

Nummer 2 2018

Kropp

terapeuten

SÖMNFORSKAREN
CHRISTIAN BENEDICT:

"DRÖM-
SÖMNER
ÄR SOM EN
TERAPEUT"

SOMMARMAT
GRILLA MED
MIA HAGENMALM

GÄSTKRÖNIKA:
**STORYTELLING
FÖR TERAPEUTER**

ÅRETS MEDLEM

JONAS BERGQVIST

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Sätt smarta mål och få fler kunder

När solen tittar fram och sommaren är på gång fylls vi av energi och motivation. Många tar i från tårna och bestämmer sig för att springa ett maratonlopp eller någon annan överdådig insats. Alldeles för ofta spricker planen och slutar i besvikelse. Som egenföretagare kan det vara att själv sköta ekonomin, bygga en ny hemsida eller öka antalet kunder på kliniken. Med rätt förberedelser behöver den inte alls spricka. Lär dig sätta smarta mål!

SMARTA är en akronym och kan beskrivas på följande vis:

S – självvalda, specifika

M – mätbara

A – attraktiva

R – realistiska

T – tidsbestämda

A – accepterande

- Utgå från dina egna självvalda mål utifrån din vilja och dina behov och var så specifik som möjligt. Om du vill ha fler kunder i veckan så säg det högt till dig själv, skriv små lappar mm.
- Målet ska vara mätbart, det vill säga

du skall exakt skriva ner vad du vill uppnå för att kunna utvärdera hur det går. Vikten, sträckan, antal kunder liksom tiden är väldigt mätbara mål.

- Ett mål ska vara attraktivt genom att du pratar om det du vill uppnå, inte det du vill fly ifrån. Prata gärna med folk i din närhet vilket mål du har satt upp.
- Det finns resurser som gör det realistiskt för dig att nå ditt mål. Kunder kanske kan hjälpa till, din familj, grannar, folk i din omgivning helt enkelt.
- Målen ska vara tidsbestämda för att ge dig en tydlig struktur och ramverk. Du vill till exempel ha 20 kunder i snitt varje vecka före semestern.
- Din omgivning behöver acceptera och vara stöttande. Om ditt mål är orealistiskt eller svårt att förstå blir det svårare att genomföra.

Det är alltid viktigt med en tydlig målbild och att du kan integrera den, det vill säga att den är meningsfull. Det handlar om att du vet vad du vill och kan uttrycka det. Kan du det skapar det hög känsla av sammanhang och motivation.

Lycka till och trevlig sommar!

PETER



Det personliga hälsokontot

Jag tar gnället helt kort: Året inleddes på akuten med ett ryggskott som trots många massage- och manuella behandlingar bara blev värre och är benen inte längre bar mig fick hävas med kräpplösande injektioner och morfin. Sen ersattes skidåkningen på sportlovet av en smärtsam öroninflammation med sprucken trumhinna. Extrem trötthet och lomhårdhet i flera veckor på det. Runt påsk började energin äntligen återvända. Det massiva istäcket smälte bort och det blev fritt fram för stunderna i skogen på min mountainbike. Fågelkvittret. Ljuset. Grönskan. Majbrasan. Kajaken. Kvällspromenaderna med arvingarna. De gröna skotten som skjuter upp ur jorden i pallkragarna. Plötsligt är allt ljus, lätt och ljuvligt! Men årets barska start fick mig att mer än någonsin reflektera över vad min hälsa, min energinivå och min lust att ta mig an utmaningar här i livet betyder för mig. Allt det där jag tar för givet – som kanske inte ska tas för givet; att kunna röra mig, att kunna höra, att orka mer än det allra nödvändigaste. Hälsan ska förvaltas. Det ska göras insättningar

på hälsokontot med jämna mellanrum och uttagen får aldrig bli större än insättningarna. Ibland har vi tyvärr mindre inflytande på hälsokontot, men under de perioder då det finns möjlighet att göra insättningar, så är det klokt att göra det. Sömnhygien. Varierad kost. Motion. Återhämtning. Om inte annat för att kunna göra ett och annat uttag nu när grillarna plockas fram (spana in Mia Hagenmalms smarriga grillmat på sid 32) och ljusa kvällar gör det mer lockande att ibland stanna uppe lite senare än vanligt (läs intervjun med sömnforskaren Christian Benedict på sid 12).

Jag önskar dig en riktigt skön sommar med massor av skratt och återhämtning!

ULRIKA





Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

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

**Materialstopp för färdiga annonser
till Kroppsterapeuten nummer 3/2018
är den 7 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

Susanne Wolmesjö

FOTOGRAF

Gabriel Liljevall

FORMGIVARE

Johan Olsson

TRYCK

Exakta



Innehåll

Medlemsinformation 4

GDPR har trätt i kraft 6

Rapport från Inspirationsdagen 8

Sömnspecial med Christian Benedict.....

Årets medlem: **JONAS BERGQVIST** 16

Ekonomi..... 20

Sverigeresan: Anette Blückert.....

Inspiration: Body SDS 24

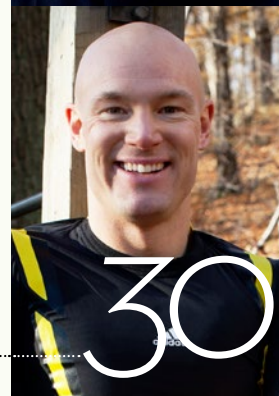
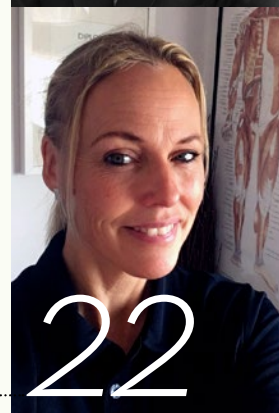
Vetenskapsnytt..... 26

Ben Benjamin om nacksmärta..... 28

Träning för terapeuter.....

Sommarmat med Mia Hagenmalm.....

Gästkrönika: Storytelling



Krypoddens om kost

PODCAST Krypoddens senaste avsnitt handlar om kost och dess betydelse för att man ska må bra. Vad kan man tänka på om man funderar på att se över sina kostvanor? Hur arbetar en kostrådgivare och vad kan en kostrådgivare bidra med vid en kostförändring?

Fredrik Ölander som är funktionsmedicinsk terapeut gästar Krypoddens och pratar bland annat om hur man kan tänka när det gäller kosten samt vilken hjälp man kan få av en kostrådgivare.



Kry deltar på Allt för Hälsan

MÄSSA Kroppsterapeuterna ställer ut på Allt för Hälsan på Stockholmsmässan 9-11 november. I montern

ALLTFÖRHÄLSAN
9-11 NOV 2018

kommer Kry's medlemmar att erbjuda behandlingar och rådgivning till mässans besökare. Ett utmärkt tillfälle att marknadsföra sig och sin verksamhet. Notera datumen redan nu om du vill vara med och ge behandlingar i montern.

Mer information kommer i nyhetsbrev och på hemsidan i början på hösten.

Behöver du tilläggförsäkring?

SKYDD Vissa behandlingsformer kräver tilläggförsäkring. Om du använder dig av någon av de vidareutbildningar som anges nedan ska du kontakta Nordic Gruppörsäkring 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.



NORDIC FÖRSÄKRING

Tipsa oss!

Har du idéer, tankar eller önskemål om vad du skulle vilja läsa mer om i Kroppsterapeuten? Har du tips på någon intressant person i friskvårdsbranschen som du skulle vilja veta mer

om. Kanske har du en kollega som du tycker att vi ska uppmärksamma. Eller kanske har du själv något du vill dela med dig av. Skriv ett mejl till info@kroppsterapeuterna.se och berätta.

Massagens dag i Trosa

HELDAG 12 maj var det Massagens dag i hela Sverige och i Trosa möblerade Monica Sällberg Seger och Katarina Tuttüren upp en specialmottagning på Gallerian vid TrosaPorten. Där tog 16 personer chansen att få en 15 minuter lång massage för 150 kronor och samtidigt delta i en utlottning av presentkort på ännu mer massage. Intäkterna gick till Tjejjouren Lina i Trosa.

I vanliga fall jobbar Monica Sällberg Seger och Katarina Tuttüren en trappa upp i Gallerian tillsammans med nio andra "kroppsarbetare", där det erbjuds massage, naprapati, yoga, fotvård, spraytan, personlig träning med mera.



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 yrkesverksamt för att vara fullt försäkrat när du arbetar. Mejla dina diplom och intyg till info@kroppsterapeuterna.se.

Halvårsfakturan 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 oförsäkrat tills dess att fakturan betalts. Du som har autogiro berörs givetvis inte av halvårsfaktureringen.

IASK 2018 – internationellt kinesiologimöte i Oxford

INTERNATIONELLT Energi boost, sammanhang, gemenskap, enade krafter, växande och ny kraft till gemensamma projekt. Det är vad vi deltagare tog med oss tillbaks till våra nationella kinesiologiförbund, efter några dagar i Oxford på internationellt kinesiologimöte.

IASK – International Association of Specialized Kinesiologists har vuxit och det med besked, de senaste åren. Att gemensamt samla statistik, skapa "happenings", producera marknadsföringsmaterial samt arrangera konferenser – det är MYCKET lättare och mer meningsfullt att göra tillsammans än som ensam.

Kroppsterapeuternas Yrkesförbund visar sina medlemmar att vi tillsammans siktar högt i våra professioner och att vi har hög standard. Jag är så stolt över att representera detta superproffsiga förbund, vilket är ett av de största i världen (för kinesiologer) och jämförelsevis ett av det mest yrkesinriktade (inte ett "intresseförbund" utan sammansatt för att främja professionell status).

Mitt engagemang hos IASK



Kinesiologer från världens alla hörn samlades för IASK-konferens i Oxford i april.

har genom åren vuxit och numera är jag ordförande i styrelsen. Det är fantastiskt effektivt för växandet av kinesiologin, att ena förbund från världens alla hörn (via direkta möten i kombination med online-möten). Denna gång hade jag utöver mötet med förbunden också nöjet att utbyta idéer med andra kvinnor i världen som också driver yrkesutbildande skolor för kinesiologer.

Kry är medlem i IASK och du som är med i Kry som kinesiolog har därför tillgång till aktiviteter med mera som anordnas via IASK (webinar, kinesiologi-vecka, utvecklande kurser). Du

kan också bli personlig medlem (med Kry-rabatt) för att till exempel få login-uppgifter till hemsida för att där göra dig själv eller din verksamhet synlig: www.iask.org.

Vill du nå IASK via officiella kanaler så är epost-adressen iaskboard@gmail.com. Varmt välkommen att också kontakta mig personligen i rollen som Kry kinesiologirepresentant, eller som ordförande i IASK: sabine.inspiration@gmail.com.

TIPS: gilla också Facebook-sidan för att komma i kontakt med andra kinesiologer:
www.facebook.com/IASK.org

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.

