

Nummer 3 2017

Kroppps

terapeuten



TEMA FOTVÅRD

MEMLEMMAR I FOKUS:

SYSTRARNA MÖRK

ÄVENTYR OCH MASSAGE I ÄLVDALLEN

GÄSTRÖNIKÖR:

HÄLSOREDÄKTÖREN CECILIA VIKLUND

BEN BENJAMIN
Förstå subscapularis

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Vilken fantastisk start vi har på hösten!

När du läser det här har Ben Benjamin, massageguru från USA, nyss avslutat sin workshop i Stockholm som handlar om undersökningsmetoder och behandling av cervikalen, och vi sitter på ett tåg till Malmö för att upprepa helgen där. Det är den tredje och avslutande delen av Ben Benjamins föreläsningsserie som varit enormt uppskattad och som hundratals medlemmar deltagit i.

Vi har en dryg månad kvar till Allt för hälsan-mässan som går av stapeln den 10–12 november på Stockholmsmässan i Älvsjö. Allt för hälsan gör en ordentlig omstart efter att några år ha gått parallellt med Fitnessfestivalen. Kroppsterapeuterna ska ställa ut och vi skapar förutsättningar för alla att visa upp vårt stora utbud och marknadsföra förbund och medlemmar mot kunderna. Läs mer på hemsidan om Kry och Allt för hälsan.

För ett par veckor sedan deltog ett 15-tal medlemmar på Apotek- och egenvårdsmässan. Vi hade ingen traditionell monter utan deltog istället i alla seminarier där vi delade ut information till butiksföreståndarna som uppmanade till samarbete med Kry medlemmar. Eftersom utbudet av egenvårdsvaror ökar i butikerna föreslår vi att de även

ska erbjuda friskvård live på plats av Kry-medlemmar. Varför inte anställa Kry-medlemmar på apoteket? Vi kommer att förmedla våra kontakter mellan apotek och medlemmar på Kry's hemsida/intranätet.

Under året som gått har vi arrangerat olika sorters medlemsträffar i Malmö, Göteborg, Växjö, Arvika, Östersund, Sundsvall, Helsingborg och Stockholm. I Göteborg och Stockholm har vi dessutom haft fler möten. Det kan vara mässor, medlemsturné som i höstas hette "Boosta ditt företag", eller så är det träffar som arrangeras på initiativ av medlemmarna själva.

Det händer att vi får höra att vi är dåliga på arrangemang i Göteborg, men så är alltså inte fallet. Däremot vilar ansvaret på medlemmarna själva att ta till sig information om allt som sker i förbundet via nyhetsbrev, hemsidan, medlemsnätet, Kry's Facebook-sida och såklart Kroppsterapeuten. Det finns gott om informationskanaler att botanisera i.

Så här kommer höstens utmaning till dig!

Utnyttja allt vi gör i förbundet. Läs våra nyhetsbrev och kolla regelbundet på medlemsnätet så att du inte missar något som du vill delta i.

Ha en riktigt skön höst!

PETER



Gör det du älskar och älska det du gör

Lättare sagt än gjort, jag vet. Hyran ska ju betalas och barnen ska ha mat och kläder. Men vi tål ändå att påminnas om att vi är värda att göra det vi älskar, även om vi inte gör det hela tiden.

Anne Mörk, som är en av medlemmarna i fokus i detta nummer, är helt öppen med att hon tycker att det är värt en kompromiss rent ekonomiskt, för att få göra det hon älskar. Annars skulle hon ju bara stressa från ett intetsägande jobb för att göra exakt samma sak på sin fritid. Och då skulle ju marginalerna krympa i alla avseenden, inte minst tidsmässigt och livskvalitetsmässigt.

Själv har jag ibland tänkt på liknande sätt när jag har valt bort mer välbetalda jobb till förmån för mer utvecklande, men mindre lönsamma jobb. Alternativet hade varit att behålla mindre stimulerande jobb – och så betala med tid och pengar för kurser och utbildningar för att få samma stimulans och utveckling. Men mindre tid över till annat.

Jag tror att de flesta av Kry's medlemmar förstår exakt vad jag menar. Och vet hur ljuvlig känslan är när man

faktiskt kan göra det man älskar – OCH få betalt för det.

Keep up the good spirit och läs mer om systrarna Mörks tankar om hur jobb, utveckling och intressen kan kombineras i företaget på sidan 14!

Trevlig läsning!

ULRIKA





Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

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

**Materialstopp för färdiga annonser
till Kroppsterapeuten nummer 4/2017
är den 24 november.**

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

OMSLAGSPERSONER

Marie Mörk, Anne Mörk och Cathrine Mörk.

