, visat att en särskild nackträning kan vara effektiv. Vissa deltagare i studien blev helt besvärsfria, trots mångåriga besvär. Nu går forskarna vidare för att se om det är möjligt att erbjuda träningsprogrammet i ett webbaserat verktyg, för att göra behandlingen tillgänglig för fler drabbade.

– Webbprogrammet i den nya forskningsstudien ger en ökad flexibilitet för deltagaren och bättre förutsättningar för att även personer som bor långt från sin vårdgivare kan ta del av träningen fullt ut. Träningen med webbprogrammet kan också utföras till en lägre kostnad både för deltagare och vårdgivare, säger Gunnel Peterson, en av forskarna bakom studien.

Läs mer om studien på whiplashstudie.se



Källa: liu.se

Förpackningen avgör val i mataffären

Glada, aktiva människor och etiketter som lyfter fram fiberinnehåll är några av de faktorer som får oss att välja en specifik produkt framför andra, innehållsmässigt likvärdiga produkter. Det har forskare på Copenhagen Business School undersökt i en studie som publicerats i European Journal of Marketing.

Även om vi gärna tror att vi är medvetna konsumenter som inte faller för enkla försäljningsknep, så är alltså många av oss benägna att välja en slags hälsomässig genväg när vi gör våra inköp i mataffären. Istället för att granska innehållet av bland annat frukt, grönsaker, socker, fibrer och så vidare, låter vi producenter-
nas egna etiketter på förpackningen avgöra. I undersökningen visades exempelvis hur deltagarna uppfattade Wasa knäckebröd som sundare än likvärdiga konkurrenter, då en etikett med upplysningar som "100 procent fullkorn" och "21 procent fibrer" pryddes förpackningen. När forskarna flyttade etiketten till konkurrerande varumärkes knäckebröd, uppfattades det som det sundaste alternativet. Och när en av två likvärdiga färdigrätter fick en förpackning med en glad cyklist på, uppfattades den som nyttigare än konkurrentens likvärdiga.

Forskarna menar att knep som dessa kan få konsumenter att tolka in egenskaper i produkter, som inte är unika för ett specifikt val, och kan verka vilseledande.

Källa: videnskab.dk

Sömnkvalitet försämras när vi åldras

ATT VI SOVER allt mindre i takt med att vi blir äldre beror sannolikt snarare på att sömnen försämras än att behovet minskar. Det menar amerikanska sömnforskare i en nypublicerad vetenskaplig översikt. Förklaringen tros vara att nervcellerna som reglerar sömnen i hjärnan långsamt försämras ju äldre

man blir och det påverkar sömnens kvalitet och då framför allt den viktiga djupsömnens kvalitet.

Denna förändring börjar redan vid 30-årsåldern och anses kunna vara en riskfaktor för framtida demenssjukdomar.

Källa: cell.com



Löplust smittar i sociala medier

LUSTEN ATT SPRINGA är smittsam och inspirerande, visar en studie publicerad i tidskriften Science. Genom att dela sin träning med andra i sociala medier, gav det inspiration till andra att snöra på sig löparskorna.

Forskarna har tittat på data från mer än en miljon amerikanska löpare, som publicerade sina träningsresultat i form av distans, tid och hastighet i

sociala medier.

Resultaten visade att för varje extra kilometer en viss person sprang, ökade i genomsnitt kompisens löprunda med 600 meter. Även hastigheten ökade.

Medan män inspireras av både män och kvinnor, inspireras kvinnor mest av andra kvinnor.

Källa: videnskab.dk

Cyklister löper mindre risk för cancer

ATT VÄLJA CYKEL framför bil som färdmedel till jobbet, halverar risken att drabbas av cancer och hjärtsjukdom, visar en ny brittisk studie.

I en studie på University of Glasgow har forskare visat att de som cyklade till jobbet hade 45 procents lägre risk att få cancer och 46 procents lägre risk för att utveckla hjärt-kärlsjukdom, jämfört med de som satt stilla på allmänna transportmedel eller i bilen. De som

cyklade avverkade i genomsnitt en sträcka på 48 kilometer i veckan.

Studien är en observationsstudie vilket innebär att det är omöjligt att veta om det finns en tydlig orsak och verkan, men de positiva effekterna kunde ses även när forskarna justerat för faktorer som rökning, kosthållning och vikt.

Källa: British medical journal



FOTO: PETER BERGMAN

D-vitamin kan skydda mot luftvägsinfektioner

HURUVIDA D-VITAMIN KAN minska risken för infektioner har länge studerats av forskare, men utan att kunna ge några entydiga resultat. Nu visar en ny studie att D-vitamin kan ha en skyddande effekt mot luftvägsinfektioner.

– Vi kan nu tydligt visa att D-vitamin verkligen har en skyddande effekt mot luftvägsinfektioner. Effekten är störst hos de med lägst D-vitaminnivåer och daglig dosering är det som ska användas. Dessutom, och det är viktigt, finner vi inte något stöd för att D-vitamin i normala doser skulle vara farligt, vilket har hävdats i debatten, säger Peter Bergman, docent vid Karolinska Institutet och en av forskarna bakom studien.

Peter Bergman betonar att resultaten inte visar att alla ska ha extra D-vitamin, utan nyttan är störst hos personer med låga nivåer och hos de med ökad förekomst av luftvägsinfektioner, till exempel patienter med immunbrist. Redan friska personer blir alltså inte ännu friskare av D-vitamin.

Studien är ett samarbete mellan forskare i 14 länder och är en metaanalys av 25 randomiserade och placebo-kontrollerade studier.

Källa: ki.se

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

Redaktör: **Lilian Holm**, Auktoriserad redovisningskonsult som driver redovisningsbyrån Account on us, skriver om vad som är **aktuellt just nu** för dig som företagare.



REGERINGEN ÄNDRAR 3:12-FÖRSLAGET

Regeringen bedömer att 3:12-utredningens förslag skulle slå hårt mot de minsta företagen och har justerat förslaget på ett flertal punkter. De nya reglerna föreslås gälla från 1 januari 2018.

Höjd skattesats på aktieutdelning

Regeringen föreslår (liksom utredningen) att skattesatsen på utdelning inom gränsbeloppet höjs från 20 procent till 25 procent. Skattesatsen på den del av utdelning och kapitalvinst som överstiger takbeloppet ändras inte, utan kommer även i fortsättningen att vara 30 procent.

Ingen sänkning av schablonbeloppet

Regeringen vill inte sänka schablonbeloppet eftersom förenklingsregeln används av cirka 70 procent av delägarna i fåmansföretag, och framför allt av de minsta företagen och nystartade företag.

Inget höjt lönekrav

Utredningens förslag om höjt löneuttagskrav kommer inte att genomföras. Regeringen anser att ett höjt lönekrav skulle motverka små och nystartade företags vilja att växa och anställa.