Viktiga datum 2018

Kry seminariedag med paneldebatt, Allt för Hälsan	9 nov
Allt för Hälsan	9 – 11 nov
Kroppsterapeuten nr 3	3 okt
Krys höstturné	
Kroppsterapeuten nr 4	19 dec

Krys ekonomiservice

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

Sök Krys stipendium

Vill du kompetensutveckla dig? Sök Krys 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. Mer information och ansökningsblankett hittar du på www.kroppsterapeuterna.se.

Höstturnén 2018

Kroppsterapeuterna ger sig ut i landet för att träffa medlemmarna under hösten. Den här gången blir det en heldag som innehåller både teori och praktik. Förmiddagspasset kommer att ta upp GDPR, Masagelogen och Nära Vård – Nära liv – en vision om framtidens hälso- och sjukvård. På eftermiddagen kommer det att bli en workshop om ländryggens anatomi och biomekanik. Det blir en dag fylld av erfarenhetsutbyte och den är utan kostnad för Kry-medlemmar.

Mer information om turnén och programmet presenteras i nyhetsbrev och på hemsidan. Men du kan redan nu boka in datum och ort som passar just dig.

AKTUELLA ORTER OCH DATUM
Malmö – 13 september, kl. 10-16
Linköping – 20 september, kl. 10-16
Göteborg – 27 september kl. 10-16
Östersund – 4 oktober kl. 10-16
Stockholm – 11 oktober, kl. 10-16
Karlstad – 18 oktober, kl. 10-16
Umeå – 25 oktober, kl. 10-16
Luleå – 15 november, kl. 10-16

Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

GDPR har trätt i kraft

Mer information:
www.kroppsterapeuterna.se



DEN 25 MAJ 2018 trädde den nya dataskyddsförordningen – GDPR – i kraft. GDPR ersätter Personuppgiftslagen PUL och syftet är (precis som i PUL) att skydda människor mot att deras personliga integritet kränks när personuppgifter behandlas. Skillnaden mot den tidigare lagen är att företagen nu måste kunna visa hur de hanterar uppgifterna på ett säkert och korrekt sätt. Datainspektionen är tillsynsmyndighet för den nya förordningen.

Att anpassa sitt företagande till GDPR är en process som pågått i alla företag, myndigheter och organisationer, oavsett storlek den senaste tiden. Förhoppningsvis har du som egen företagare satt dig in i hur den nya förordningen påverkar ditt företag och vad du behöver tänka på och eventuellt förändra i dina rutiner.

På Kroppsterapeuternas hemsida har vi samlat information, länkar och tips som kan vara till hjälp för dig som företagare. På Datainspektionens hemsida finns också mängder av information kring GDPR.

Här kommer svar på några återkom-

mande frågor om GDPR som vi på Kroppsterapeuterna har fått från medlemmarna under våren.

Jag har journaler och personuppgifter om mina kunder i pappersform, berörs jag av GDPR?

Svar: Ja, all form av insamling och lagring av personuppgifter lyder under GDPR.

Vad innebär samtycke?

Svar: När det gäller samtycke är det viktigt att kunden vet vilka personuppgifter som samlas in och hur de behandlas. Ett sätt kan vara att informera på din hemsida och/eller i din lokal och be kunden samtycka till din behandling av uppgifterna.

Hur gör jag som kroppsterapeut när det gäller behandling av känsliga uppgifter?

Svar: Kunden måste samtycka till att du som kroppsterapeut hanterar uppgifter om kundens hälsa, till exempel vid journalföring. Be om kundens samtycke till detta till exempel när du tar anamnes, förslagsvis genom att de kryssar i en ruta att de samtycker till detta. Du måste

Journaler

En fråga som ofta kommer upp i samband med GDPR är vad som gäller för journalföring. Hur länge ska jag spara en journal? Som kroppsterapeut finns ingen lag på att du ska föra journal men enligt Etiska rådets riktlinjer, förbundets och försäkringsbolagets krav rekommenderar vi det starkt. Enligt Försäkringsavtalslagen ska journalen sparas 10 år innan preskriptionstiden är över om det har skett en behandlingsskada. Eftersom kund kan återkomma upp till 10 år efter behandling/skada, så finns argument för att informationen finns tillgänglig under denna tid.

Förvara journaler

Om man förvarar sina journaler i en dator måste man ha ett viruskydd samt lösenord till datorn och ett gott skydd mot stöld av datorn. Använder du molntjänster så försäkra dig om att din leverantör behandlar din information på ett säkert och lagligt sätt.

Förvarar du dina journaler i fysisk form, som till exempel i pärmar eller kartotek, ska dessa låsas in i ett skåp eller annan läsbar förvaring.

också förvara och lagra uppgifterna på ett säkert sätt.

Hur länge får jag spara personuppgifter

Svar: Så länge som det ursprungliga ändamålet kvarstår, eller ett nytt ändamål har framkommit och en legal grund finns, om ej följer av annan lag exempelvis Bokföringslagen.

Vilken information ska kunna lämnas till kunden vid anmodan?

Svar: I princip all information som finns registrerad om kunden ska kunna lämnas på begäran. ●



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.

Funderar du på att skaffa
medicinsk laser, kontakta oss.

www.irradia.se



Inga-Lill Lindqvist, Må Josjö och Maria Öhlén.

EXTREMA PRESTATIONER, FOTENS ANATOMI OCH POLITISKA FÖRSLAG



Anna Matti – medlem och utställare.

Inspirationsdagen 2018 gick av stapeln 14 april, då 150 deltagare samlades i centrala Stockholm för att fylla på med kunskap, inspiration och kollegialt umgänge från tidig morgon till sen kväll.

Dagen inleddes med att naprapat Christina Henriksson delade med sig av djupgående kunskap om fotens anatomi, vilka problem den kan vålla och hur de kan behandlas.

Efter lunch höll triatleten Jonas Colting ett inspirerande föredrag om sina äventyr som bevisar att kroppen kan betydligt mer än vad många tror. Som i hans fall; simma från Stockholm till Göteborg och några år senare ett varv



Eva Kosman och Roger Landin.



Jonas Colting, föreläsare.



Årets medlem, Jonas Bergqvist.



Christina Henriksson, föreläsare.

runt Gotland – i fyra meter höga vågor!

Eftermiddagen bjöd på en härlig utställning där det fanns möjlighet att bland annat testa behandlingar, få information om nya utbildningar, analysera sitt blod i mikroskop och orientera sig i den senaste tekniken som kan komplettera den manuella behandlingen.

Peter Feldt höll en framtidsspaning och lyfte fram de mätbara effekter medlemmarnas arbete kan ge för att minska

sjuktalen och hjälpa människor med smärta, oro och nedstämdhet tillbaka i arbete. Studier visar att resultaten av friskvård kan vara så goda som att 50 procent av de som är sjukskrivna kan återgå till arbete efter kombinationer av samtal, komplementär medicin, kost och träning.

Botavdraget känner numera alla parter till och det finns ingen som säger nej. Däremot ska det passa in i ett system med skatteavdrag och subventioneringar och

där har politikerna fortfarande en del att diskutera, samtidigt som ohälsan slår i taket och sjukvården blir överbelastad med problem den inte kan lösa.

Det är ingen tvekan om att det finns mycket pengar att spara, det finns beräkningar som pekar på att svenska staten har 12 miljarder att vinna om de satsar 1,7 på friskvård. Det är också ett starkt argument Kry bär med sig under alla de möten och samtal som förs med politiker och andra beslutsfattare. ►

Kry ligger bakom ett förslag som kan ge fler tillgång till subventionerad friskvård. I korta drag går det ut på att samla friskvårdsbidrag, fysisk aktivitet på recept (FaR), RUT, ROT och BOT till ett samlat, individuellt avdrag. Ett förslag som fått så stor uppmärksamhet att det tagit sig hela vägen upp till Finansdepartementet. Den största politiska framgången för BOT-avdraget så här långt.

– Friskvårdsbidrag finns för dem som har ett jobb som ger det. Men alla pensionärer, egenföretagare, studenter och så vidare – som inte har en generös arbetsgivare – kan inte ta del av friskvårdsbidraget. Det är ojämlikt och kan vara så lite som 450 kronor på ett år. Och fysisk aktivitet på recept fungerar bra, men problemet är att läkarna inte skriver ut dem, sa Peter Feldt och betonade samtidigt:

– Det ställer krav på alla oss som till-



Peter Feldt.

handahåller friskvård; att vi för journal korrekt, använder gemensam terminologi, mäter smärta och framsteg och så vidare.

Kry sitter även med i den utredning som kartlägger patientsäkerhet med

syfte att förenkla kontaktytorna mellan frisk- och sjukvårdsaktörerna, där vikten av rätt dokumentation är central.

DAGEN AVSLUTADES MED en ljuvlig middag och festligheter. ●



NYT I
SVERIGE

**Bli återförsäljare av de bästa iläggssulor
- som gynnar dina kunder och ditt företag**



Hej - Jag är Mette Fly
Med mer än 60.000 sålda Align Footwear
iläggssulor är vi Europas snabbast växande
verksamhet inom iläggssulor.

Du kan bli återförsäljare och skapa
extra omsättning i ditt företag.

Är du intresserad?

- kontakt@alignfootwear.se
- tel. +45 22 83 37 33
- www.alignfootwear.se



De tre unika stödpunkter i sulan,
som vi har världspatenterad på,
justerar foten i en mer rak position
- till fördel för både fötterna
och kroppshållningen.

Align Footwear - Vi Rör Världen 

Rosenterapeuter möttes i Helsingborg

Madeleine Bolander, Rosenterapeut från Stockholm, reste till Helsingborg för en träff med Rosenmetoden Syd. Här kommer hennes rapport från träffen.

DET ÄR NÅGOT visst med att känna gemenskap. Vi står alla ensamma och arbetar vid vår bänk, om än i djupt samarbete med den som ligger på bänken. Vi får uppleva de mest fantastiska saker hända i den kropp vi har händerna på och vi får ofta följa en persons utveckling under en längre tid. Allt detta som är så givande med det här arbetet. Att därtill då och då få träffa kollegor, möta och ta del av hur andra har det på sina mottagningar i andra delar av landet, är en gåva och ger inspiration till arbetet. Eldsjälarna Paola Voigt och Wolfgang Schulze hade lördagen den 10 februari 2018 arrangerat en nätverksträff i Helsingborg, där en skara Rosenterapeuter från södra Sverige samlades – inklusive undertecknad som kommit ditresande med tåg från Stockholm.

Den tidigare Rosenläraren Jan Karlsson var inbjuden gäst och berättade om sin väg in i Rosenmetoden och hur det så småningom ledde honom vidare till det han arbetar med idag, som lektor och stu-

dierektor vid Halmstads högskola, med att utbilda hälsopedagoger som har fokus på det hälsofrämjande inom arbetslivet.

Samhället har i grunden två olika synsätt, där det ena handlar om att undvika sjukdom och det andra om att stödja det som är starkt och friskt i människan. Här är ett område Jan Karlsson menar att vi som Rosenterapeuter har mycket att tillföra alla dem som inte är sjuka, de som ännu inte behöver uppsöka vården, men som ändå mår långtifrån bra.