FOTOGRAF

Ulrika Hoffer

FORMGIVARE

Johan Olsson

TRYCK

Pipeline Nordic, 2017



Innehåll

Medlemsinformation 4

Tema fotvård

Medlemmar i fokus: **Systrarna Mörk** 14

Vetenskap 18

Ekonomi 20

Sverigeresan

Utlottning! 25

Marknadsföring: Din kund som referens

Sociala medier: Film på nätet 28

Utbildning: Subscapularistendinit

Comfort food av Mia Hagenmalm 32

Gästkrönika Cecilia Viklund



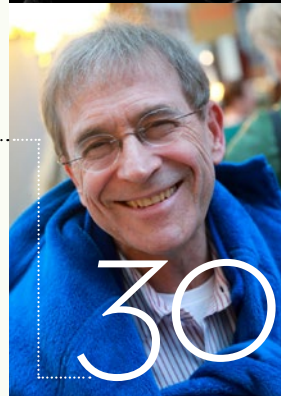
70



22



26



30



14



34

Sök Kryss stipendium

ANSÖKAN 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 Sve-dea och Kroppsterapeuterna. Totalt under året delas 20 000 kronor ut. Syftet med stipendiet är att stimulera och underlätta utbildning för medlemmar i Kroppste-

rapeuterna och/eller stimulera och underlätta verksamhet som gagnar förbundet.

Alla som är yrkesverksamma medlemmar i förbundet kan söka stipendiet. Ansökningar tas emot året om. Ansökan och mer information om stipendiet finns på hemsidan under fliken "Om oss".

I nästa nummer av Kroppsterapeuten kommer vi att meddela vilka medlemmar som fått stipendium under 2017.

20 000 kr
delas ut
under året.

Kry på Göteborgsvarvet

EXPO Kroppsterapeuterna ställde även i år ut på Göteborgsvarvet Expo den 18-20 maj. Medlemmarna Micael Nydén och Björn Winberg ansvarade för deltagandet på plats och tillsammans med sex andra Kry-medlemmar gav de behandlingar till Expots besökare.

– Det var fler besökare det här året och vi hade fått en bättre placering än 2016 samt att vi hade flaggor i taket som gjorde att vi syntes mer. Alla hade att göra i sina bås så gott som hela

tiden, och det var en väldigt rolig blandning på besökarna i montern. Allt från den vanliga människan till elitlöparen, berättar Micael Nydén.

Nästa år går Expot den 17-19 maj med Kroppsterapeuterna som en av utställarna.



SVENSKA MASSÅGSTRÄNIV / JONSSON



Micael Nydén representerade Kroppsterapeuterna på Göteborgsvarvet Expo.



BALASOU/FREPI.COM

Har vi din rätta mejladress?

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



GÅVA Nu finns två nya motiv att välja på när du köper presentkort från Kroppsterapeuterna. Ett mer generellt motiv som passar oavsett vad du jobbar med inom friskvård och ett motiv som är mer specifikt inriktat på behandlingar. Pris: 50 presentkort + kuvert kostar 207 kronor (exkl moms). Du beställer presentkorten via webbshopen på medlemsnätet eller genom att skicka ett mejl till info@kroppsterapeuterna.se. Skriv presentkort i ämnesraden. Kom ihåg att ange vilket/vilka motiv du önskar på presentkorten.



ANITA GULLBENG



Krypodden träffar hälsoutvecklarna Malin Fridman, Anna Kindberg Silveby och Josefin Hedlund Lavhammar.

ANITA GULLBERG

KRYPODDEN: OM BEHANDLINGAR OCH COACHNING

PODCAST Krypoddens senaste två avsnitt tar upp behandlingar och coachning, två av de fyra områden inom friskvård som Kroppsterapeuternas medlemmar finns representerade i. I avsnittet

om behandling berättar zon-terapeuten Helene Rühling och massageterapeuten Sven Zetterqvist om sina yrken. Tre hälsoutvecklare, Anna Kindberg Silveby, Josefin Hedlund Lavhammar och

Malin Fridman, träffar vi i avsnittet om coachning. De talar om hur de tar ett helhetsgrepp på hälsa och friskvård genom att hjälpa sina klienter med rådgivning, träning och behandling.

Kry deltar på ALLTFÖRHÄLSAN

MÄSSA Kroppsterapeuterna ställer ut på Allt för hälsan på Stockholmsmässan 10-12 november. I monter kommer Kryns medlemmar att erbjuda behandlingar och rådgivning till mässans besökare. Ett utmärkt tillfälle att

marknadsföra sig och sin verksamhet.

Sponsorer är Infibra, Tarsus, Medema och Salli. Mer information om mässan finns på medlemsnätet under Event.

Viktiga datum 2017

Utbildning med Ben Benjamin med nacken i fokus, Malmö	7-8 okt
ESF styrelsemöte	20-22 okt
Medlemsträff för Akupressörer Stockholm	29 okt
Allt för Hälsan	10-12 nov
Kroppsterapeuten nr 4	19 dec
Krys Inspirationsdag med årsmöte	14 apr 2018
Göteborgsvarvet	17-19 maj 2018

Boka in vårens Inspirationsdag!

Nästa år har vi ändrat formerna för Inspirationshelgen. I stället för två dagar kommer det att bli en intensiv heldag fylld av inspiration och möjlighet till nätverkande med kollegor. Lördagen den 14 april möts vi på Hotell Scandic Continental i Stockholm för att inspireras, lära nytt, mingla och ha trevligt. Det blir föreläsningar, utställning med Krys affärsnätverk och samarbetspartners, årsmöte och middag med underhållning

Hotell Continental ligger på Vasagatan mitt emot Stockholms Central, så enklare än så kan det inte bli för dig som kommer resande.

Programmet presenteras i nästa nummer av Kroppsterapeuten, på hemsidan och i nyhetsbrev men boka in lördagen den 14 april redan nu!