Taket för lönebaserad utdelning slopas

Regeringen föreslår att denna regel slopas.

Dotterbolagsdefinitionen behålls

Regeringen vill behålla definitionen av dotterföretag. Det kommer alltså fortfarande inte vara möjligt för ett dotterföretag att kunna ha flera moderföretag.

VÄXA-STÖD FÖR FLER FÖRETAGSFORMER

Regeringen föreslår att även aktiebolag och handelsbolag ska kunna få ned-satt arbetsgivaravgift när de anställer för första gången.

Växa-stöd för enskilda näringsidkare

1 januari 2017 fick enskilda näringsidkare utan anställda en möjlighet att anställa sin första anställda med lägre arbetsgivaravgift – så kallat Växa-stöd. Nu föreslår regeringen att Växa-stödet utvidgas så att det även omfattar handelsbolag med två ägare samt aktiebolag utan anställda, alternativt med en anställd som också är delägare eller närstående till delägare.

För övrigt gäller följande förutsättningar och regler för stödet:

- Minst tre månaders anställning och minst 20 timmars arbetstid krävs för att få stödet.
- Stödet ges för maximalt 25 000 kr/månad i lön under 12 månader.
- Företaget får inte ha haft några anställda efter 31 december 2016.

VIKTIGA DATUM

Juni

- 12. Momsdeklaration för april och inbetalning (månadsmoms)
- Inbetalning av skatter och socialavgifter
- 19. Slutskattebesked (boksut maj-juni)
- 26. Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (boksut april).

Juli

- 3. Inkomstdeklaration (boksut sep-dec) - pappersblankett
- 12. Momsdeklaration för maj och inbetalning (månadsmoms)
- Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms utan EU-handel - pappersblankett
- Inbetalning av skatter och socialavgifter
- Sista dag för betalning av kvarskatt (boksut jan-april)
- 26. Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (boksut maj).

Augusti

- 1. Inkomstdeklaration (boksut sept-dec) - elektronisk.

FRÅGA EKONOMIEXPERTEN

Anna frågar: Jag hade högre inkomster under förra året än i år, och har svårt att betala den preliminärskatt jag fått beräknad för 2017. Kan jag få Skatteverket att ändra sitt beslut, så att jag inte behöver ligga ute med så stora summor, som jag vet att jag ändå kommer

att få tillbaka efter nästa deklaration?

Lilian svarar: Du kan när som helst under året göra en preliminär inkomstdeklaration (oavsett om man har enskild firma eller AB) och lämna in uppgifter och yrka på sänkning av

den beslutade preliminära skatten.

Har du en fråga om ekonomi som du vill ställa till vår expert Lilian Holm? Mejla info@kroppsterapeuterna.se, så kanske din fråga blir publicerad och besvarad i nästa nummer!

”Det är väldigt energigivande att behandla människor med muskelproblem”



Egentligen ville hon inte jobba med människor, utan med djur. Anna-Karin Lönngren Grafford jobbade som hundfrisör och ville jobba med hästar också, så hon började läsa till hästmassör. Motivation att fullfölja fanns dock inte då men hon testade kunskaperna på både hästar och vänner. För principerna var ju de samma. Och hon upptäckte att det nog inte var så dumt att jobba med människor ändå. Men innan det blev dags att ta steget fullt ut och utbilda sig till massör skulle hon först flytta från Solna till Järvsö, där hon förälskat sig i ett hus ”som egentligen borde ha jämnats med marken”, som hon själv uttrycker det.

OCH NÅGONSTANS MELLAN husrenovering och ridturer började saker och ting falla på plats: Det var en utbildning till massageterapeut i Stockholm som hägrade.

– Jag hade egentligen inte råd och dessutom hade jag börjat på sjuksköterskeprogrammet i Gävle. Men så fick jag ett sms av en kompis som skulle börja utbildning och jag kände så starkt att jag också ville! Jag ringde brorsan och frågade om han kunde låna mig pengar och husrum och mamma om hon och pappa kunde stå för min mat under utbildningen. Och det kunde de! Så jag veckopendlade till Solna och genomförde utbildningen till massageterapeut.

– Det är väldigt energigivande att behandla människor med muskelproblem. Något helt annat än det jag upplevde som praktikant på sjuksköterskeprogrammet;



”Genom väggen hörde jag hur de frågade vem jag var, om man kunde gå till mig.”

med sjuka människor – som ibland dör! Det blev för tungt för mig, jag ville hellre jobba med fokus på friskhet.

Att jobba i Järvsö är lite speciellt, i synnerhet när man är inflyttad, upplever Anna-Karin.

– I början delade jag lokaler med en fototerapeut som är från Järvsö. Genom väggen hörde jag hur de frågade vem jag var, om man kunde gå till mig. Och hon rekommenderade mig, så jag fick egna kunder.

JUST ATT FÅ egna kunder är det svåraste med yrket tycker Anna-Karin. Det ligger nära till hands att tro att det är slalomåkare med ömma muskler som utgör största kundgruppen, men de är relativt få. I stället är det längdskidåkare som tar hjälp att mjuka upp övertränade muskler; två dagar i veckan under skidsäsongen är hon i Harsa, ett längdskidsområde dit många kommer för att träna under vintertid. Och så har hon ett företag som hon är på regelbundet.

– För mig handlar det om att ha en jämn fördelning och lagom arbetsbelastning, så att jag orkar jobba livet ut. Egentligen går jag i pension om tio år, men jag tänker inte att det behöver vara en skarp gräns mellan arbete och inte arbete bara för att man uppnår en viss ålder.

**ANNA-KARIN LÖNNGREN
GRAFFORD**

**MASSAGETERAUTEUT I JÄRVSÖ
OCH HARSA.**

Årets medlem Kerstin Nordman: **”Jag tror att man föds med en livets mening**

Kerstin Nordman har utsetts till Årets medlem i Kroppsterapeuterna. Hennes gedigna kunskaper inom TCM, ett personligt sätt att behandla och ett glödande intresse för akupressur är några av anledningarna.

D en långa resa som leder fram till att Kerstin Nordman utnämns till Årets medlem i Kroppsterapeuterna 2017 tog sin början i Indien. Det var mitten av åttiotalet och hon hade bott i flera olika länder under många år. Hon är van att anpassa sig och att åka på andra typer av åkommor än hemma, men nu hade hon bihåleinfektion för tredje gången på kort tid, en vanlig konsekvens av 40 graders utomhustemperatur varvat med iskall luftkonditionering.

Det var dags att prova ett alternativ till de upprepade antibiotikakurerna.