Jan gav oss var och en möjligheten att formulera vårt önskade läge för Rosenmetoden i framtiden. Ett gemensamt tema var viljan att nå ut till fler. Det ingår två stora och viktiga roller som

Rosenterapeut och båda behöver få sin näringstillförsel. Det var tydligt i Jans beskrivning att dessa roller egentligen är diametralt motsatta, som två helt olika personer, där den ena står och ger behandlingar och har tränats till att vara den som lyssnar in, är inkännande och avvaktar. Medan vi i den andra rollen förväntas vara vårt eget språkrör och gå ut och prata för varan.

Den här utåtriktade rollen, påpekade Jan, har det tyvärr aldrig ingått så mycket träning i under Rosenutbildningen. De flesta Rosenterapeuters sämsta gren har förmodligen alltid varit att gå ut och presentera för omvärlden vad det är vi skulle kunna tillföra, inte bara privatpersoner utan även större företag och organisationer. Jan klargjorde att det är en sak att mera allmängiltigt informera om vad Rosenmetoden är och en helt annan att förmedla en djupare kunskap, då vi är tvungna att lära oss paketera det på ett sätt så att det kan tas emot av den vi riktar vårt budskap till.

Vi är många som brinner för det här arbetet och med samarbete kan vi hjälpas åt att fortsätta nå ut med Rosenmetoden. Alla har vi något att tillföra – var och en på vårt eget sätt. ●



Paola Voigt och Wolfgang Schulze flankerar Jan Karlsson som föreläste på Rosenmetoden Syds nätverksträff.

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
Hjälmarreds 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
Native Fitness
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



Vi sover en tredjedel av våra liv. Slöseri med tid, tycker vissa. Snarare extremt väl investerad tid, menar andra. Sömn är en ren hälsoinvestering som skyddar vår hjärna, motverkar diabetes och gör oss mer kreativa, om man ska tro sömnforskaren Christian Benedict.

Sömnforskaren Christian Benedict:

"Drömsömn är som en terapeut"

God sömn är den perfekta återhämtningen som kalibrerar flera fysiologiska processer och skyddar mot för tidigt åldrande. Brist på sömn däremot, kan öka risken för diabetes, cancer, demenssjukdomar, sämre minne och prestationsförmåga och har en nedbrytande effekt på muskulaturen.

Ställd inför dessa fakta, kan det tyck-

as självklart att sömn är den första åtgärden att ta till i strävan efter bättre hälsa. Ändå är det allt för många som frivilligt sover för lite, antingen för att den senaste deckaren på Netflix lockar mer eller så ringer klockan i ottan för att ett hårt träningspass ska klämmas in före jobb och plikter. Andra lider av ofrivillig sömnbrist. Hur det än är, har vi alla både behov och glädje av tiden på

kudden. Men hur vet man om man får tillräckligt med sömn och hur mycket man behöver – eller kan klara sig på?

– Hur mycket sömn du behöver är delvis individuellt och beror på faktorer som ålder, gener med mera, men du vet att du får tillräckligt med sömn om du känner dig pigg, alert och utvilad. I snitt sover vi 5-8 timmar per natt, men 7-9 vore önskvärt, säger Christian Benedict.

"Man kan inte vara sömnarkitekt, men man kan skapa förutsättningar och förstå att det du gör under hela dygnet påverkar din sömn. Regelbundenhet och tydliga mönster i dina vanor kan underlätta."

Hör man till dem som har svårt att sova tillräckligt, kan det förstås kännas trööstlöst.

– Man kan inte vara sömnarkitekt, men man kan skapa förutsättningar och förstå att det du gör under hela dygnet påverkar din sömn. Regelbundenhet och tydliga mönster i dina vanor kan underlätta, säger han.

Fördelarna med att ge sig själv förutsättningar att sova är många. Sönnen är ett sätt att hålla både hjärnan och resten av kroppen frisk. Befolkningsstudier visar att sömnbrist ökar risken för bland annat cancer, Alzheimer, depression och diabetes typ II. Så lite som två nätter med endast fyra timmars sömn ger så pass nedsatt insulinkänslighet att den går att jämställa med förstadiet till diabetes.

Vårt immunförsvar och hormonsystem tackar oss också när vi sover tillräckligt. Ämnen som stimulerar tillväxt utsöndras under sömnen, något som både är viktigt för växande barn och åtråvärt för den som vill bygga upp eller behålla muskelmassa.

SKYDD MOT DEMENS

Hjärnans hälsa är ett ämne som engagerar många, då omkring 100 000 personer lever med demenssjukdomen Alzheimer i Sverige. Även här kan tillräcklig sömn vara en skyddsfaktor.

– När vi är vakna bränner hjärnan mycket energi och det ansamlas ämnen som kan bilda plack och öka risken för Alzheimer. Sönnen tvättar bort dessa peptider genom att vätska pumpas in genom hjärnvävnaden.



CHRISTIAN BENEDICT

Docent i neurovetenskap vid Uppsala Universitet.

Sömnforskare som bland annat publicerat studier om hur mobilsurfande kvällstid påverkar skolbarns prestationsförmåga.

Aktuell med boken *Sömn, sömn, sömn* som utkommer i höst.

TERAPEUT OCH PROBLEMLÖSARE

Inför större utmaningar och som problemlösare är sönnen också hjälpsam:

– Sömn verkar vara en fantastisk period för att pussla ihop bitarna. Är du vaken har du fortfarande en massa sinnesintryck som du måste hantera. I sömn stänger du ut övriga intryck, säger Christian Benedict.

Olika sömnfaser bidrar med olika funktioner. I djupsömnen kopplar vi ihop olika minnesfragment. Under drömsömnen testar hjärnan nya kopplingar och samband, något som stödjer kreativiteten.

Under drömsömnen aktiveras också känslocentrum och minnen spelas upp och får en emotionell laddning.

– Drömsömn är som en terapeut, som avdramatiserar intryck och upplevelser.

Frågan är hur man hanterar livet när man inte kan sova på grund av småbarn, stress, oro – som kanske leder till en ond cirkel som vidmakthåller den störda sömnen.

– Risken är störst om du sover dåligt under lång tid, en veckas dålig sömn då och då ger inte Alzheimer. Men när småbarn, stress, jobb och så vidare gör att du sover dåligt periodvis, är det bästa du kan göra att fokusera på andra livsstilsfaktorer och inte låta sömnbristen stressa dig.

SÖMNINGEN OCH SKÄRMEN

Ett vida omdiskuterat ämne på senare år är vårt förhållande till datorer, mobiltelefoner och surfplattor, som tycks kunna hålla oss vakna betydligt längre än en tung roman eller tv-dokumentär.

Det blå ljus som skärmarna ger har en negativ effekt på vår insomning, då det ger hjärnan en signal om vakenhet, likt dagsljus. När vi då använder dem på kvällen – kanske till och med när vi gått och lagt oss – kan det göra insomningen längre och drömsömnen sämre.

Olika glasögon och filter som dämpar ►

"Det kanske inte är så problematiskt att läsa en roman, men ofta är det sociala medier som lockar och det aktiverar oss. Vi blir helt enkelt emotionellt uppspelta, när vi istället borde koppla av och sova."

skärmen har blivit populära, men Christian Benedict menar att det kan göra att vi missar en viktig faktor som påverkar vår sömn:

– Det stämmer att ljuset hämmar produktionen av melatonin, ett hormon som gör oss sömniga och det kan påverka oss, men vi påverkas troligen också av vad vi gör med telefonen. Det kanske inte är så problematiskt att läsa en roman, men ofta är det sociala medier som lockar och det aktiverar oss. Vi blir helt enkelt emotionellt uppspelta, när vi istället borde koppla av och sova.

Även här kan det ha betydelse vad vi har gjort resten av dagen, så som om vi har varit fysiskt aktiva och om vi har fått tillräckligt med dagsljus.

– Här i Skandinavien är det ju ljusstörre delen av dygnet sommartid, och vi blir ändå trötta på kvällen. Kanske blir vi mer känsliga för ljuset på kvällen, om vi inte fått tillräckligt med dagsljus under dagen. Men vi har inte hela förklaringen kring det ännu.

Melatonin kan också fås som läkemedel, något många använder för att justera dygnsrytmen efter flygningar mellan olika tidszoner. Och det finns situationer där det kan vara effektivt, men Christian Benedict lyfter ett varningens finger.

– Melatonin frisätts i hjärnan i dunkel och rött ljus. Hormonet signalerar till kroppen och hjärnan att det är dags att vila och sova, men det är inte ett sömnkvalitetsfrämjande hormon, som många verkar tro. Det kan dock användas för att stötta dygnsrytmen för att tajma sömnen bättre, om den har rubbats, men det ger alltså inte bättre sömnkvalitet. I behandling av äldre har

det dock visat sig effektivt för att ge bättre dygnsrytm, säger Christian Benedict och tillägger:

– Melatonin har många fantastiska hälsofrämjande effekter. Till exempel stöds immunfunktion av kroppen och hjärtas återhämtning. Men vissa effekter kan vara mindre önskvärda. Det minskar bland annat frisättningen av insulin i kroppen, vilket kan leda till för höga blodsockervärden när man äter efter man har tagit melatonin.

Kan man sova för mycket?

För ett par år sedan uppstod ett rykte som antydde att risken att dö i förtid var lika stor för den som sover mycket som för den som sover lite. Christian Benedict avfärdar den förklaringen:

– Det är en missuppfattning att själva sömnen i sig skulle kunna vara en risk. Om du sover många timmar, kan det bero på att du har en dålig sömnkvalitet som kroppen försöker kompensera för. Eller så finns det andra bakomliggande faktorer som ger ett ökat behov. Men sömnen i sig är inte farlig. Det är antingen för lite sömn eller dålig sömnkvalitet som är problemet.

Kan jag själv påverka mitt sömnbehov, exempelvis genom meditation?

– Jag kan inte argumentera emot det, annat än att meditation inte är sömn. Det kan ha effekt på hjärnvågorna, men det är svårt att säga om det gör att ditt sömnbehov faktiskt minskar. Men varför skulle man vilja ersätta sömn, som vi vet har så positiv effekt på hälsan, med något annat? Varför inte vara lite svensk, det vill säga lagom? ●

CHECKLISTA FÖR GOD SÖMN

Ut i dagsljuset

- Din inre klocka styrs av dagsljus, så utnyttja möjligheten att få dagsljus redan på morgonen.

Var aktiv dagtid!

- Fysisk och mental aktivitet frisar ämnen som främjar god sömn och kalibrerar den inre klockan.

Tona ned ljuset kvällstid

- Mörker hjälper till på hormonell nivå att skapa förutsättningar för en god natts sömn.

Surfritt inför sängdags

- Undvik att använda surfplattor och telefoner på kvällen, åtminstone om de inbjuder till aktiviteter som engagerar och gör dig alert, som diskussioner på sociala medier.