TIPSA OSS!

Har du idéer 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.

Vi har allt du kan tänkas behöva i form av utrustning till förbrukningsmaterial om du exempelvis är:

**Massör
Tatuerare
Fotvårdsterapeut
Hudvårdsterapeut**

Om du saknar något i din yrkesutövning så prata med oss. Vi har levererat utrustning till våra kunder sedan 1985!



GERTAB

Beställ på www.gertab.se eller ring oss på 040-41 64 00

Telefon: 040-41 64 00 | E-post: info@gertab.nu

MASSÖRENS BÄSTA VÄN

MEDICINSK LASER



Vår laser används av

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

**NÄSTA
LASERKURS**

Fredag 1:a december
STOCKHOLM Arthro Clinic

FÖR MER INFO
www.optilaser.se

NY TEKNIK

- MLS TVÅ VÅGLÄNGDER I SAMMA PROB
- FÖRINSTÄLLDA PROGRAM FÖR OLIKA DIAGNOSER
- UPPLADDNINGSBAR
- TVÅ ÅRS GARANTI
- LILLT **3B** LASER

**BOKA
BESÖK & DEMO**

Pris vid köp **68 000 kr + moms**

LEASING

1295 kr/mån 5 år
1982 kr/mån 3 år

10% restvärde + moms alla priser
info@optilaser.se
0650-18609

OPTILASER.SE



Japansk shiatsulärare besökte Stockholm

Shiatsuterapeuten Naja Rehn berättar om ett spännande möte med shiatsuläraren Masami Fujisako som kom till Stockholm för att fira Körsbärsblommans dag i april.

MASAMI FUJISAKI OCH hennes två elever, Eri Maeda och Junko Goi, kom till Stockholm för att delta vid Körsbärsblommans dag i Kungsträdgården i Stockholm, den 22 april, tillsammans med Makiko Kanno, som bor här i Stockholm. Där skulle de visa upp shiatsu och erbjuda korta prova på-behandlingar till festivalens besökare. De hade fullt upp hela dagen och hann med 71 prova på-behandlingar (!) Dagen efter tog de sig tid att möta mig och Kristina Schön, medlemmar i Kry. Vi möttes i en dojo på Södermalm, där de senare skulle ge behandlingar som bokats dagen innan av festivalens besökare.

Jag och Kristina fick kort presentera oss själva och berätta om hur vi arbetar med shiatsu. Vi berättade för Masami och hennes elever om Kry och hur vi gemensamt vill skapa goda förutsättningar för shiatsuutövare att arbeta och verka i Sverige. Vi diskuterade kring vad som

behöver göras i Norden för att folk ska få upp ögonen för shiatsu. Det var intressant att få deras perspektiv eftersom de arbetar under helt andra förutsättningar än vad vi gör här.

MASAMI BERÄTTADE ATT de flesta japaner vet vad shiatsu är, men att det ändå kan vara svårt att arbeta som shiatsuterapeut i Japan. Konkurrensen är hård och det krävs att man är duktig om man vill kunna arbeta med shiatsu på heltid.

Masami Fujisaki undervisar i Zen-Shiatsu sedan 30 år tillbaka och har, tillsammans med sin man, startat Zen Shiatsu Association i Tokyo för att arbeta med att sprida kunskaperna om shiatsu och utbilda fler shiatsuterapeuter i Japan. Hon vill gärna besöka Sverige igen och erbjuda workshops och kortare kurser, samt bjuda in elever som vill komma till Tokyo och studera shiatsu hos henne.



Stående: Naja Rehn, Junko Goi, Eri Maeda.
Sittande: Masami Fujisaki, Kristina Schön.

RiEN årsmöte i Amsterdam

ÅRETS RIEN-MÖTE ÄGDE rum i Amsterdam den 19-21 maj. En något mindre skara människor än tidigare deltog i år men det blev ett effektivt möte. Deltagande länder var Sverige, Danmark, Grekland, Holland, Belgien, Frankrike, Tyskland. Norge gick ur förra året.

Första punkten på årets möte var ekonomi. Vi har inga andra inkomster än medlemsavgiften och på utgiftssidan är det porto, hemsida och styrelsens arvode. Ekonomin godkändes av alla.

ORGANISATIONEN

Vi arbetar nu för att få RiEN godkänd som legal organisation i Europa. RiEN har till nu bara varit en intresseorganisation. Genom detta hoppas vi på att få ett större godkännande för vårt yrke som är målet med att vara med i RiEN.

Vi skapade bra samtal om hur vi skall kunna hjälpa varandra som terapeuter och stärka vårt yrke som zonterapeuter.

Vi försöker även sätta upp riktlinjer för vad som gäller för att få kalla sig zonterapeut/reflexolog.

Förutsättningarna för att utöva sitt yrke som zonterapeut är olika i Europas länder. Sverige ligger mer i framkant än man kan tro vad det gäller komplementära behandlingar.

SOCIALA MEDIER

Förutom att vi gick igenom praktiska saker runt om själva organisationen så lade vi stor vikt vid hur vi skall synas i sociala media. Vår ordförande, Eduardo Luis, jobbar ständigt med detta. Han har



Glada deltagare på RiENs årsmöte i Amsterdam i maj.

sin bas i Portugal Madeira och syns ofta i tv-rutan där och berättar om zonterapi.