– Jag gick förbi en indisk läkare som hade utbildning i traditionell kinesisk medicin. Jag gick in och han lät mig vara där och se på när han behandlade andra patienter med akupunktur. Tids nog beslöt jag mig för att testa ett behandlingsförlopp, som gick ut på att jag gick på behandling fem dagar, sedan höll jag två dagars paus. Därefter fem dagars behandling igen. Ett betydligt intensivare behandlingsförlopp än vi kanske är vana vid, men det var kravet för att han skulle behandla mig.

HON BLEV FRI från bihålebesvären – och helt såld på kraften i TCM. Läkaren rekommenderade henne punkter att



själv behandla och böcker att läsa.

– Jag provade på familjen och på vänner i svensk kolonin. Det var så fascinerande, konstaterar hon.

Från Indien gick flyttlasset till Portugal, där hon kom i kontakt med akupunktur och andra terapier så när det var dags att flytta hem till Stockholm igen efter 20 år utomlands, var en kurs i akupressur på Axelsons en av de första punkterna på

listan över saker att göra.

Just Axelsons har varit en central plats för Kerstins arbete. När hon själv var klar med akupressurutbildningen läste hon vidare, basmedicin och sedan till akupunktör.

SIN MOTTAGNING HAR hon sedan många år på Torsgatan, alldeles runt hörnet från Axelsons, något som under-

och min är att få människor att må bättre”

lättade att aktivt delta i undervisningen som assisterande lärare.

– När man går utbildningen ska man själv prova olika behandlare och jag har behandlat väldigt många som varit under utbildning. Det är viktigt att förstå att det aldrig kan vara en quick fix och att det finns bättre förutsättningar att få resultat om man behandlar direkt när problemen uppstår. Det är en utmaning att få folk att förstå det, liksom det kan vara svårt att förmedla hur viktigt det är att följa sin behandlingsplan.

Kerstin medger att det är passionen för metoderna som har drivit henne, aldrig pengarna.

"Till mig kan man säga allt det där man inte kan säga till familjen, vänner och kollegor."

– Det har inte varit särskilt lönsamt, men jag har haft andra inkomster och pension, vilket jag tror är nödvändigt för den som vill jobba med TCM och som terapeut.

NÄR HON SER tillbaka på de 22 år hon varit aktiv har det hänt mycket för TCM:s ställning i Sverige. På hemmaplan inte minst.



– Min man ville inte alls veta av mina tokerier i början. Men så snart jag blev akupunktör så var det som bortblåst. Då hade akupunktur börjat användas i vården som smärtlindring och hans kollegor börjat gå på behandlingar för tennisarmbågar och annat. Jag tycker att det är många som är öppna även i andra sammanhang. Jag har tagit pulsar och kollat tungor på många näringslivstoppar. Faktiskt har jag till och med förmått dem att göra qi gong!

Hon ser också tillbaka på en utveckling som innebär att akupressur har fått stryka på foten, medan akupunkturen varit på frammarsch. På gott och ont.

– När läkare och sjukgymnaster utbildades så dippade intresset för behandlingar hos akupunktörer, plötsligt kunde

man ju få behandling bekostad av landstinget. Men patienterna blev sällan nöjda, det är inte alls samma typ av behandling, den går inte ut på att korrigera obalanser.

Kerstins eget intresse styrs allt mer i riktning mot den starka kopplingen mellan kropp och själ.

– Det hänger ihop, ofta är det kombinationen av att få prata av sig och få behandling som ger resultat. Till mig kan man ju säga allt det där man inte kan säga till familjen, vänner och kollegor. Och det bästa av allt är att det stannar hos mig, jag brukar nämligen glömma det mesta!

MÅNGA ÅRS TRÄNING har gett en tydlig fingertoppskänsla för vad som fungerar och inte. ►

KERSTINS RÅD TILL ANDRA:

- Testa olika behandlingsformer
- Lägg in mer samtal i behandlingen
- Ställ krav på patienten och var tydlig med att förloppet kräver att de följer de råd de får

KERSTIN NORDMAN:

BAKGRUND: Har bott i Argentina, Colombia, Indien, Portugal och på Kanarieöarna.

UTBILDNING: Barnsköterska i grunden. Akupressurutbildning och basmedicin på Axelsons samt akupunktör.

FAMILJ: Man, tre barn och sex barnbarn

◀ – Jag känner om en patient ljuger, om det är en person som vill bli hjälpt eller ej. Och jag är inte den som stryker medhårs. Jag kan inte fixa allt med en behandling, det är jag tydlig med. Ofta behövs ju insatser från patienten själv, med övningar och rutiner på hemmaplan mellan behandlingarna. Vill man inte följa de råden, så är jag ärlig med att jag inget kan göra.

Kerstin beskriver sig som en högsensitiv person, med stor livsvisdom och erfarenhet av att bo i många delar av världen.

– Jag försöker alltid göra mitt bästa för att alla ska må bra, såväl barn och barnbarn som patienter. Det mår jag bra av. Jag tror att man föds med en livets mening och min är att få människor att må bättre – i kroppen och själen. Det är som en slags medberoende.

Ser du några hierarkier inom ditt arbetsområde?

– Ja, akupunktörer har en längre

SAGT OM KERSTIN NORDMAN

- Engagerad
- Personligt sätt att behandla på
- Lite extra kryddor i sin behandling
- Uppskattad och har gedigen kunskap i kinesisk medicin
- Sann mot sig själv!

utbildning, det krävs längre studier i basmedicin och man måste följa ett internationellt regelverk. Det gör nog att akupunktur står lite högre än akupressur, som också är lite på nedgång.

Vi ser den psykiska ohälsan öka drastiskt. Vad kan akupunktur och akupressur göra där?

– Den kan hjälpa till att balansera energier för att man alls ska orka ta tag i sina problem. Och där tror jag att det är viktigt med fortbildning, så att vi som behandlare blir bättre på att vägleda patienter att själva kunna lösa sina problem. Där tycker jag också att akupressuren ligger i

framkant. De som kommer för akupressurbehandlingar kommer sällan för den fysiska behandlingen, även om de själva tror det. De kanske är med på att de har ont i huvudet, men de förstår inte att värken beror på något som inte är fysiskt.

Bland de som uppsöker Kerstin för hjälp finns många utmattningsdeprimerade kvinnor, personer med huvudvärk och allmänt trötta.

– En del skulle avfärdas som ”kärringgnäll”, med mår man inte bra är det ju viktigt att hitta ett sätt att ändra på det.

Hur är det att jobba med TCM när man inte är kines?

– Både en nackdel och en fördel. När jag gjorde praktik i Kina så var det många som inte ville låta oss västerlänningar sätta nålar. Här på hemmaplan har man kanske en annan trovärdighet om man är kines, men jag får ju många patienter som tycker att det är svårt med språket och som uppskattar att kunna prata och förstå.