Ät på regelbundna tider

- Fasta mattider kan också spela roll. I studier har man till exempel sett att om man begränsar sina måltider till mellan 8 och 18 och undviker kvällsätandet, så ger det bättre sömn.

Svalt i sovrummet

- Sänk temperaturen i sovrummet. Hellre 16 än 24 grader.

Nödhjälp i akuta lägen

- Sömntabletter kan eventuellt hjälpa tillfälligt om man har svårt att somna, men de är inte en lösning på lång sikt, då de minskar mängden djupsömn. Då behövs KBT eller liknande.

BASNÄRING

för muskler & skelett

Den absoluta basnäringen för muskler och skelett hittar du här. Vitaminerna D- och K i kombination med mineralerna magnesium och kalcium i **Basic Bone**, ett allsidigt tillskott av vitaminer och spårmineraler i **Basic Nutrients 2/dag** och de essentiella aminosyrorna i det lättupptagliga pulvret **Amino Complex**.

Garanterat rena råvaror och lättupptaglig näring är kännetecknet för Thorne.

THORNE

Edura AB distribuerar Thorne's 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 produkterna
i denna annons
rabattkod:
**Kroppsterapeut
2018**



Erbjudandet gäller
t.o.m. 29/10 2018
och kan ej kombineras
med andra erbjudanden.



EDURA
KUNSKAP - HÄLSA - KVALITET

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

"Det är bara en tidsfråga innan akademien öppnar upp för en annan inriktning."

Han hoppade av karriären som ekonom för att jobba med friskvård och hittade sin nisch inom livsstilsmedicin med anor från stenåldern. Idag driver han Paleo Institute, som utbildat över 1000 personer på tio år. Nu är han på väg in i den etablerade vården med sin kunskap om hur livsstilssjukdomar och diffusa symtom kan förbättras med funktionsmedicin. Möt Årets medlem 2018, Jonas Bergqvist.



Ekonomkarriären i USA innebar för mycket stillasittande och för mycket pappersvändande. Intresset för friskvård och träning pockade på, så Jonas Bergqvist packade väskorna och åkte hem till Sverige, där en ny karriär steg för steg tog form. En utbildning på Bosön till idrottsmassör och fysio-logistudier följdes strax av sjukgymnastutbildning och jobb som personlig tränare.

INSTÄLLNINGEN TILL HÄLSOTRENDER och dieter var länge avmätt ("de kommer och går") och blev det snack om kost med de klienter han tränade rekommenderade han helt enkelt tallriksmodellen. Men en kurskamrat öppnade en annan horisont i förhållandet till kost och livsstil: stenålderskosten, eller paleo, som den mer korrekt heter som bygger på att äta enligt samma principer som vi gjort genom evolutionen. En svensk forskare, Staffan Lindeberg, hade studerat ursprungsbefolkningen på en ögrupp i Papua Nya Guinea. De åt frukt, bär, fisk och växtdelar – och de var förskonade från de livsstilssjukdomar vi i västvärlden drabbas av i allt yngre åldrar. Det här blev kanske den viktigaste pusselbiten för Jonas Bergqvist, som åt sin sista portion pasta och startade en utbildningsverksamhet vid sidan av jobbet som sjukgymnast och PT. I dagarna

PALEO I KORTHET

Paleo är samlingsnamnet för ett kost- och livsstilmönster som inspireras av evolutionen och hur ursprungsfolk lever än idag.

Menyn består vanligen av fisk, kött, fågel, ägg, skaldjur, växtdelar, nötter, bär och frukter, medan spannmål, baljväxter, mjölkprodukter och alla högprocessade livsmedel undviks.

Andelen energi från protein, fett och kolhydrater varierar mellan olika befolkningar och geografiska platser; inuiter äter generellt sett mer fett och protein, medan befolkningen på Kitava äter mer kolhydrater. I en modern tolkning av paleo betonas ofta vikten av sunda, oraffinerade källor till fett och tillräcklig mängd protein.

I Sverige har effekten av paleokost studerats på bland Umeå universitet, där man sett att kosten kan ha fördelar som behandling mot bukfetma hos kvinnor efter menopaus.



genomförs den 55:e utbildningen sedan 2007 och över 1000 personer har förkovrat sig i paleofilosofin under ledning av Jonas Bergqvist. Utbildningen har justerats och delats in i nivåer från grundnivå till mer avancerade påbyggnader sedan dess, men utgångspunkten är den samma: Paleolitisk kost och livsstil. Själv ägnar Jonas Bergqvist bara ett par dagar i månaden åt kliniskt arbete numer, det är när han utbildar andra han trivs bäst:

– Det är väldigt stimulerande att stå inför en grupp och få vara kunskapsförmedlare och brobyggare. Men det kliniska arbetet och mötet med enskilda klienter är också viktigt, säger han.

Paleokosten får ibland kritik för att vara för elitistisk, där alla livsmedel som tillkommit efter jordbrukets intåg utesluts, så som spannmål, baljväxter och mjölkprodukter. Korttidsfasta lyfts ofta fram som en del av en hälsosam livsstil, som ibland kan verka både avskräckande och extrem.

JONAS BERGQVIST MENAR att optimeringstanken absolut kan flytta fokus från de utmaningar människor generellt sett tampas med och som kan förbättras med ganska små medel. Men för den som dras med sådant som är svårare att komma tillrätta med kan större, mer radikala förändringar vara nödvändiga.

– Ibland ger små förändringar helt enkelt för små resultat. Och så är det lätt att tappa motivationen att fortsätta. Då kan det behövas större justeringar, men det är en avvägning från individ till individ.

Han pekar på att vi idag lever ett liv som på många sätt krockar med vad vi är anpassade för och de här krockarna kan göra att vi mår dåligt:

– Vissa förstår vi, andra känner vi bara som otillfredsställelse. Ta den här till exempel, säger han och lyfter upp en mobiltelefon. Det är en fantastisk kommunikationsmöjlighet som ger oss tillgång till

brister inom alternativmedicinen länge; både vetenskapsförankring och affärsmässig paketering har ofta saknats.

JUST DET VETENSKAPLIGA perspektivet är viktigt och centralt i Jonas Bergqvists arbete, något som blivit allt viktigare i takt med att fler och fler som lockas till utbildningarna redan har sin uppfattning i många frågor.

– Vetenskap är en modell för sanning, som går bortom vad vi känner och upplever. Men många inom sjukvården skulle behöva förstå vetenskapens begränsning-

"Ibland ger små förändringar helt enkelt för små resultat. Och så är det lätt att tappa motivationen att fortsätta. Då kan det behövas större justeringar, men det är en avvägning från individ till individ."

människor över hela världen. Men samtidigt som vi har den tillgången, så är det fler än någonsin som känner sig ensamma idag.

Lösningen ligger i att förstå oss själva genom historien, menar han, inte nödvändigtvis att fjärma oss från modern utveckling.

– Vi kan bli bättre på att använda tekniken i ett sammanhang som vi är disponerade för. Där tycker jag att det funnits

ar bättre. Och många inom friskvården skulle behöva förstå behovet av vetenskap bättre. För vissa är det bara siffror och statistik som gäller, för andra är det bara känslan som räknas.

Nytt för 2018 är en utbildningsverksamhet som riktar sig till legitimerad vårdpersonal. Det innebär att kraven på vetenskapligt förhållningssätt blir allt viktigare, även om Jonas Bergqvist beto- ►

OM UTMÄRKELSEN ÅRETS MEDLEM 2018

"Utmärkelsen är ett erkännande av det man gör som ger motivation att fortsätta. Som entreprenör häglar det ju inte utmärkelser över en, så det är roligt att få bekräftelse att andra ser det man gör."

nar att paleo främst kan användas som en utgångspunkt, mer som en filosofi.

– Det finns mycket som är bra fast det inte "är paleo", men paleo kan användas som en mall att diskutera utifrån. Jag är helt öppen med att detta är vad vi tror oss veta idag, och att kunskapsmassan hela tiden rör sig framåt. Det vore naivt att tro att jag kommer att stå och säga samma saker om 20 år, som det jag står och säger nu.

IDENNYA satsningen hoppas han få vara med och påverka framtidens sjukvård, den som många upplever brister idag.

– Vårt sjukvårdssystem är anpassat för att hantera benbrott och trauman, men det är inte så bra när det gäller livsstilssjukdomar och mer diffusa åkommor, som drabbas många idag. Vi fångar upp läkare och annan legitimerad vårdpersonal, som ser potentialen i livsstilsmedicin och vill kunna hjälpa patienter som i dagsläget inte kan få mer hjälp av sjukvården. Det kan röra sig om exempelvis långvarig IBS, ME, depres-

sioner och diffusa symtom som energibrist och "dimhjärna". Det är ett komplement till skolmedicinen och vår vetenskapliga prägel gör funktionsmedicin rumsren.

Ambitionerna tar inte stopp där. Inom en inte allt för avlägsen framtid hoppas han på att få göra avtryck i universitetsutbildningarna:

– Det är bara en tidsfråga innan akademien öppnar upp för en annan inriktning. Det måste ju hända något, vårdapparaten är helt överbelastad.

Kostdebatten kan idag upplevas som polariserad och tidvis hätsk, med ettriga förespråkare för olika ståndpunkter. Men Jonas Bergqvist försöker undvika att ge sig in i käbblet. Trots sin passion för att förmedla kunskap är sammanhang där kvicka oneliners förväntas inget för honom.

– Jag kommer aldrig att ställa upp på sammanhang som i bästa fall mynnar ut i 10 minuters tjafs. Jag har konsekvent tackat nej till tv-debatter och liknande, där ingen får tala till punkt.

En utmaning han däremot måste hantera är alla de redan pålästa deltagarna

JONAS BERGQVIST

AKTUELL: Årets medlem 2018.

GÖR: Driver Paelo Institute sedan drygt 10 år, där han utbildar inom paleo-livsstilen och funktionsmedicin.

BAKGRUND: Ekonom, sjukgymnast och idrottsmassör.

ÅLDER: Enligt passet: 43 år. Enligt kärnen: 30 år.

på utbildningarna, som har starka uppfattningar i vissa frågor. Som utbildare får han ofta göra en avvägning mellan att entusiasmera och att bromsa deltagarna.

– Det blir lätt mycket kunnande och tyckande på förhand, och det kan ta mycket tid att nyansera. Det måste var tydligt var gränserna går för juridik och etik, vad som är läkarens bord och vad vi kan göra. Ibland får jag lägga ganska mycket vikt vid att bromsa individer som tycker sig ha rätt att ta utrymme för sina egna åsikter. På stenåldern hade de väl blivit ihjälklubade, säger Jonas Bergqvist med ett stort skratt. ●



ÄT OCH LEV PALEO SÅ KOMMER DU IGÅNG

- Skippa det vita sockret och mjölet. Skippa all högprocessad mat. Ät bara mat utan innehållsförteckning.
- Se till att få regelbunden återhämtning. Meditation är ett bra verktyg för stresshantering.
- Gå ut i friska luften varje dag. Skogen är perfekt både för återhämtningspromenader och för mer pulshöjande träning.
- För dig som vill lägga i en extra växel: Korttidsfasta. Att avstå mat under perioder kan ge stora vinster för många (men det passar inte alla). Det är lätt, gratis och tillgängligt.