Vi ska under året försöka lägga ut handlingar: workshops, kurser från respektive land på RiENs hemsida, Facebook och Instagram. Alla ska ha möjlighet att se vad som händer och att nätverka med våra europeiska kollegor.

PROJEKT

Ett litet projekt som RiEN har haft är att göra en gemensam(europeisk) zonterapi-karta. En av medlemmarna har haft som sin uppgift att samla in kartor från olika länder och göra en sammanställning av det. Ett gigantiskt arbete som kommer att bli klart under nästa år.

Leila Eriksen från Danmark fortsätter att dra igång forskningsprojekt och att resa runt i världen och berätta om dem.

Hon berättade om sina framtidsplaner och delgav oss mycket av det hon gjort de senaste åren.

Målet med att vara med i RiEN är att skapa internationella kontakter för oss i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund och att visa att vi finns och vad vi gör samt hjälpa och stötta varandra vid behov.

SIDOR ATT BESÖKA:

Leila Eriksen Forskning Zonterapi,
www.leilaeriksen.dk

Gå även in på: Reflexology in Europe
Network, Riens hemsida

Facebook: Eduardo Luis Reflexologia,
Reflexology in Europe Network



Zonterapidag med utbildning

Zonterapeuternas nätverksgrupp höll utbildning den 7 september.

Helene Rühling berättar:

"Totalt 19 zonterapeuter träffades för en hel-dags föreläsning med Anders Lönedal som arbetar med lymfmassage och lymfandning. Han har bland annat under året som gått varit med i en podd som heter "Hälsosant" där han berättat hur han jobbar.

Anders berättade hur viktigt det är att andas rätt och hur många av oss som genom stress andas för ytligt. Vi fick en djup inblick i och kunskap om hur vi kan använda oss av olika metoder för att hjälpa våra patienter att andas bättre och därigenom få ett bättre lymfflöde i kroppen."



Birgitta Pihlger massage till en mässbesökare.



KRY PÅ APOTEK- OCH EGENVÅRDSMÄSSAN

KROPPSTERAPEUTERNA DELTOG på Apotek- och egenvårdsmässan i Kista den 7 september. Eftersom det var en helt ny mässa för Kry så var det under ganska förutsättningslösa former som kansliet och 15 medlemmar begav sig till Kistamässan för att bland annat lyfta möjligheten att skapa samarbeten mellan Kryns medlemmar och apoteken. De deltagande medlemmarna erbjöd mässbesökarna korta prova på-behandlingar i anslutning till mässans föreläsningar och hade tillfälle att marknadsföra sig själva och sin verksamhet. Och det var

många besökare som uppskattade att få lite uppmjukning av trötta nackar och axlar.

– Det var något av en chansning att delta på den här mässan. Vi visste inte riktigt om den skulle kännas rätt för oss. Men det var en positiv erfarenhet och nu när vi vet vi mer om hur Apotek- och egenvårdsmässan är upplagd ska vi göra en utvärdering av vårt deltagande. Eventuellt kan det bli aktuellt med en större satsning på mässan nästa år, säger Kroppsterapeuternas generalsekretärare Peter Feldt.



Halva styrkan av de medlemmar som deltog på Apotek- och egenvårdsmässan i Kista i september.

Dags för en ny behandlingsbänk?

– Medema har favoriterna

MEDEMA® Carefully chosen

www.medema.se | 08-404 1200



Mimmi Andersson, huvudlärare på Axelsons fotvårdsskola:

"Att ha ett starkt förbund i ryggen är en självklarhet"

Kroppsterapeuternas yrkesförbund organiserar även fotterapeuter och har startat en nätverksgrupp som kan göra förbundet starkare samtidigt som möjligheten till samverkan över yrkesgränserna ökar. Vi stämde träff med Mimmi Andersson, huvudlärare för fotterapeututbildningen på Axelsons för att få inblick i fotterapeuternas tillvaro.



Hur ser framtidsutsikterna ut för en medicinsk fotterapeut?

– De flesta startar eget, ibland genom att hyra in sig hos någon eller genom att ta över en mottagning från någon som går i pension. Många har siktet klart när de startar, det som väntar för många är en mix av diabetesklienter via landstingsavtal och privatkunder som önskar en mer generell medicinsk fotvårdsbehandling. Vissa vill arbeta på exempelvis ett spa eller inom landstinget. I vissa fall är det samma personer som har rätt till landstingsfinansierad fotsjukvård, men som vill ha mer omfattande behandling. I andra fall helt och hållet privata kunder. Det blir också allt fler yngre som går på fotvård, så framtiden är ljus.

Hur ser efterfrågan ut?

– Det är aldrig lågkonjunktur för fotterapeuter: Efterfrågan på medicinska fotterapeuter ökar i takt med att fler vill gå på fotvård och antalet diabetespatienter ökar. Samtidigt står vi inför ett generationsskifte, så efterfrågan är stor.

Vilka är de vanligaste klienterna?

– Det är allt ifrån de som står och går mycket, och på så sätt sliter på fötterna, idrottare, reumatiker och funktionsnedsatta exempelvis. Även de som inte har några direkta problem, men är måna om sina fötter och tycker att det är skönt med fotvårdsbehandling.