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

Grimslövs Folkhögskola

Grövelsjöns Fjällstation

Hagaberg Folkhögskola

Harmony Shiatsu Center

Helhetshälsa

Hjälmarets 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

Nyvana

Paleo Institute

Physio Education

Sabine Rosén Utbildningar

Salli Systems

Scandinavian Nonwoven AB

Scratch Nails AB

Selma Spa

Shiatsuakademien

Skandinaviska Ayurveda- Akademin

Skola för Beröring

Spinkarps Gård & Spa

Stensunds folkhögskola

Sundsvalls gymnasium

Svenska HälsoTeamet

Svenska Kinesiologi Skolan

Svenska Näringsakademin

Svenska Shiatsuskolan

Sverigehälsan

The Academy

Trosa Stadshotell & Spa

Tärna Folkhögskola

Weleda

Vuxenutbildning i Skövde

Väddö folkhögskola

Yogobe

Åre Spa School

Åsa folkhögskola

Äldelfors folkhögskola

Örnsköldsviks folkhögskola

Vinnare nr 1/2017:

Bok Jätteviktig

Yvonne Särnebro, JOHANNESHOV

Bok Food Pharmacy

Kristina Lindgren, GÄVLE

Kroppsolja Weleda

Anita Svensson, ULLARED

Deo Cream Nea Of Sweden

Eva-Britt Grönberg, LUND

Bok Att äta - steg för steg i 8 veckor

Margaretha Ahl, KUMLA

Nattkräm Rosenserien

Gabriella Neuman, VISBY

Kristina Schön, GÄVLE

Helene Bergström, ESKILSTUNA

Maud Axell, STOCKHOLM

Birgitta Sjöberg, LYCKSELE

Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet.

Sista tävlingsdag för nr 2/2017 är den 2 augusti.

RAD Muscle flushing kit

Vi lottar ut ett kit!

RAD Helix och RAD Rod är bäst på det de gör – frigöra dina muskler från slaggprodukter, släppa på spänningar och öka din rörlighet. Båda redskapen gör underverk var för sig men kan också användas tillsammans, genom att stoppa Rod i Helix.

RAD Helix är en anatomiskt designad foam roller som helt enkelt är anpassad efter hur din rygg ser ut, men gör även underverk på lår och vader. RAD Rod's smala design och hårda kärna gör det enkelt att få exakt det tryck du vill ha vid din massage.

www.nativefitness.se



Organic Neroli Blossom Bath & Body Oil

Doften påminner om när man är på resa kring medelhavet under våren då apelsinträden blommar. Nu kan man få doften hela året runt och använda den direkt på huden, i badet eller blanda den i någon av Kerstin Florians body

lotion. Förutom neroli innehåller denna fina ekologiska blandning kokos, jojoba, ängskrasse och solros.

Vi lottar ut en flaska!

www.kerstinflorian.se



Arbetskläder för kroppsterapeuter!



Vinn ett valfritt plagg ur Combimed's klädkatalog för 2017. Combimed säljer arbetskläder av märket koi™. Vi rekommenderar särskilt de två funktionsserierna koi lite™ och koi tech™

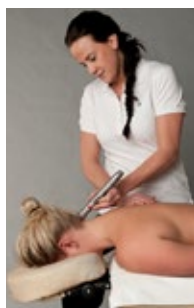
Dessa lämpar sig särskilt för kroppsterapeuter då de består av hållbara stretchmaterial som andas och följer dina

rörelser. Kvalitetsarbetskläder som är både snygga och bekväma!

www.combimed.se

Vi lottar ut ett valfritt plagg!

Grundkurs i Laserterapi i Stockholm



På kurserna i medicinsk laser arbetar man med den terapeutiska lasern (LLLT) som används för besvär med bl a smärta och inflammation. Vid laserterapi påskyndas cellernas och kroppens självläkning. Du får större variation i ditt arbete samtidigt som du avlastas från den fysiska arbetsbördan. Under kurserna varvas praktik med teori och redan efter grundkursen är du redo att börja jobba med lasern som komplement på din mottagning och är då försäkrad genom ditt medlemskap

i Kry. Innehåll: genomgång av laserns historik, termer, laserns påverkan på våra celler, forskning, indikationer, kontra-indikationer, ljusteori, mekanismer och egenvård. Efter kursen får du med dig hemuppgifter i form av patientfall (4 tim) – som ska lämnas in för att du ska få ditt intyg.

www.svenskalaseragenturen.se

Vi lottar ut en kurs!

Del 3:
Ny artikelserie
om marknads-
föring!



Få mer ut av din hemsida med rätt val av bilder

Att få text och bilder att samverka och förstärka ett budskap är en konst i sig. Eva Vallin och Monika Moravcsik på Marknadsför dig ger dig tipsen som gör att du lyckas!

NÄR DU ANVÄNDER bilder på din hemsida bör du tänka på att bilden ska vara ett blickfång, skapa kontakt med din läsare och förmedla en känsla. Använd gärna fler bilder, men ta bort allt onödigt i bilden, så att det blir tydligt och stilrent. Placera gärna en huvudbild så att den är det första man ser. Har du mycket text, kan du bryta upp texten med mindre bilder.

TÄNK PÅ:

Bilder på människor:

- använd bilder på dig, gärna flera och från olika vinklar.

- vi människor älskar att se andra människor.
- ögonkontakt är magiskt.

Kompletterande bilder:

- om du ska använda andras bilder, se till att du har rättigheter till dem.
- om du tar bilder på andra och lägger upp på din hemsida, se till att du har ett skrivet avtal att du får använda bilderna.

Storlek:

- se till att bilder inte är pixliga eller korniga.
- om bilden är för tung, tar det tid att ladda upp sidan, se till att den har rätt mått, använd ett bildbehandlingsprogram för att anpassa bilden till rätt storlek.

Google:

Google och andra sökmotorer försöker kategorisera alla miljarder sidor som finns. Om de inte fattar vad dina bilder föreställer hoppar de över dig, därför

- döpa dina bilder, använd ord som

OM ARTIKELFÖRFATTARNA:

Monika Moravcsik och Eva Vallin driver tillsammans Marknadsför Dig! och jobbar med utveckling av hemsidor.
www.marknadsfordig.se

KATTIES ÅKESSON
grundare av Me Anima:

"Det räcker inte med bilder på produkterna"



I SAMBAND MED att jag byggde ny hemsida och satsade på en webbshop fick jag också rådet att ta fina bilder till den. Jag har en serie ekologiska hudvårdsoljor och för mig var det viktigt att bilderna förmedlar det välmående de aromatiska oljorna ger. Bara bilder på produkterna räcker inte, de behöver kompletteras med människor och hud. När jag till exempel tog fram min vårdande babyolja tog vi också en underbar bild på en leende baby som vilar i ett par händer. Den bilden förmedlar hur viktigt det är att din baby mår bra och vilar i trygga händer, och att med min ekologiska babyolja är det just så.