Väx som människa Väx som terapeut

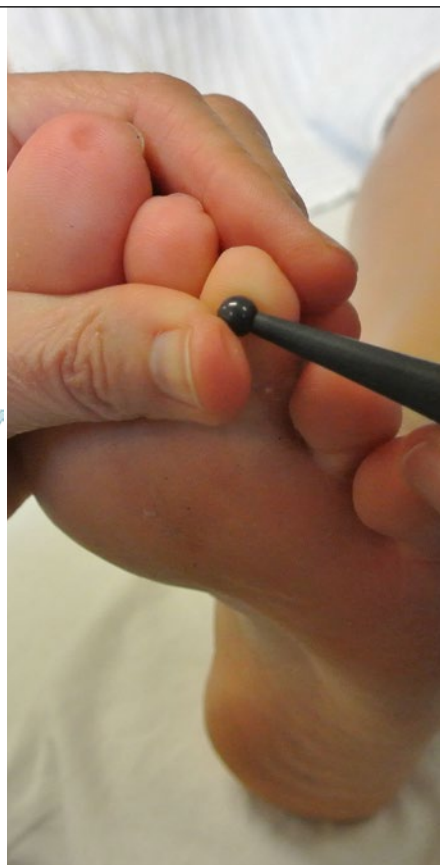
Vill du kunna förstå och hjälpa andra?
Vill du själv bli starkare, friare, friskare?
Vill du gå en gedigen yrkesutbildning?

**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



Nyhet! Yin Yogalärare med Restorative & Yoga Nidra

Yin Yoga är en yogaform som är baserad på femelementsläran från den kinesiska medicinen. Bindväven och meridianerna anses i yin yogateorin vara förbundna. Meridianerna i sin tur är förbundna med de olika inre organen, och ett Yin Yogapass är ofta uppbyggt för att ha effekt på ett par specifika organ. Yin Yoga har också en lugnande effekt på nervsystemet. Många upplever en förlösning av djupt liggande fysiska och mentala spänningar.



Fler yrkesutbildningar

SPA-terapeut för massörer

Start 10/9, 12/11, heltid

Akupressur/Stressterapi

Start Sthlm 21/9 • Gbg 19/10

Yogalärare Start 13/9. *Retreat i Malaga, Spanien.*

Fortbildningar

Koppning Sthlm 5-7/10 • Gbg 26-28/10

Lymfmassage Sthlm 2/10-18/5 • Gbg 11-14/10

Kurser för inspiration

Nyhet Ayurvedisk matlagning Retreat 29/8-2/9

Naturlig facelift Sthlm 5-7/10

Ekologisk ansiktsbehandling

Gbg 23-26/8 • Sthlm 5-8/9

Zonterapi för fotterapeuter

Sthlm 15-16/9 • Gbg 13-14/10

Mikromassage 8-10/6

Med Hans Axelson.

**10%
RABATT***
på de flesta av
höstens kurser
och utbildningar
vid betalning
innan 30 juni

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 redovisningsbyrån Account on us.



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

Personalliggare, ökat försäkringsskydd och nya regler för telefonförsäljning

Saker att hålla koll på inom företagande och ekonomi just nu är förstås de nya reglerna för personuppgifter, GDPR, som du kan läsa mer om på sidan 6. Dessutom kommer ett nytt krav på personalliggare för kroppsterapeuter att träda i kraft 1 juli. Senare i år ändras också regler för sjukförsäkring, så att nya företagare får ett bättre skydd under uppstartsfasen.

PERSONALLIGGARE FÖR KROPPSTERAPEUTER

Regeringen har beslutat att företag inom kropps- och skönhetsvård ska omfattas av krav på personalliggare, något som träder i kraft 1 juli 2018. Orsaken är att minska förekomsten av svartarbete. Flera branscher har redan kravet på sig, bland annat frisörer och restauranger. Definitionen av kropps- och skönhetsvård enligt Skatteverket är näringsverksamhet som avser behandling av en persons kropp eller omsorg om en persons yttre, dock inte sådant som normalt utförs av hälso- och sjukvårdspersonal.

Exempelvis ansiktsbehandlingar, benvaxning, hudvård, manikyr, pedikyr, massage, massageterapi, ljusterapi, bastu och spaanläggningar, osteopati, bantningsrådgivning och rosentherapi.

Reglerna ändras också så att om andra än enskilda näringsidkare, företagsledare och dennes make och barn under 16 år är verksamma i näringsverksamheten – ska samtliga noteras i personalliggaren. Idag behöver inte näringsidkaren/företagsledaren/make och barn under 16 år noteras (gäller ej byggbranschen).

Även reglerna för blandad verksamhet

i samma lokal ändras till att samtlig personal ska noteras i personalliggaren. Inte som idag där enbart de som arbetar i den verksamhet som omfattas av personalliggare ska noteras.

ÖKAD KONTROLL AV PERSONALLIGGARE

Då ett antal nya branscher inom kort blir medlemmar av personalliggarfamiljen, ger regeringen ökat anslag med sju miljoner till Skatteverket i vårbudgeten, så att kontrollen av personalliggare ska kunna utökas.

BÄTTRE FÖRSÄKRINGSSKYDD FÖR NYA FÖRETAGARE

Regeringen har lagt fram ett förslag som ska ge nya företagare ett bättre försäkringsskydd. Reglerna föreslås träda i kraft 1 augusti. För enskilda näringsidkare och delägare i handelsbolag gäller särskilda regler för den sjukpenninggrundande inkomsten (SGI). Under uppbyggnadsskedet kan företagaren få en SGI som minst motsvarar lönen för ett liknande arbete som anställd. Idag är

det generella uppbyggnadsskedet 24 månader men föreslås öka till 36 månader.

För aktiebolag är problemet ofta att aktieägare tar ut liten eller ingen lön alls när de startar företag, vilket ger ett svagt försäkringsskydd vid föräldraledighet eller sjukdom. Regeringen föreslår därför att regler om uppbyggnadsskede ska införas även för aktiebolag. Bestämmelserna gäller både vid nybildning och köp av ett befintligt bolag.

SKRIFTLIGT AVTAL VID TELEFONFÖRSÄLJNING

Problemen med oseriösa telefonförsäljare som felaktigt påstår att konsumenterna har ingått ett avtal eller ger vilseledande information om avtalet ska stävjas med skriftlighetskrav. Detta innebär att det inte längre ska vara möjligt att ingå ett avtal muntligen när säljaren ringer upp. Istället kommer det att krävas att säljaren skickar en skriftlig bekräftelse på sitt erbjudande, som ska undertecknas av köparen. De nya reglerna föreslås träda i kraft 1 september 2018. ●

Hos oss får du en personlig utbildning i **Zonterapi & naturmed**

Vår sista kurs i Sthlm 1 nov 2018

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

Lena & Henrik



42% av Krys medlemmar marknadsför sig
inte alls. 53 % har hemsida.

42% tar 600-699 kronor för en timmes
behandling. 17 % tar 700-700.

60% av Krys medlemmar har varit
verksamma i mer än tio år.

Krys medlemsenkät



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

Nytt helhetskoncept

Utöka din verksamhet

Öronakupunktur med nålar

Högteknologisk akupunktur

Blodanalys

Unika örter endast för oss

Metod som inte sliter på din kropp

Vad är unikt med Herb Pharma?

Du investerar i ett helhetskoncept enbart för
professionella terapeuter.

Du lägger till vårt koncept och behåller naturligtvis
de terapier du har.

UTBILDNING INOM:

- Akupunktur både med högteknologi och nålar
- Blodanalys
- Örtlära

- Våra egna örter tillverkade endast till oss
- Örter - eget varumärke
- God intjäning
- Ingen överetablering
- Årliga inspirationsdagar

SÖNDAGEN 17 JUNI PROVA PÅ I VARBERG

- Ni får prova att mäta akupunktursystemet
på varandra samt göra en enkel behandling
- Ta ett blodprov
- Sätta nålar i öronen
- Presentation av hela konceptet
- OBS! endast föranmälan

Gruppen HEGU som börjar i maj är
fullbelagd. Gruppen Shen Men 19-20
oktober endast få platser kvar.

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



WWW.HERBPHARMA.SE

Massageterapeuten Anette Blückert:

"Mina kunder blir hjälpta av själva samtalet under massagen också."



Efter 14 år som massageterapeut håller Anette Blückert tidboken tom en dag i veckan för att utbilda sig till KBT-terapeut. Inte för att hon behöver mer att göra eller för att hon är trött på att massera, tvärtom. Utan helt enkelt för att hon misstänker att nuvarande tempo med åtta kunder om dagen vecka ut och vecka in, inte är hållbart i tid och evighet.

Intresset för massage väcktes när hon som ung tävlingssimmare själv fick massage och upplevde att det gav bra effekt. Efter utbildning på Axelsons började hon jobba deltid med massage och sedan 2005 gör hon det på heltid.

– Kropp och knopp sitter ihop och jag får ofta höra att kunder blir hjälpta av själva samtalet under massagen också. Så på sikt hoppas jag att det kan bli ett stöd, som både gör att jag kan jobba lite mindre med massage och samtidigt bättre hjälpa massagekunderna.

Sina kunder tar hon hand om dels i Hallsberg och dels i Örebro, där hon har lokal i det stora, centrala SCB-huset.

– Här jobbar det massor av folk, som kommer ner till mig på massage som privatpersoner. Tidigare jobbade jag mer med företagsmassage och jag är fortfarande ute en dag i månaden. Men när det blir nedskärningar så är den första som ryker massören och det gör det sårbart att



satsa allt på företagsmassage.

Med åtta kunder om dagen och heltidsarbete som massör, har hon utvecklat ett antal tekniker för att spara lite på sin egen kropp:

– Jag försöker till exempel sitta ner när jag masserar, vilket går bra i revolvningen, då kunden ligger på sidan. Men att ha mycket att göra är ju ett lyxproblem.

Och kanske klarar hon den belastningen i och med att hon själv tar hand om sin kropp:

– Jag har aldrig slarvat med min träning. Jag tränar alltid tre dagar i veckan och har bland annat åkt Vasaloppet och sprungit lopp som maraton flera gånger,

"när jag insåg att kunderna är nöjda med det jag kan och erbjuder så bestämde jag mig för att främst fokusera på att bli riktigt bra på det jag redan gör."

berättar hon.

Den typiska kunden är en kontorsarbetande kvinna i "åldern då kroppen börjar ta stryk", som Anette uttrycker det. Men också en och annan ung kroppsbyggare. Musarmar, stela nackar och värkande axlar dominerar bland problem hon löser.

Förutom fördjupning i lymfmassage och de pågående studierna till KBT-terapeut, tar Anette det ganska lugnt med kurser och utbildningar, helt enkelt för att hon hellre vill fördjupa sina färdigheter i det hon redan är bra på.