På utbildningen handlar en viss del om företagarlivet och om att marknadsföra

sig genom sociala medier, men när man sedan står där ensam med sin firma, så är behovet av kollegialt nätverk, vidareutbildning och inspirerande event stort, menar Mimmi Andersson, som själv minns hur det var att starta eget:

– Ofta är man ensam på sin egen kammar, men saknar någon att diskutera med och kanske samarbeta med. Det är alltid nyttigt att träffas och ha ett profes-

"Det är aldrig lågkonjunktur för fotterapeuter."

sionellt nätverk att luta sig mot.

Hon betonar att det helst ska vara mer än informella Facebookgrupper, där ingen sällar i vad som skrivs.

– Att ha ett starkt förbund i ryggen är en självklarhet och gärna ett med angränsande yrkesgrupper som man kan byta erfarenheter med. Men också för att få hjälp med försäkringar, etiska frågeställningar och frågor som rör juridik, miljö och hälsa, säger hon.

Att ha tillgång till någon som kan ge korrekta svar kring skatt och moms är viktigt, eftersom det gäller lite speciella regler för just fotvård:

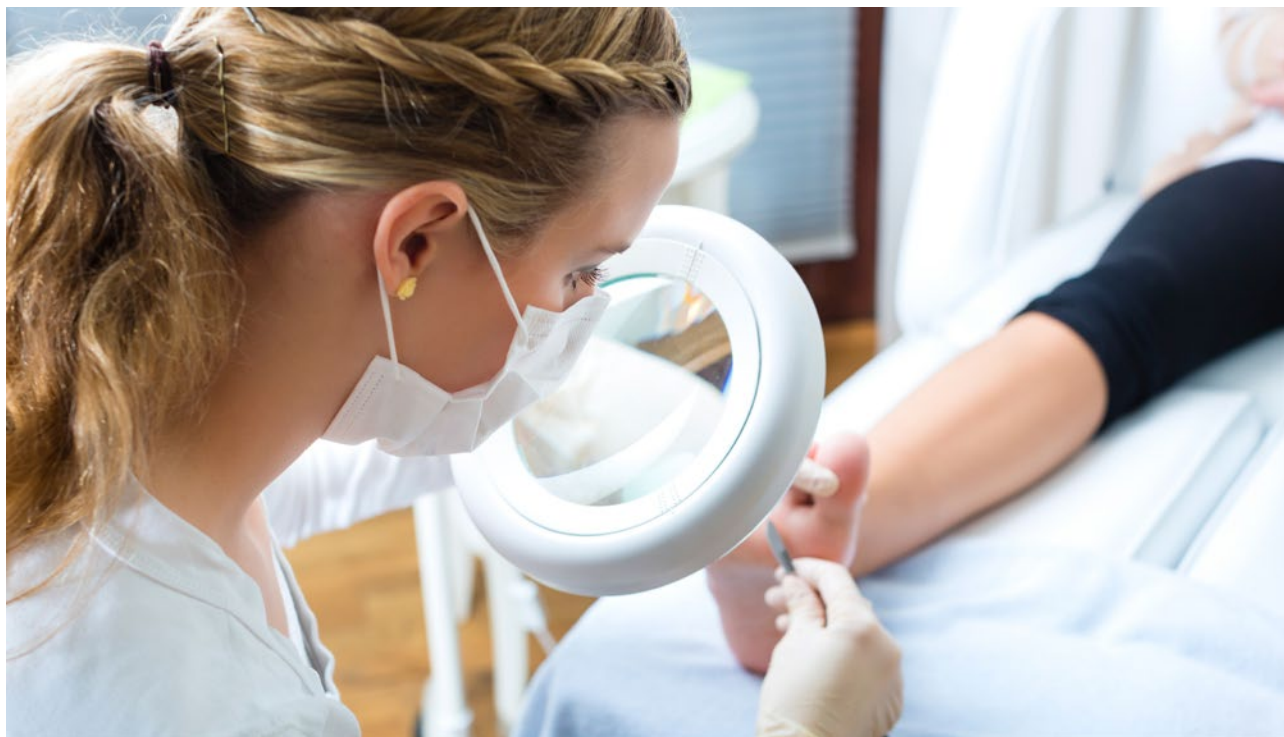
– Medicinsk fotvård är momsbefriad, men säljer jag en kräm, så är den inte momsbefriad. Sådant är viktigt att hålla isär när man ger sig in i företagarkärlden, säger Mimmi Andersson.

Hur ser den typiska eleven ut på utbildningen?

– De flesta på utbildningen är mitt i livet: mellan 40 och 50 med en längtan efter att göra något annat. Här får de en yrkesutbildning på relativt kort tid och det finns stor efterfrågan på fotterapeuter, så det är lätt att komma ut i ett nytt yrke.

Vad brukar de ha för bakgrund?

– Många är redan undersköterskor, något som många landsting också kräver för att de ska kunna teckna avtal om sjukfotvård, det vill säga kunna erbjuda diabetespatienter regelbunden kontroll av fötter och vård av diabetesrelaterade åkommor. Andra har jobbat med ekonomi med mera, men gemensamt är att de gillar att jobba med människor.