Jag får mycket beröm av kunder för mina fina bilder och hur de väcker intresse att ta reda på mer om produkterna.

"massage" eller vad dina kunder kan tänkas söka på.

- fyll i ALT-texten.

Köpa bilder:

Här kan du köpa bilder att komplettera dina egna med:

- www.gettyimages.se
- www.johner.se
- www.istockphoto.com

TCM Products Norden AB

supporting your professional clinic

Britsunderlägg

"Supermjukt"- för kundens skull

RULLAR

Bredd 60 cm, längd 195 m	160 kr
Bredd 50 cm, längd 195 m	155 kr
Bredd 40 cm, längd 195 m	150 kr

RULLAR - PERFORERADE

Bredd 60 cm, längd 195 m	190 kr
Bredd 50 cm, längd 195 m	185 kr

HELKROPPSARK - 300 st

Bredd 60 cm, längd 195 cm	500 kr
Bredd 50 cm, längd 195 cm	470 kr

HALVKROPPSARK - 600 st

Bredd 60 cm, längd 98 cm	575 kr
Bredd 50 cm, längd 98 cm	550 kr

HUVUDSTÖDSARK

100 st, storlek 40x40 cm	80 kr
--------------------------	-------

Alla priser angivna exklusive mervärdesskatt och frakt

Materialet tillverkat med NONWOVEN teknik

Tel. +46-8-55086409

order@tcmproductsnorden.se

www.tcmproductsnorden.se

Dags för en ny
behandlingsbänk?

– Medema har favoriterna

MEDEMA® Carefully chosen

www.medema.se | 08-404 1200



Vill du driva
Oasenbadet
i Bromölla?

Bromölla kommun söker ny hyregäst.

Anmäl ditt intresse!

Här hittar du all information

www.bromolla.se/oasen



Bromölla kommun



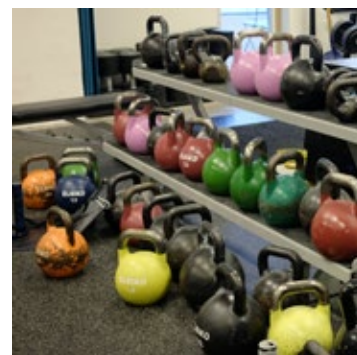
Hitta ditt bildspråk och nå nya kunder på Instagram

På Instagram delar vi inspirerande, roliga och snygga bilder av vår vardag och har ett mer personligt tilltalssätt. Var fjärde svensk är inne på Instagram dagligen, särskilt yngre kvinnor. Instagram är plattformen där du kan hitta likasinnade kollegor, sprida kunskapen om ditt arbete för att hitta nya kunder och bygga dig själv som en profil inom ditt område.

Att scrolla genom någons Instagramflöde får gärna vara en fröjd för ögat. Smart komponerade bilder, tilltalande färger och inspirerande motiv. Inom friskvårdsbranschen finns mycket talande bilder att dela: glädjen i en kunds ansikte efter en behandling, motivationen i någons ögon när de lyckas göra ett nytt personbästa på gymmet, ekologiska hudvårdsprodukter snyggt uppradade, en färgglad hemmagjord sallad. Instagram är plattformen där du kan dela berättelsen bakom dig själv och din verksamhet, på ett lite mer personligt sätt.



"På Instagram är det viktigt att tänka steget längre för en inspirerande bild. Istället för en bild på dig själv inomhus vid ett stökigt skrivbord, varför inte testa att fotografera utomhus? Be en kompis eller kund fotografera!"



Hitta saker i vardagen som kan se intressanta ut på bild. Komplettera med en relevant text, som "Känslan som PT när kunden själv inser hur mycket starkare hon blivit, och gladeligen tar en tyngre vikt."

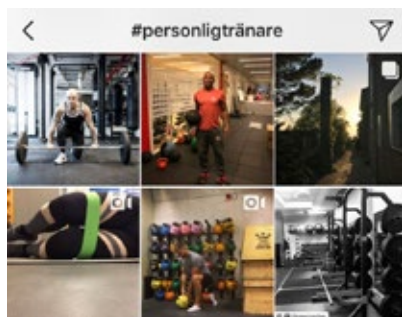
ATT TA BILDER FÖR INSTAGRAM

Instagram handlar lika mycket om att bilden ska vara snygg som att den ska vara relevant. Det är därför viktigt att tänka på ljus, bildkomposition och skärpa. Många väljer att utgå från ett särskilt tema för att skapa sammanhängande bilder – kanske går alla bilder i blått och grönt, kanske använder man väldigt

ljusa och skarpa bilder, eller så är temat att allt handlar om hälsa.

JOBBA MED HASHTAGS

En hashtag är en typ av kategoriseringsfunktion som används på flera sociala medier-plattformar. Om du skriver #måbra eller #hälsa under en bild blir dessa ord klickbara länkar som länkar till alla andra bilder som skrivits på samma ämne. Hashtags används för att hitta bilder och innehåll på sådant man själv är intresserad av. Jobba aktivt med hashtags för att nå en bredare målgrupp. Testa dig fram för att se vad det skrivs om som är relevant för dig; t.ex. #personligtränare, #akupunktur, #yogasverige. Det går att använda 30 hashtags per bild, men snyggast är att kanske hålla sig till en 5 - 6 relevanta per inlägg.



(#yoga och #pt) Använd relevanta hashtags för att nå rätt målgrupp.

FÖLJ INTRESSANTA PERSONER

Sök på de hashtags som intresserar dig för att hitta andra som delar liknande intressen. Börja sedan följa personer som du tycker ser spännande ut och gilla och kommentera på deras bilder när du gillar vad de lägger upp. På så vis kan du bygga upp ett nytt nätverk för att dela kunskap mellan varandra eller för att hitta nya kunder.

EN BILD SÄGER MER ÄN TUSEN ORD... EN VIDEO SÄGER ÄNNU MER

Idag blir video allt vanligare på Instagram och är ett sätt att vara ännu mer personlig och konkret i sina budskap. Filma ett kort 15 sekunders klipp på hur du gör en träningsövning, en kort massagerörelse eller förberedelser inför en smoothie. Eller helt enkelt vågornas rörelse när du sitter och mediterar på en brygga vid vattnet.