– När jag var yngre ville jag hela tiden gå mer och mer kurser, men när jag insåg att kunderna är nöjda med det jag kan och erbjuder så bestämde jag mig för att främst fokusera på att bli riktigt bra på det jag redan gör, istället för att bredda och bredda. ●

ANETTE BLÜCKERT

Massageterapeut. Jobbar med revolvning, stretching, koppning, bindvävs-massage ("Det är svårt att säga vad jag gör för massage, jag blandar en rad olika tekniker allt efter behov").

Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet.

Sista tävlingsdag för nr 2/2018 är den 1 september.

Vinnare nr 1/2018:

Se vinnare från nr 1 på medlemsnätet!



Vinn en massagebänk i världsklass!

Panda Pro är en väletablerad klassiker i massagevärlden med sin kraftiga och samtidigt smidiga byggnad av bokträ som klarar vikter upp till 350 kg med en vikt på endast 12.8 kg.

Vi lottar ut en bänk!

www.terapeutshopen.se

Svenska Spikmattan Combi

Vi lottar ut en spikmatta

Svenska Spikmattan har ett tips till dig som eftersträvar att hjälpa människor så att de skall må bättre både fysiskt och psykiskt. Obehaget kan vara värk, smärta, stelhet, muskulära överansträngningar i samband med träning, sömnproblem och mycket annat.

Din utmaning är att bidra till människors välbefinnande och förbättrad hälsa, eller hur?

Den Svenska Spikmattan är ett komplement som kan användas före/under/efter dina behandlingar och som ett erbjudande till dina kunder. Den Svenska Spikmattan bidrar på ett naturligt sätt till att hantera dina kunders obehag och istället öka människors livskvalitet.

Om det nu är så som 1000-tals människor säger. "Att det verkligen hjälper". Då hoppas vi att även du testat och utvärderar fördelarna av att använda den Svenska Spikmattan. Visst vore det bra att ha ytterligare ett verktyg för att hjälpa dina kunder?

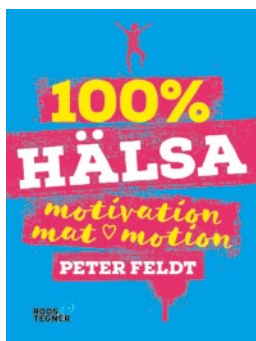


www.spikmattan.com

Vinn Peter Feldts bok

I 100 % hälsa av Peter Feldt får du all information och inspiration du behöver för att påbörja din resa mot en hållbart hälsosam livsstil. I bokens tre delar Motivation, Mat och Motion presenteras grundstenarna för hållbar hälsa oavsett om ditt mål är att gå ner i vikt, klara ett långlopp, få stopp på ditt sötsug eller bara att resa dig ur soffan och gå en promenad.

Boken är en guide till en hälsosam livsstil – vilken livsstil är rätt för just dig eller dina kunder?



Vi lottar ut 3 böcker!

Biofotonfilt

- stöttar läkningsprocess och ökar välbefinnandet



Professor Fritz Albert Popp med flera har visat att kommunikationen inom och mellan våra celler sker med hjälp av ljuspartiklar, så kallade biofotoner. Vid brist på biofotoner blir det sämre tillväxt och självläkning. Det går att ladda

biofotoner i glas. Tyska Licht des Lebens har tagit fram specialvävda mjuka, sköna filter med en del fotoniserade glasfibrer. Filtarna finns i många storlekar och färger. Från små lappar att ha i ryggslutet eller vid magen till stora hästtäckor. Filtarna är utmärkt både som komplement vid behandling och för privat bruk.

Vi lottar ut en filt!

www.hjartkraft.se

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



Body SDS är en danskutvecklad behandlingsform som tar utgångspunkt i samspelet mellan kropp och själ. Med tekniker som pulserande massage, samtal, andning, akupressurtryck, mobilisering av leder med mera, kan allt från musarm till stress lindras med Body SDS.

BODY SDS

– Kroppsterapi med inkännande i fokus

Body SDS, Body self development system, har på senare år vuxit sig allt större som behandlingsform i Danmark, så pass att flera stora försäkringsbolag har valt att inkludera det i sin försäkring, så att personer med stressrelaterade sjukdomar kan gå i behandling hos en Body SDS-terapeut. Än så länge finns utbild-

UTBILDNINGEN LÖPER ÖVER tre år och varvar teori med praktik. Många områden täcks in; anatomi, fysiologi, kost, psykologi och samtalsterapi.

– Det är en lång utbildning, men det behövs för att öva upp sin inkännande förmåga, och den är helt central inom Body SDS, och för att man ska hinna utföra tillräckligt många behandlingar

"Även om vi kan visa upp bra resultat, så kommer vi alltid att bli avfärdade av den medicinska världen."

ningen bara tillgänglig i Köpenhamn:

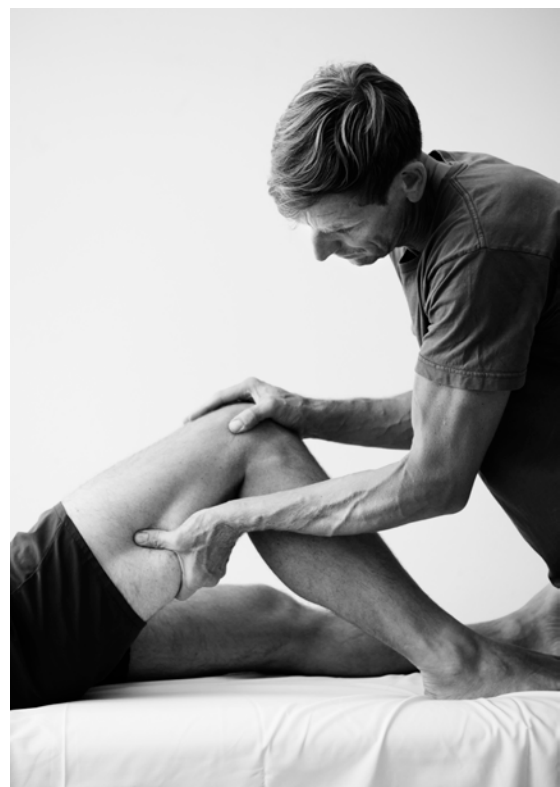
– Danmark är vår hemmaplan och vi har medvetet bromsat ambitionerna om att sprida Body SDS över världen. Helt enkelt för att vi ska kunna säkerställa en hög kvalitet och att våra terapeuter vidareutbildar sig kontinuerligt, säger Henrik Eiberg, som leder verksamheten i Danmark idag och själv är utbildad Body SDS.

– Nu har vi exempelvis en jättestor utmaning med stress i samhället och det ställer ju krav på oss, så att vi kan bemöta och behandla personer med stress på bästa sätt. Det betyder att vi fokuserar mycket på det i vår vidareutbildning och som behandlare ska du kontinuerligt vidareutbilda dig för att få behålla din auktorisering, säger Henrik Eiberg.

hemma mellan utbildningstillfällena. Dessutom är det en personlig resa också, det går inte att bli en bra terapeut om man har ett eget bagage som man inte gör något åt.

En behandling, även kallad body session, inleds med ett samtal om de besvär som fått klienten att söka hjälp samt en avstämning om vilka förväntningar denna har. Behandlingen fortsätter på en bänk, där terapeuten lokaliserar blockeringar i kroppen, orsakade av fysiska eller psykiska orsaker, men de kan även ha byggts upp av stress.

Därefter arbetar terapeuten med andningstekniker, som ger en bild av klientens känslomässiga tillstånd.



JUSTERING AV LEDER och pulserande massage, tillsammans med andningstekniker, fortsätter behandlingsförloppet. I vissa fall kompletteras behandlingen med ett samtal, allt efter behov.

Någon forskning har inte gjorts på Body SDS av den enkla anledningen att



det finns så många faktorer som kan spela in och påverka ett behandlingsförlopp, vilket gör det omöjligt att med vetenskapliga kriterier bevisa effekten.

– Även om vi kan visa upp bra resultat, så kommer vi alltid att bli avfärdade av den medicinska världen; det går alltid att

hitta brister. Nu har vi valt att stå fast vid att kroppen är för komplex för att veta exakt vad som händer vid en behandling, och så väljer vi att lita på våra klienter som blir hjälpta – och vi har riktigt många klienter som gärna berättar om hur de blivit hjälpta. ●

BODY SDS

- Body SDS är en dansk behandlingsform som utvecklats sedan 40-talet av tre generationer.
- Tekniker som pulserande massage, akupressur, samtalsterapi och komplement som kostråd och träning kan ingå i ett behandlingsförlopp.
- Smärta, stress, idrottsskador, som förebyggande behandling och för optimering av fysiska och mentala prestationer är några av de områden där Body SDS kan användas.
- Utbildningen till "Kroppsterapeut utbildad i Body SDS" hålls i Köpenhamn och löper över tre år. Den som vill ha en auktorisering ska regelbundet vidareutbilda sig för att behålla den.
- Läs mer på body-sds.dk

Viscosoft® bänkpapper

- Tillverkad av 100% viskos
- En ren naturråvara
- Utan plastinblandning
- Tillverkas i Mölndal
- Högabsorberande
- Mjuk och behaglig mot huden
- Massörernas favorit sedan 1985



inFibra
partner i papper

Beställ här:

www.infibra.se
info@infibra.se
031-534370



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

Ryggsmärta felbehandlas

En serie artiklar i den vetenskapliga tidskriften The Lancet pekar på att traditionella behandlingar mot ryggsmärta är spill av tid och pengar. Slutsatserna de 28 forskarna gör är att allt för många patienter behandlas med läkemedel och kirurgi, trots att träning och mer långsiktiga strategier kan ge bättre effekt för att hantera smärtan.

Smärtstillande mediciner har en begränsad effekt och kan i värsta fall vara direkt skadliga och det är allt för lätt att få en röntgen och ta till kirurgi, konkluderar forskarna. De framhåller istället beteendeterapi i kombination med träning, som har visat sig ha bäst effekt mot ryggsmärtor.

Källa: thelancet.com



ISTOCKPHOTO.COM

Johannesört saknas i många produkter



ISTOCKPHOTO.COM

Johannesört har traditionellt använts mot nedstämdhet och säljs i Sverige som naturläkemedel. Nu väcks dock frågetecken kring vad preparaten egentligen innehåller, efter att forskare vid Naturhistorisk museum i Oslo undersökte 78 olika produkter som förekommer i hälso- och kostbutiker i europeiska länder. De fann

att inget av preparaten innehöll det som stod på förpackningen.

En tredjedel av produkterna innehöll ingen johannesört alls och i de övriga saknades ingredienser som uppgavs på förpackningen, eller så innehöll de ingredienser som inte stod på förpackningen.

Analysmetoden som användes var en ny typ av DNA-analys, DNA-streckkodning, som kan se vilka ämnen ett preparat innehåller. Kemiska analyser som tidigare använts kan se hur mycket en produkt innehåller av ett visst ämne, men inte kartlägga exakt vilka ämnen som ingår. Det är alltså möjligt med den nya analysmetoden, som matchar ämnena mot en databas med DNA från olika växter.