Irini Mouratidou-Kontorinis och Ann Lindström:

"Det finns ett värde i att samverka med andra terapeuter"

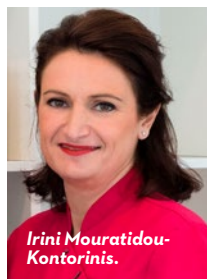
Kroppsterapeuten mötte två erfarna fotterapeuter för att prata om fotvårdens betydelse och medicinska status. Att öka utbudet av kompetensutveckling med hög kvalitet och tydlighet kring begreppen medicinsk fotvård och fotsjukvård står högt på agendan.

Fotvården får en allt större betydelse inom vården. Förutom diabetespatienter med komplikationer som har möjlighet att regelbundet besöka en fotterapeut på landstingets bekostnad för att förebygga amputationer, är fotvården även aktuell i samband med strålbehandling av cancerpatienter, som kan drabbas av nervskador på fötter som leder till svåråtläta sår på fötter och underben.

– Man talar om fot- och handsyndromet, säger Irini Mouratidou-Kontorinis, fotterapeut och tidigare huvudlärare på Axelsons.

Hon pekar också på ett behov av fotterapeuter vid reumatiska sjukdomar, då fötterna kan bli krumma och patienten får svårt att separera tårna.

– Det kan ge upphov till bland annat liktornar, som vi kan avlasta och behandla, när patienten inte längre själv kan göra det.



Irini Mouratidou-Kontorinis.

BLANDNING AV KLIENTER

För att bli auktoriserad att utföra fotsjukvård med

Landstingsavtal ska man ha en godkänd fotterapeututbildning, undersköterskeutbildning (varierar dock mellan landstingen) och en påbyggnadskurs i diabetes, som hålls av Akademiskt primärvårdscentrum eller motsvarande.

Det är dock inte meningen att man ska bygga upp en privat klinik med enbart fotsjukvård, då blir man beroende av politiska beslut och de kan lätt ändras vid nästa val. Därför är det reglerat med ett tak för hur många behandlingar man får göra inom ramen för landstingsvård. Optimalt vore om terapeuten hade hälften privata klienter och hälften genom landstingsavtalet, säger Ann Lindström, fotterapeut och lärare på Akademiskt primärvårdscentrum, som utbildar fotterapeuter som ska arbeta med patienter inom vården.

Den stora utmaningen ligger i att vara tydlig gentemot patienten som kommer via landstinget. ▶

– Det är viktigt att vi är tydliga med att fotsjukvård innebär undersökning av foten och behandling av det som är sjukt. Det är annars risk att man väntar sig en full medicinsk fotvård, och då är det lätt att man går därifrån och tycker att man fått en dålig behandling. Men vill man ha en generell medicinsk fotvårdsbehandling, så är det på egen bekostnad. Men de kan ju fortfarande komma till samma terapeut och få det utfört, förklarar Irini Mouratidou-Kontorinis.

VIDAREUTBILDNING ÖNSKAS

Ann Lindström lyfter fram vikten av att vårda den medicinska fotvårdens status, så att begreppet inte urvattnas. Det kan bland annat göras genom att förbund som organiserar fotterapeuter kvalitets-säkrar de utbildningar som håller måttet.

– Helst skulle vi se att fotterapeuter legitimerades och att medicinsk fotterapeut blev en skyddad yrkestitel. Men där är vi inte ännu, säger hon.

Kompetensutveckling och fördjupande utbildningar efterfrågas av både Ann Lindström och Irini Mouratidou-Kontorinis, men i nuläget är det svårt att få överblick över vilka utbildningar som



Ann Lindström.

håller tillräckligt hög nivå.

Hur ser ni på samarbete mellan fotvård och massageterapi?

– Det finns ett värde i att samverka med andra

terapeuter på flera plan. Forskning från KI visar att interprofessionellt utbyte stärker dig som vårdgivare. Det behöver inte betyda att alla ska ha utbildning i allt, men att få en inblick i angränsande kunskaper gör dig bättre rustad att kunna möta dina klienter professionellt och veta när du ska hänvisa vidare, säger Ann Lindström och fortsätter:

– Ofta är det lättast för oss fotterapeuter att träffa andra fotterapeuter, men det är berikande att mötas över gränserna.

Ibland kan det röra sig om rent nödvändiga kunskaper om andra terapeuters möjlighet att hjälpa en klient:

– Jag hade en klient med mortons neuron (en lokal nervinklämning av tårnas nervbanor, som ger smärta i framfoten, reds. anm.) som hade varit hos naprapat, kiropraktor och läkare, utan att komma

vidare med sina problem. När jag behandlade honom såg jag att han även hade en fotvårta. När den försvann efter behandling, så försvann smärtorna som diagnosticerats som mortons neuron också, berättar Irini Mouratidou-Kontorinis.

BEGREPPS-FÖRKLARINGAR

FOTSJUKVÅRD Fotvårdsbehandling av det som är sjukt på foten, hos framför allt diabetespatienter, men även patienter med cancer, psoriasis och reumatiska sjukdomar. Syftet är att förebygga svåråtkäta sår till följd av cirkulationsrubbingar och nervskador. På sikt kan sår som inte läker leda till amputation.

MEDICINSK FOTVÅRD Fotvård där hela foten behandlas, inklusive vårtor, liktornar, fotsvamp, självsprickor med mera.