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

I startpaketet ingår:

- Utbildning
- Produkter
- Marknadsmaterial
- Support och rådgivning

FÖR MER INFO & ANMÄLAN:
www.kerstinflorian.se
info@kerstinflorian.se

KERSTIN
FLORIAN

WORKSHOP
Med nacken
i fokus

BEN BENJAMIN ÅTER I SVERIGE

En workshop som ger dig fördjupade kunskaper i behandling av smärta i nacken. Ben Benjamin har en doktorsexamen i idrottsmedicin och är grundare av The Muscular Therapy Institute i Boston. Med 40 års erfarenhet av komplexa skador och smärttillstånd undervisar han världen över och är författare till en rad böcker om massageterapi och idrottsmedicin.

SE INBJUDAN PÅ SID 12



Stockholm
30 september-1 oktober
Malmö
7-8 oktober

20% rabatt på valfri kurs!

Bredda din kompetens med grundkunskaper i bland annat kost och näring eller fördjupa dig i vad en hårmineralanalys kan berätta om din eller din kunds hälsa.

ForumAcademias distansutbildningar är utformade så att du själv kan bestämma din studietakt och passa in det med din vardag. Läs mer om våra kurser och anmälan på www.forumacademia.se eller kontakta oss på support@forumacademia.se

I samarbete med Alpha Plus erbjuder ForumAcademia 20% rabatt på en valfri distanskurs.
Ange kod: **FA-KROPP** vid anmälan*.

KOST, NÄRING OCH HÄLSA

Introduktionsnivå, cirka 10 timmar. 2 900 kr ex. moms.

BASMEDICIN

Grundnivå, cirka 100 timmar. 4 300 kr ex. moms.

NÄRINGSFYSIOLOGI OCH CELLEN

Grundnivå, cirka 30 timmar. 1 400 kr ex. moms.

HÅRMINERALANALYS

Grundnivå, cirka 16 timmar. 3 200 kr ex. moms.

Behörighetskrav: Basmedicin samt Näringsfysiologi och cellen (eller motsvarande) måste intygas innan kursen får påbörjas.

*Erbjudandet gäller för en kurs och kan ej kombineras med andra rabatter. Gäller mellan 31 maj - 30 augusti 2017.
Kursen Hårmineralanalys har behörighetskrav som måste uppfyllas innan kursen får påbörjas.



Ben Benjamins guide till effektiv ländryggsbehandling



Smärtor i ländryggen kan bero på många faktorer, bland annat skador på ligament runt korsbenet. Här ger Ben Benjamin, grundare av The Muscular Therapy Institute i Boston, sin syn på effektiv diagnos och behandling.

Mikroskador på ligament runt korsben och bäcken är ofta en del av problemen som leder till smärta i ländryggen.

Ligamenten kring korsbenet, där rygggraden möter bäckenet, står för mycket av den stabilitet som är nödvändig för att ryggen och bäckenet ska fungera.

De består av tusentals olika fibrer, och skador på dem kan ge upphov till smärta i ländrygg, säte, höfter, samt ischiassmärta i lår, vader och fötter.

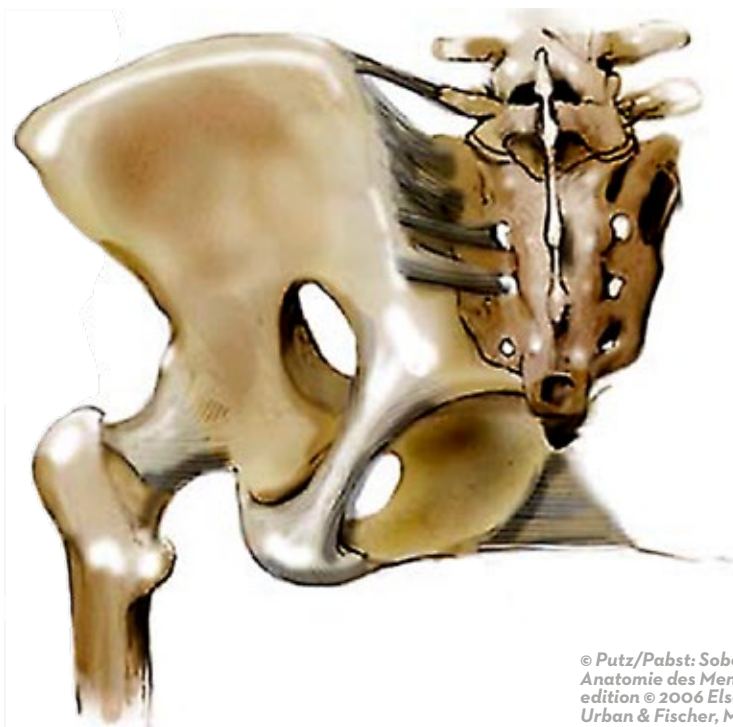
Orsaken till smärta i ländryggen kan variera stort från person till person, men när det rör sig om skador på ligament runt korsbenet finns fyra typer av smärtmönster som utmärker sig. Smärtan kan uppkomma plötsligt eller tillta successivt över tid, alltifrån ett par timmar till flera dagar.

Kategori 1

Patienten har smärtor som hämmar rörelse helt i perioder. Smärtan sitter i ländryggen och kan stråla ned i benet. Vanligen är det sängliggande som gäller tills smärtan avtar, vilket kan ta allt ifrån ett par dagar till veckor och i vissa fall månader. Smärtan kan försvinna lika plötsligt som den uppkom, men det är också vanligt att den klingar av över tid.

Kategori 2

Patienten upplever samma smärtmönster som ovan, men inte lika intensiv smärta. Den kan förekomma ett par gånger i månaden och kan hänga ihop med specifika aktiviteter, som stillasit-



© Putz/Pabst: Sobotta, Atlas der Anatomie des Menschen, 22nd edition © 2006 Elsevier GmbH, Urban & Fischer, München

tande, tunga lyft eller olika vridningar. Smärtan kan upplevas över hela ländryggen, men också på ena sidan. Den kan även växla mellan båda sidor.

Kategori 3

Patienten upplever en låsning i ländryggen, antingen sidledes, så att kroppen är vriden och ena höften hamnar något högre, eller genom att patienten upplever det svårt att räta ut ryggen helt och fastnar i ett framåtlutat läge.

Smärtan kan sitta i ett par timmar,

dagar eller i vissa fall ännu längre, och avtar sedan successivt.

Kategori 4

En intensiv och långvarig smärta i ländryggen, med eller utan utstrålning i benen. Den kan förekommas av smärta som beskrivet i kategori 1-3. En patient med denna typ av smärta har ofta behandlats med smärtstillande och ibland med kirurgiska ingrepp, utan att något hjälpt. Det innebär ofta stor påverkan på livskvalitet och psykisk hälsa.

BAKOMLIGGANDE FAKTORER

Smärtorna kan bero på skador på ligament kring bäcken och korsben, men det är inte alltid hela förklaringen. Frågan är vilka bakomliggande faktorer som leder till dessa skador och vad som gör att de inte läker. I vissa fall uppstår skadorna efter ett fall eller en olycka, och av dessa patienter blir vissa bra relativt snabbt, medan andra får dras längre tid med sina skador. I andra fall så tilltar de över tid och för att förstå ursprunget till ryggsmärtor, måste vi förstå de olika bidragande faktorerna.