Källa: forskning.no

Läkemedel påverkar tarmfloran

Bakteriesammansättningen i tarmen, som har betydelse för vår hälsa och vårt immunförsvar, påverkas av vanliga läkemedel, visar en tysk studie som har testat över tusen olika preparat från olika läkemedelsgrupper. Läkemedlen har testats

på omkring 40 bakteriestammar som förekommer i tarmen och det visade sig att en fjärdedel av läkemedlen hade en hämmande effekt på bakteriernas tillväxt, trots att de inte ska ha bakteriedödande effekt.

Källa: sr.se



ISTOCKPHOTO.COM

Tai chi kan lindra smärta vid fibromyalgi

En studie i British Medical Journal undersökte 226 vuxna personer med fibromyalgi och fann att tai chi kan lindra smärta om det utövas en till två gånger i veckan. Den grupp som utövade tai chi två gånger i veckan under 24 veckor fick en betydligt bättre smärtlindring jämfört med en kontrollgrupp, som tränade konditionsträning två gånger i veckan. Den grupp som tränade tai chi en gång i veckan under 12 veckor fick också en förbättring, men inte lika tydlig som gruppen som tränade två gånger i veckan.

Källa: bmj.com



ERBJUD DINA KUNDER DET BÄSTA!

EN AV DE MEST EFTERFRÅGADE, SÄKRASTE OCH KRAFTFULLASTE RADIOFREKVENSBEHANDLINGARNA
Muskelmassage - Lymfdränage - Stresshantering - Reducering av fett och celluliter

REVOLUTIONERANDE BEHANDLINGAR

- Ökar blodcirkulationen i musklerna
- Startar kroppens egna läkningsprocess
- Stimulerar kollagenproduktionen
- Förbättrar syreupptaget i cellerna
- Reducerar mjölksyra och slagg
- Reducerar inflammationer
- När djupare ner i vävnaden
- Minskar koldioxiden
- Ökar lymfcirkulationen

NYHETEN NBE 800 +

Upplev fortsättningen på succén NBE 800, en effektiv apparatur för djupgående muskelmassage med omedelbara effekter. En unik metod där du arbetar växelvis med manuell massage tillsammans med NBE 800+. Musklerna blir varmare, mjukare och mer elastiska. NBE massage är mycket avkopplande och upplevs som en varm och skön behandling. En säker och effektiv metod som ger resultat direkt samt en långsiktig förbättring av kroppens egna läkningsprocess.



I de senaste två numren har vi utforskat orsaker till och bedömning av smärta i nacken och nu är det dags att gå in på olika former av behandling. Här går jag igenom ett par olika tekniker som kan ge en effekt vid smärta i nackområdet.



BEHANDLING VID SMÄRTA I NACKEN



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.

VILA

Tiden läker alla sår heter det ibland – och när det gäller vissa typer av skador är det helt korrekt. Tyvärr är det sällan sant när det rör sig om just skador i

nackpartiet. Lättare skador kan läka ut av sig själv inom en tid, men om smärtan kvarstår efter ett par veckor, så är behandling nödvändig.

FRIKTIONSTERAPI OCH MASSAGETERAPI

Jag har utvecklat friktionsbehandlingar för strukturerna i nacken som visat sig vara väldigt effektiva. Efter att ha sett hur effektivt injektioner kunde lindra smärta i nacken, är jag övertygad om att majoriteten av kronisk smärta i nacken inte beror på spänningar eller muskelskador, utan på ärrbildning i ligamenten.

Börja med friktionsterapi (se ruta) och följ upp med massage av nacke och skuldror. Behandlingen ska vara lätt obehaglig, men inte smärtsam – och var den gränsen går kan variera från klient till klient och från dag till dag. Notera hur klienten reagerar under behandlingen och låt det avgöra hur intensivt du ska behandla.

MYOFASCIAL BEHANDLING AV LIG. SUPRASPINOSUS

Är du utbildad i att behandla myofascian är det ett bra alternativ till behandling. När det finns skador på myofasciala strukturer som täcker Lig. supraspinosus eller Lig. nuchae härstammar en del av ärrvävnaden och smärtan från fascian.

Effektivast är att börja med att behandla fascian från de ytligaste till de djupaste strukturerna.

Använd tekniken som beskrivs här nedan för att avgöra om det är fascian som ger upphov till smärta.

Sätt dig vid huvudändan av bänken medan kunden ligger på rygg. Placera dina fingertoppar vid basen av C7. Använd en hand för att stabilisera huvudet medan du arbetar med den andra. Växla mellan händerna så att du inte blir trött.

Dra fingertopparna mycket långsamt från C7 upp på baksidan av nacken till C3, utan att använda någon massageolja eller kräm. Tryck försiktigt på fascian på den posterioara delen av cervikalen.

Stäm av med kunden om behandlingen ger obehag. Upprepa behandlingen flera gånger och öka trycket för varje omgång. Obehag eller smärta under behandling indikerar sammanväxningar (ärrbildning) i fascian.

Om behandlingen inte gör ont, fortsätt att arbeta direkt på ligamenten. Ger det inget obehag, fortsätt behandla fascian långsamt tills ömheten avtar, totalt cirka fem till tio minuter.

FRIKTIONER PÅ LIG. SUPRASPINOSUS

Utgå från samma startposition som för den myofasciala behandlingen och palpera processus spinosus med pek- eller långfingret. Notera form och djup. Starta vid C2 – C3 och arbeta nedåt till C7. I vissa fall kommer du att märka ett klick när du arbetar över ligamenten. Arbeta dig nedåt, stanna upp i en till två minuter vid varje smärtpunkt.

Efter ett par veckors behandling kan du öka till tre till fyra minuters behandling av varje område.

TILTED HEAD FRICTION AV LIG. SUPRASPINOSUS

För att behandla den övre laterala kanten utmed Lig. Supraspinosus på höger sida, luta kundens huvud åt vänster. Det mest effektiva är att föra in fingrarna under nacken och hålla huvudet med din vänstra hand, samtidigt som du behandlar med höger hand. Det kan kräva lite tålamod att hitta den laterala kanten av ligamenten. På vissa är det lättare att hitta, på andra svårare. Upprepa proceduren på motsatt sida.

FRIKTION AV LIG. INTERTRANSVERSUS

Med klienten liggande på rygg, placera tummens eller pekfingrets topp mellan de tvärgående ligamenten i höjd med skadan. Pressa in mot kroppens mittlinje och behandla med friktion framåt och tillbaka över ligamenten.

Det kan vara lättare att luta kundens huvud något åt motsatt sida. Arbeta mellan en och fem minuter per ömt ligament. Är det mycket ömt kan du arbeta i kortare sekvenser på vardera ligamentet och upprepa i flera omgångar.

FRIKTION AV DET SJUNDE LIG. INTERTRANSVERSUS

Detta är en av de viktigaste och mest användbara tekniker inom friktionsterapi, eftersom det sjunde tvärgående ligamentet är en vanlig orsak till smärta mellan skulderbladen.

Ta stöd med tummen mot pekfingret och "för undan" M. Trapezius. Placera tummen högst upp på den sjunde processus. Arbeta med friktion på det tvärgående ligamentet som går från C6 – C7. Sikta på mellan fem och sju

minuters behandling om detta är det enda ligamentet du behandlar.

REHABÖVNINGAR

Kunder som behandlas med friktionsterapi mot ärrvävnad i nackmuskulaturen behöver också utföra ett par enkla övningar för att undvika ny ärrbildning mellan behandlingarna.

En övning som bör utföras två gånger om dagen är denna:

Ligg på rygg med lätt stöd under huvudet, cirka fem centimeter.

Rotera huvudet långsamt från sida till sida, utan att forcera eller tvinga fram en vridning i ytterläge.

Rörelseomfånget ökar successivt allt eftersom behandlingen fortgår.

Rotera 25 gånger åt vardera håll, två gånger om dagen.

FRIKTIONSTERAPI

Friktionsterapi är en effektiv behandling av de flesta skador på muskler, senor och ligament, som utförs utan oljor eller krämer.

En eller flera fingrar placeras på huden exakt vid skadan. Tryck appliceras och fingrarna rör sig i en eller två riktningar över den smärtande strukturen i en minut och uppåt.

Behandlingen ska vara milt obekvämt men inte smärtsam. Börja med ett milt tryck och öka allt eftersom det är möjligt. Var uppmärksam på klientens reaktion!

Den terapeutiska effekten av friktion innebär ett kontrollerat mikrotrauma i de skadade strukturerna, som kan påverka och eliminera ärrvävnad och stimulera kollagenproduktion. En vanlig friktionsbehandling pågår mellan fem och 15 minuter.

Vissa upplever ingen ömhet efter behandling, andra kan vara ömma i några dygn efteråt.

Förklara gärna för kunden att den första behandlingen går ut på att hitta lämpligt tryck för effektiv behandling. Om ömhet kvarstår efter två dygn, har du gått på för hårt.

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!

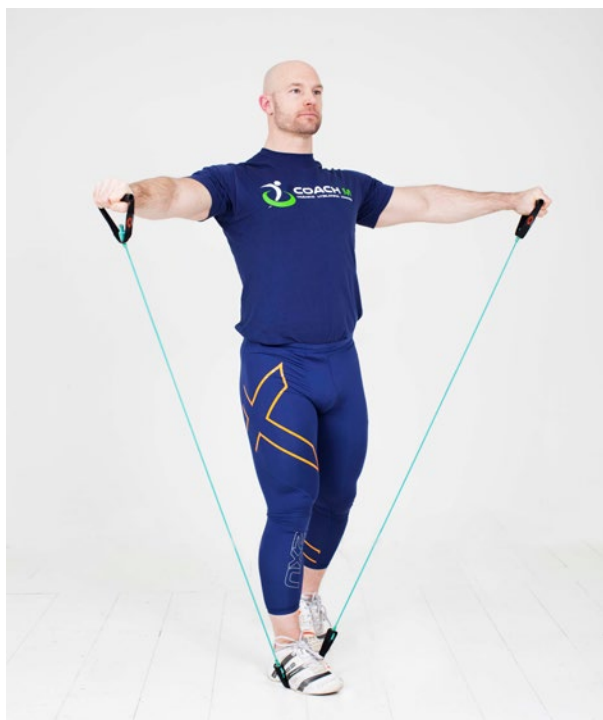
Kroppsterapeutens träningsspecial, del 2:

STARKA AXLAR

I denna andra del i vår träningsserie med Mathias Pettersson Holsten, aka Coach M, ligger fokus på våra axlar. För att kunna pressa, dra och lyfta på ett effektivt och korrekt sätt behöver axelmuskulaturen vara tillräckligt stark och i balans. Muskelobalanser i axelmuskulaturen kan leda till fel- och/eller överbelastningsproblematik i och omkring själva axeln samt generera sämre kraftutveckling i armar, bröst, händer och rygg. Att träna upp axelmuskulaturen på ett korrekt och balanserat sätt blir därför mycket viktigt för en optimal funktion.