PEDIKYR Främst kosmetisk behandling, med fokus på estetiska åtgärder som behandling av förhårdnader, nagelband samt lackering av naglar.

Susanne siktar på ambulerande verksamhet

Susanne Öhlin är van att driva eget företag, vilket hon gjort i många år, som konsult inom it och ekonomi.

En önskan om att göra något annat och samtidigt fortsätta vara sin egen chef fick henne att utbilda sig till fotterapeut.

– Jag vill göra skillnad och eftersom jag själv uppskattar att gå på fotvård, så låg det nära till hands.

Hon hoppas på en yrkestillvaro som inte är så hektisk med deadlines, hastande redovisningar och så vidare.

NÄRMAST TILL HANDS ligger planen på en ambulerande verksamhet, där hon

erbjuder fotvård i hemmet. En tillvaro som kanske i ännu större utsträckning ökar behovet av att ha ett starkt förbund i ryggen.

– Jag tänker på behovet av att kunna diskutera med kollegor, men också kunna få svar på frågor och hjälp om jag behöver. Där behöver jag ett förbund som kan guida mig vidare, men som också kan erbjuda vidareutbildning.

Samtidigt är intresset för ett bredare synsätt på fötter och hälsa stort, så Susanne ska även gå zonerapeututbildningen.

– Och det här med inlägg och avlastning, det är jätteintressant. Fötterna påverkar ju hela kroppen.



Susanne Öhlin, snart färdigutbildad medicinsk fotterapeut och zonerapeut.

REN NÄRING - RENA SPELARE

Därför väljer Brynäs IF kosttillskott från Thorne till A-laget!

Näringskott för elitidrottare måste vara effektiva och fria från otillåtna ämnen. År av förberedelser kan bli värdelösa på ett ögonblick vid en dopingkontroll. Därför väljer Brynäs IF kosttillskott som certifierats av NSF för elitidrottare.

NSF-loggan garanterar:

- Fritt från dopingklassade ämnen enligt WADA
- Endast det som står på etiketten ingår
- Produkten är fri från föroreningar



THORNE RESEARCH
Pure Ingredients. Trusted Results. Worldwide™

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



EDURA
KUNSKAP-HÄLSA-KVALITET

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





När man är uppväxt på längdskidor, med en pappa som tävlade i långlopp och som knep andraplatsen i Vasaloppet under sina aktiva år, finns det egentligen bara två alternativ: Antingen vänder man allt vad skidåkning heter ryggen. Eller så satsar man på en egen längdåkningskarriär – och låter intresset för rörelse och natur genomsyra sitt företagande.

Passionen för natur och rörelse blev ett företag för systrarna Mörk

Systrarna Mörk, Cathrine, Anne och Marie gjorde det senare. De valde lite olika spår i början av yrkeslivet, men när det blev dags för familjebildning återvände alla tre hem till Älvdalen.

Anne från Storhogna, där hon jobbat som spachef i tio års tid. Cathrine från Göteborg och Marie från Italien, där hon jobbade som skidlärare. Cathrine jobbade också i Italien som skidlärare, delvis samtidigt som Marie. Med små barn och föräldralediga pappor som sällskap. Men det verkar vara lite så. Enkelt och spontant och sammanhållet – om man heter Mörk och kommer från Älvdalen. Rörligt och lite galet, om man just knackat på den dalablå dörren till huset där de bland annat planerar event som skidläger i Sverige och Italien, multisportloppet Sportkullan Adventure Race samt erbjuder personlig pilatesträning och ger massagebehandlings.

TYDLIGA ROLLER

Och medan det kan tyckas lite rörigt att försöka förstå de tre systrarnas bakgrund helt exakt, så blir det betydligt klarare om man tar avstamp i 2013. Då var alla tre redo att samla sina intressen för kropp, natur och rörelse under ett och samma tak: Sportkullan AB.

Sedan dess har det varit en del viktig pappersexercis och livliga diskussioner om arbetsfördelning, som med stöd av flinka coacher och rådgivare bland annat har landat i att Marie sköter ekonomin. Cathrine jobbar med sponsorer. Anne är lycklig när hon får slippa allt vad pappersarbete heter, men tar gärna ett par extra massagebehandlings och bär rollen som banchef för Sportkullan Adventure Race med ett leende på läpparna.

– Det är ju det som är glädjen i det här: Att kunna göra det jag älskar och leva det liv jag vill leva. Det kanske inte alltid är lika roligt att öppna lönekuvertet, men å ▶

andra sidan utövar jag ju mina intressen på arbetstid. Jag skulle dö om jag jobbade 7-16 och sen stressade iväg ut för att hinna göra det jag älskar, säger Anne Mörk.

Och det stora intresset för Anne är rörelse. I skogen. Förutom en bakgrund som spa-chef har hon också jobbat med skogsbruk och ger sig mer än gärna ut och springer – helst obanat – och memorerar tänkbara banor till framtida race.

Marie kompletterar om det behövs ytterligare inspektioner. Hon har nämligen förälskat sig i mountainbikecykling på senare år och tar sig snabbt och gärna ut i skogen för baninspektion.

Jobb och fritid i samma smäll.