Efter att ha arbetet med patienter med kroniska ryggsmärtor i över 45 år, är jag övertygad om att det finns ett antal indirekta orsaker, som samverkar med en direkt orsak.

Indirekta orsaker kan vara stress, depression, muskelspänningar, skillnader i benlängd, knappa motionsvanor med mera. Dessa faktorer samverkar och gör det möjligt för en direkt orsak, som ett fall eller ett slarvigt lyft, att skada ligamenten runt korsbenet.

BEDÖMNING OCH BEHANDLING

Smärta i ländryggen kan bero på många olika saker och innan du behandlar måste vissa saker uteslutas, som exempelvis spinal stenos, nervinklämningar och cancer. Om patienten uppvisar symptom på muskelatrofi, urinläckage, domningar eller extrem smärta, så bör du hänvisa till läkare omedelbart. Först när allvarigare bakomliggande orsaker har uteslutits kan behandling bli aktuell.

Det finns många metoder för att testa smärtor i ländryggen och här fokuserar vi på de som är relaterade till skador på ligament; Böjning framåt, bakåt och åt sidan.

Utgångspositionen för alla tester är att patienten står rakt, med knän sträckta och fötterna höftbrett isär.

Fråga om patienten känner smärta i detta läge. Om inte, så kan du testa följande:

Framåtböjning

Be patienten böja sig framåt, långsamt, och stanna där smärtan uppstår. Återgå till startpositionen och be patienten peka

på det område som smärta. Normalt ska patienten kunna nå golvet vid detta test.

Bakåtböjning

Be patienten luta sig lätt bakåt från midjan. Vid smärta ber du patienten att återgå till utgångsposition och peka på det område som smärta. Normalt bör patienten kunna luta sig bakåt i en 30 graders vinkel.

Böjning åt sidan

Be patienten böja sig åt sidan, så att handen strävar mot utsidan av knät, med benen raka hela tiden. När smärta uppstår ber du patienten återgå och peka på det smärtande området. I normalfall bör patienten kunna nå utsidan av knät.

FÖRSTÅ RESULTATEN

Rör det sig om skador på ligament runt korsbenet känner patienten oftast smärta vid en eller fler av dessa tester. Ofta med värst smärta vid böjning framåt eller bakåt. Vissa upplever även smärta eller obehag runt hela ländryggen, säte, lår och vad. Mest utmärkande vore utbliven smärta vid testerna, något som skulle kunna tyda på skador på diskarna. Skadade ligament ger inte upphov till försvagning i muskler, stickningar, domningar eller känselbortfall. Vid skador på diskar är det sällsynt med utstrålning i båda benen, något som däremot är vanligt vid skador på ligament.

BEHANDLINGSLTERNATIV

Som med alla behandlingsformer, så fungerar de bra ibland, andra gånger inte. Många gånger behövs en kombination av olika behandlingar. Här är ett par förslag:

Vila

Ofta kan en viloperiod, allt från ett par dagar till en vecka, ge inflammation i ligament att lägga sig, åtminstone tillfälligt. Om smärta uppstår vid specifika rörelser och träning, kan vilan omfatta just dessa rörelser, med patienten kan vara aktiv i övrigt.

Träning

Ett träningsprogram som utförs dagligen kan stärka muskler i ländrygg och mage

och på så vis få smärtan att släppa. Min erfarenhet är att det kan ge viss tillfällig hjälp och jag använder det ofta som komplement till annan behandling, som massage eller friktionsterapi.

Djupgående massage

Djupgående massage i ländryggen hjälper spända strukturer att slappna av och påskyndar läkningsprocessen. Om patienten har ont vid bakåtböjningar, se till att lägga en kudde under magen när du behandlar ländryggen. Undvik även hårdare tryck mot ländryggen, då det kan öka smärtan. Behandla erector spinae, quadratus lumborum, gluteus, piriformis och hamstrings samt tensor fascia latae. Gluteus medius kan behöva lite extra behandling, då den ofta blir väldigt spänd.

FRIKTIONSTERAPI

Djupgående massage är mest effektiv om den kompletteras med friktionsterapi för att behandla ärrbildningar i ligament. Friktionsterapi är effektiv vid behandling av sacroiliac och sacrotuberous ligamenten.

Den bakre delen av sacroiliac ligamentet som oftast är skadad kan du nå via bäckenets bakre del. Du kan utföra friktionsterapi här med tumme, pek- och långfinger, eller med pek-, lång- och ringfinger.

Lägg patienten ned och behandla området där (muskel)fibrerna möter baksidan av bäckenet.

Behandla längs höftbenskammen.

BALANSERING AV HÖFTBÖJAREN

Ofta när ligament runt korsbenet är irriterade, är även iliopsoas korta på samma sida, något som kan få benet att verka kortare än det andra. Om du är van att behandla iliopsoas för att justera benlängd, kan det vara en effektiv behandling. Efter ett par behandlingar kan korsbenet återgå till normal position och spänningar i området släpper.

Texten är en bearbetning och förkortning av två artiklar av Ben Benjamin. De ursprungliga artiklarna hittar du i sin helhet på medlemsnätet.

Här bjuder Mia Hagenmalm på härliga, svalkande somrardrinkar – som förutom att de smakar ljuvligt både är näringsrika och alkoholfria!

LÄSKANDE DRINKAR TILL SOMMAREN



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

Gazpacho med gurka och tomat



½ gurka, skalad och skuren i bitar
½ röd paprika, rensad och i bitar
1 vitlöksklyfta, i bitar
5-6 mogna tomater, i bitar
2 msk olivolja
2 tsk rödvinsvinäger
½ tsk paprikapulver
6 droppar tabasco
Herbamare örtsalt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Mixa allt till en slät soppa. Smaka av med örtsalt och svartpeppar och låt stå kallt i cirka två timmar.

Svalkande gurklemonad

CA 1 LITER

1 ½ gurka
1 näve babyspenat
1 ½ citron
1 kruka mynta (spara några blad till servering)
1 ½ dl vatten
3-4 msk sötning exempelvis kokossocker
15 isbitar (samt några till servering)

GÖR SÅ HÄR:

Pressa citroner och skär gurkan i bitar. Mixa gurka, citron, mynta, vatten och isbitar slätt.

Servera med isbitar och citronskivor och ett blad mynta.



Äppeldrink med ingefära

CA 4 GLAS

4 äpplen
1 ½ msk riven ingefära
1 ½ citron
3 dl kolsyrat vatten
15 isbitar

GÖR SÅ HÄR:

Pressa saften från citronen. Skala och kärna ur äpplena och skär i mindre bitar.