1. AXELLYFT ÅT SIDAN MED GUMMIBAND

Stolt position i kroppen, stark mage. Spänn armarna och lyft dem utåt sidan naturligt böjda i armbågsleden och med raka handleder. Se till att armbågarna följer med i lyftet så att armarna ser raka ut framifrån. Bromsa kontrollerat tillbaka.



2. FRAMÅTLUTADE AXELLYFT ÅT SIDAN MED GUMMIBAND

Stå något böjd i knäna och fäll överkroppen framåt en aning. Stark mage. Sänk axlarna ner i kroppen, spänn armarna och lyft dem utåt sidan med raka handleder till ett naturligt stopp i axelleden. Fokus på baksida axel. Bromsa kontrollerat tillbaka.



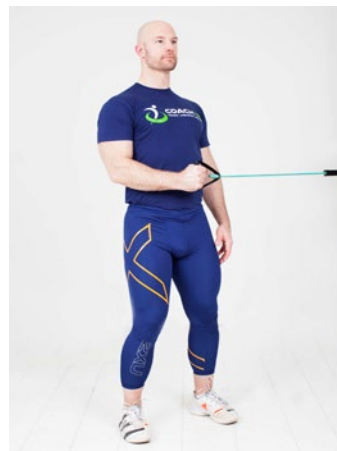
3. SERRATUSPRESS MOT VÄGG

Luta dig mot en vägg på raka armar. Spänn kroppen rak som en pinne, stark mage och sänkta axlar. Pressa dig ifrån väggen och låt skuldrorna glida isär maximalt. Bromsa kontrollerat kroppen in mot väggen genom att låta skuldrorna glida bakåt-ihop. För tyngre alternativ: träna en arm i taget.



4. ROTATORCUFFTRÄNING – UTÅTROTATION MED GUMMIBAND

Stå något böjd i knäna, stolt bröst, stark mage och sänkt axel. Håll den tränande armen 90 grader i armbågsled, pressad in mot kroppen med rak handled. Roterar ut underarmen så långt du kan utan att släppa trycket mot kroppen. Bromsa kontrollerat tillbaka.



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 träningsprogram, 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

Proffsen använder Svenska Spikmattan

Före – under – efter behandlingen

Underlättar din vardag



Tillverkas i Sverige av medicinteknisk plast 

www.spikmattan.com

Sommaren är här och långa ljusa kvällar lockar lätt fram lusten att samlas vid grillen. Här kommer inspiration till nya, gröna smaker som funkas lika bra en vanlig vardag som till en härlig sommarfest!

SOMMAR VID GRILLEN



Melonsallad med halloumi och avokadoröra 2 portioner



1 paket halloumiburgare 200 g
300 g melon, gärna blandade sorter
1/2 rödlök
saft från 1/2 lime
150 g körsbärstomater
1/2 dl olivolja
150 g blandad sallad
örtsalt och chiliflakes
1/2 dl rostade pumpafrön

AVOKADORÖRA

1 avokado
1 vitlöksklyfta
1 msk färskpressad citron
3 msk crème fraiche (jag använder havrebaserad)
1 nypa örtsalt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Dela melonerna och kärna ur dem och skär sedan i mindre bitar. Skala rödlök och hacka den samt dela tomaterna.

Lägg sallad på ett större fat. Fördela melon, rödlök och tomater över. Blanda olivolja med citronsaft och örtsalt och chiliflakes. Häll blandningen över

salladen och blanda ordentligt.

Mixa eller mosa avokado med pressad vitlök. Blanda ner crème fraiche, citronsaft och kryddor.

Stek halloumiburgarna i en

het stekpanna i lite olja, eller grilla dem så de får färg. För en matigare sallad kan du koka två portioner quinoa i grönsaksbuljong och blanda med i melonsalladen.

Jordgubbssalsa

250 g färska jordgubbar
1/2 gurka,
1 liten rödlök
4 msk olivolja
1 msk pressad limesaft
1 msk honung
2 msk basilika, hackad
1 tsk sambal olek
1 nypa flingsalt

GÖR SÅ HÄR:

Skölj och skär jordgubbar och gurka i mindre bitar. Strimla löken.

Blanda olja, limesaft, honung, sambal olek och salt i en större skål. Blanda ner jordgubbar, lök och gurka och låt marinera i rumstemperatur cirka 1 timme. Jättegott till grillat!



Grillad fylld rödlök 2 stycken

CREATIVE COMMONS

2 medelstora rödlökar
1 ägg
50 g riven parmesanost
1 msk persilja
1 msk basilika
1 msk balsamvinäger
2 msk olivolja
4 små cocktailtomater
örtsalt och chiliflakes
lite flingsalt

GÖR SÅ HÄR:

Skala och skär av toppen på löken och gröp ur den med en gaffel. Låt de två, tre yttersta lagren på löken vara kvar.

Hacka persilja och basilika fint. Vispa upp ägg och blanda med parmesan, kryddor och balsamvinäger. Fördela fyllningen i lökarna. Skär tomaterna i mindre

bitar och tryck försiktigt ner i blandningen. Lägg löken på aluminiumfolie, ringla över olivolja och strö över lite flingsalt. Gör små paket av löken i folie och lägg på grillen. Känn efter med gaffel efter ca 15 minuter. När löken känns mjuk är den klar.

Servera som tillbehör.



Anna Skarin, kommunikationskonsult och tidigare verksam som massageterapeut.



Nå dina kunder med storytelling!

Bra berättelser väcker känslor vilket hjälper oss att sticka ut och bygga en relation med våra kunder. Berättelser hjälper också våra kunder att komma ihåg oss, föra våra budskap vidare och få oss att upplevas som trovärdiga. Berättelser fungerar lika bra oavsett om du tänker genomföra en kampanj i sociala medier eller när du ska berätta för en ny bekantskap om vad du jobbar med. Men hur arbetar man strategiskt med storytelling? Genom att följa tre steg blir det faktiskt ganska enkelt!

VAD ÄR GREJEN? SÄTT dig ner och formulera det i två meningar. Det är mot den punkten som all kommunikation ska peka. När du ändå sitter ner kan du passa på att bolla upp ett antal värdeord som är specifika för din verksamhet och ditt erbjudande. Värdeorden handlar om varför du gör det du gör och hur det skapar värde för dem som kommer till dig. Det är ur dessa ord som berättelserna ska ta avstamp.

Exempel: Jag erbjuder en kombination av massage och akupressur som ger avslappning och mjukar upp musklerna, samtidigt som det åstadkommer läkning. Det finns också en härlig lounge utanför behandlingsrummet där kunden kan koppla av en stund före och efter med en kopp te.

Mina värdeord är: **Kompetens, omtanke, nytänkande, helhetsupplevelse.**

Formulera din målgrupp. När du gör

en kampanj på exempelvis Facebook har du ofta möjligheten att välja din målgrupp utifrån en rad olika kriterier. Vem som är din tänkta målgrupp är dock något som är bra att tänka på innan du sätter i gång och skapar innehållet snarare än när du ska betala för annonseringen.

"Om du skiftar perspektiv från vad det är som händer till varför det är spännande för just din målgrupp."

NÄR MAN GROTAR ner sig i målgruppens drivkrafter för att förstå vad de går igång på kallas det att skapa "personas". En persona är en låtsasperson som man tänker sig liknar den tänkta målgruppen. Det kan exempelvis låta ungefär så här: "Malin är 42 år, är gift och har två barn som har en lång rad fritidsaktiviteter. Hon vill gärna göra bra ifrån sig på jobbet, men utan att kompromissa på barnens välmående. Det som kommer i kläm är hennes hälsa. Malin har ofta ont i skuldrorna och på sista tiden har hon dessutom börjat vakna på nätterna utan att kunna somna om."

När vi har lärt känna Malin vet vi vil-

ken typ av berättelser som skapar igenkänning hos henne och vad som motiverar henne att boka en behandling.

Innan du sätter igång att formulera dina berättelser är det bra att ta ett helikopterperspektiv och rita en mindmap, eller skriva en lista på olika typer av ämnen som är av intresse för Malin. Det kan vara allt från din utbildning, och fakta om behandlingsformerna, till varför du har valt just den musiken som spelas i loungen. Berättelser om goda behandlingsresultat är förstås också alltid effektivt!

DÄREFTER TITTAR DU på hur de olika ämnena kan knytas till värdeorden, och du bygger berättelser som hakar i målgruppens drivkrafter. Man brukar kalla det för att ta ett "utifrån och in perspektiv".

Kanske berättar du om hur ditt liv förändrades när du kom i kontakt med akupressuren. Hur du till sist fick nog av att lägga ett allt för komplicerat livspussel och att det på sikt ledde till att du skolade om dig för att kunna hjälpa andra. (Kompetens och omtanke). Eller hur de sköna fåtöljerna i loungen i kombination med musiken erbjuder kunderna en stund i stillhet för sig själva som förhöjer upplevelsen och effekten av behandlingen. (Nytänkande och helhetsupplevelse.)

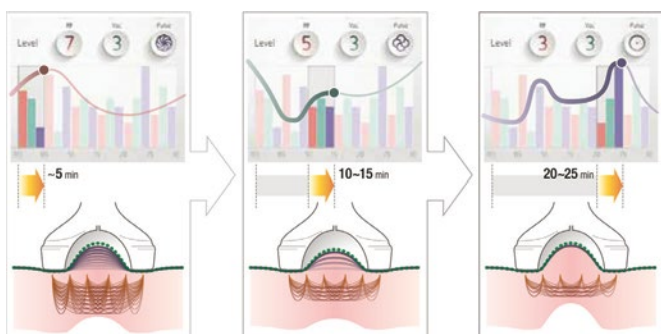
Det mesta går att göra till en intressant berättelse om du skiftar perspektiv från vad det är som händer till varför det är spännande för just din målgrupp. ●

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 ljudnivåer.



MIMASS
BODY CONCEPTS

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

Medicinsk laser för behandling av smärta, värk och inflammation

Laserterapi påskyndar cellernas och kroppens självläkning och har många fördelar:

- Fantastiska behandlingsresultat
- Fysisk avlastning för terapeuten
- Ökade intäkter



CE märkta
kvalitetslasrar
tillverkade i England
och Danmark

Köp, hyr eller leas.
Leasing från 800:-/månad

Kontakta oss för
prisuppgifter på våra
olika lasermodeller.

Fri
lånelaser
i tre
veckor!

Läs mer på
svenskalaseragenturen.se



Utbilda dig i medicinsk laser

- Kostnadsfria informationskvällar
- Grundkurs
- Laserterapi i praktiken
- Avancerad kurs i laserterapi
- ONLINE-utbildning

För datum, anmälan och
mer information besök
svenskalaseragenturen.se

Boka en kostnadsfri DEMO
www.svenskalaseragenturen.se
info@svenskalaseragenturen.se



SVENSKA
LASER
AGENTUREN