Skala och riv ingefäran. Mixa alla ingredienser till en slät drink. Servera med fler isbitar.



Syrénblomsaft

1 LITER

10 syrenblomkronor
1 liter vatten
1 ½ citron i skivor
½ dl sötning, exempelvis agavesirap

GÖR SÅ HÄR:

Lägg blommorna på en vit handduk en timme så att eventuella små djur kan krypa ur. Skölj sedan blommorna i kallt vatten och plocka bort kvistar och annat som inte ska vara med och lägg i en gryta. Koka upp en liter vatten och häll över blommorna.

Tillsätt de skivade citronerna och smaka av med sötning. Låt stå övertäckt med handduk eller lock i två dygn. Sila av saften och häll upp på ren flaska.

Förvara i kylskåp.

Solig Pina Colada

CA 7 DL

2 ½ lime
4 dl kokosmjölk
250 g ananas (frost)
1 banan
1 kiwi

GÖR SÅ HÄR:

Skiva och tärna ananas och banan och frys in dagen innan.

Riv skalet från en lime. Pressa limefrukten. Mixa saften med kokosmjölk och övriga ingredienser till en slät drink. Toppa med limeskal och en ananasskiva. Njut!



Jordgubbssmoothie med matcha-te och rödbetsblast

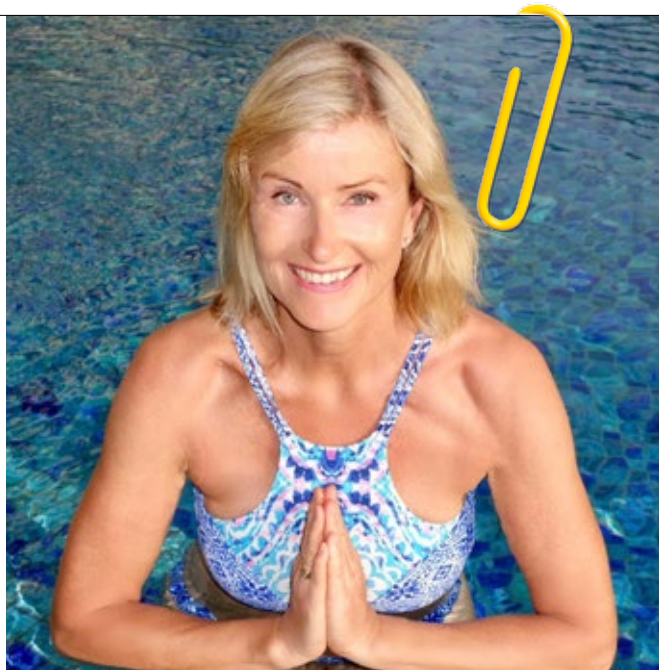
1 GLAS

2 st rödbetsblast, grovhackade
1 dl jordgubbar
½ banan
1 ½ dl kallt matcha-te
2 isbitar
2-3 myntablad

GÖR SÅ HÄR:

Mixa alla ingredienser och häll upp i glas.





Ett nytt hälsoparadigm

Sjukdom är Big Business. De tio största läkemedelsföretagen har högre intäkter än de 500 företag som toppar affärsmagasinet Forbes lista över mest lönsamma företag.

Hälsoparadigmet har länge präglats av experter och auktoriteter som haft makten över kunskapen om hälsa. När det gäller behandling av hälsan i samhället, har fokus legat på användning av läkemedel.

Bra för läkemedelsbolagen, men inte riktigt lika bra för oss medborgare.

Hur skulle det vara om vi ändrar vinkel – och går in för att:

- stärka det friska – istället för att försöka kriga mot det sjuka.
- göra något åt orsaken – istället för att bara dämpa och lindra symtomen.
- se till helheten – istället för att försöka behandla varje liten detalj som uppvisar ett symptom.

Den maskinella synen slog igenom fullt ut på 1950-talet inom läkekonsten, som sedan dess präglats av ett högteknologiskt synsätt på människan. Man har skapat en "reservdelsmänniska" där

mycket kan bytas ut. Det har funnits en tro på att allt starkare och effektivare mediciner ska kunna utrota alla symtom och sjukdomar.

Detta *magic bullet-tänkande*, där preparatet likt en målsökande robot ska förjaga sjukdomarna, är över hundra år gammalt.

Det har tyvärr inte fungerat som det var tänkt och många har drabbats av skadliga biverkningar av läkemedel. Den växande förekomsten av antibiotikaresistens hotar just nu oss alla.

Men någonting håller på att hända.

En ny hälsovåg med ett större medvetande om hälsa växer fram. Kunskap och anekdoter om hälsa sprids snabbt via sociala medier. Ofta handlar det om uråldriga kurer från naturen som åter lyfts fram, samtidigt som intresset för det ekologiska ökar.

Förespråkare för ett paradigmskifte vill vidga synen på hälsa och vetenskap till att ta större hänsyn till hela människan, livsstilen och öppna för fler alternativa behandlingar. Den integrativa medicinen, som också har detta fokus, är på frammarsch runt om i världen.

Men kampen om det nya hälsoparadigmet är hård. Här i Sverige motarbetas hälsorörelsen och komplementärmedicinen på bred front av expertis, styrande politiker och lobbyister i form av skeptikerföreningar. Gigantiska ekonomiska intressen står på spel.

Vad vi nu ser är dödsryckningarna i en koloss som är en konstruktion baserad på en felaktig sjukdomsfilosofi och så oerhört dyr att den gynnar ingen utom aktieägarna i den gigantiska pillerindustrin. Läkemedel är samman med droger, pornografi och vapen en av världens fyra största industrier. Kanske dags att vi lägger pengarna på mer livsbefrämjande saker...?

Sluta jaga det sjuka och börja istället odla och stärka det friska! Det skulle ge ett helt, helt annat samhälle.

DR SANNA EHDIN

Gör: immunolog, författare och föreläsare

Webb: www.ehdin.com



Börja istället odla och stärka det friska!

Ligger dina kunder miljövänligt?



Viscosoft® bänpapper

- Tillverkad av 100% viskos.
- En ren naturråvara.
- Utan plastinblandning.
- Egen tillverkning i Mölndal.
- Mjuk och behaglig mot huden, högabsorberande.
- Massörernas favorit sedan 1985.



Från
520:- / 300st
ex moms

inFibra
papper på nätet

Handla här:

www.infibra.se
eller

031-534370

magicPot™



MIMASS

För demo och
information
www.mimass.se
08-7567713



En behandling för
återhämtning och
positiv påverkan
i en aktiv livsstil.

Rekommenderas varmt av

**Mattias
Sunnborn**