Cathrine sätter sig gärna i kajaken, något hon använt som alternativträning även under de aktiva åren som skidåkare, men planerar, liksom systrarna, jobb efter intresse och passion. Skidlägren i Italien är ett exempel på det:

– Vi åker till ett ställe där hela bygden är planerad utifrån längdskidåkning. Man kan ta en buss ut i en dalgång och åka skidor tillbaka mot hotellet, stanna utmed vägen på fina värdshus och hoppa på bussen en bit om man inte orkar åka hela vägen. Det är så enkelt, säger Anne Mörk.

Lägret sammanfaller med en av tävlingarna i långloppscupen, som en del deltagare väljer att delta i. Då råder sann feststämning i italiensk stil; det är inte självklart att det är blåbärsoppa i vätskekontrollerna. Proseccokorkarna poppar tätt utmed spåret och istället för saltgurka för saltbalansen är det ost och lufttorkad skinka som avnjuts.

– Lika viktigt som vi tycker att det är att förmedla rörelseglädje och upplevelser i naturen, lika underbart är det att få visa de fantastiska omgivningar vi reser till i Italien, säger Cathrine och svarar utan en sekunds tvekan på varför de genomför läger i Italien:

– För att vi vill vara där! Det är en ren njutningsresa!

TÄVLINGSMÄNNISKOR ÄVEN I FÖRETAGANDET

Att de har en tävlingsbakgrund återspeglar sig tydligt i företagandet – på ett positivt sätt:

– Jag inser mer och mer hur mycket jag älskar att tävla! Det handlar inte om att jag ska krossa andra, det handlar bara



Marie Mörk, Anne Mörk och Cathrine Mörk.

"Det handlar inte om att jag ska krossa andra, det handlar bara om att se vad jag själv klarar av, var mina gränser går." Marie Mörk

om att se vad jag själv klarar av, var mina gränser går, säger Marie och Anne fyller i:

– Ibland anses det lite fullt att tala om tävling, men jag kan inte alls se det som något negativt. För mig är allt en tävling: Att gå upp på morgonen, få iväg barnen, komma till jobbet, hinna det jag ska, hämta, fixa middag... Det är oerhört skönt att klara det loppet och få vinsten i form av en timme över. Det är min egen lilla seger.

SYSTRARNA MÖRK BRINNER inte bara för sitt eget tävlande, de gör det möjligt för andra att testa sina krafter också, i Sportkullan Adventure Race, ett multisportlopp för enbart kvinnor som har blivit det största i sin genre. Så pass att större arrangörer hör av sig för att få tips på hur

de kan locka fler kvinnor till startlinjen. En möjlig anledning är Sportkullans önskan om att sänka ribban för att anmäla sig, bland annat genom att ta vattensträckorna på luftmadrass istället för kajak.

– Det är betydligt enklare att gå till Biltema och köpa en luftmadrass för 200 kronor än att investera i en kajak. Att få tag i en cykel är ofta en investering stor nog, säger Marie Mörk.

Alltså står en blandning av toppelit och spontanansmällda motionärer redo på raceday.

Plats för starten meddelas två veckor innan, kartan delas ut kvällen före start och målet är alltid i Älvdalen. Banan går genom hisnande natur, kohagar, vattenfall och över dammluckor vid gamla kvarnar.

Klart för start i Sportkullan Adventure Race. Lika mycket naturupplevelse som äventyr.



MASSAGE ÄR ETT DETEKTIVARBETE

Massagen är hjärtat i verksamheten, som alla tre utför och kanske kan det bli aktuellt med framtida anställda för att korta de långa väntetiderna de nu har.

– När jag började jobba lite mer efter senaste föräldraledigheten kändes det helt underbart att få dyka ner i en persons muskler igen. Varje enskild massage är ett äventyr, säger Marie Mörk och får medhåll av Anne:

– Det är en deckare varje gång man står inför en klient. Och det finns många deckare att lösa...!

Bland kunderna märks en mix av skidåkare, kontorsarbetande kvinnor med ömmande nackar, äldre män som kör skogsmaskiner och plötsligt får ont och söker sig till massagen för första gången. En och annan skoteråkare som kört fast i den blöttunga vårvintersnön och försökt lyfta loss skotern kommer också.

Även om mycket av verksamheten är förlagd utomhus, både sommar och vinter, så är just lokalfrågan något som

tynger systrarna just nu: Det är otroligt svårt att hitta en lokal där de kan packa upp inte bara de pilatesreformers de använder för personlig träning, utan alla de andra, som de köpte in i tron om att det skulle vara en smal sak att hitta en lokal där de kunde öppna sin pilatesstudio.

Att nå ut tillräckligt i bruset med sina skidläger och lopp är en annan utmaning, som de gör sitt bästa för att övervinna.

– Nästa år är det femårsjubileum för Sportkullan Adventure Race och då är målet att dubbla antalet startande lag, som i år var 40 stycken med tre deltagare i varje, säger Cathrine Mörk.

INSPIRATIONEN KOMMER FÖGA oväntat från pappa Inge, som då och då rycker in med sina kunskaper om bland annat vallning.

– Framför allt har han visat att inget är omöjligt. Han är 70 år nu och startade i Åre extreme challenge tillsammans med oss nu i sommar. Förra året följde han med som supporter och kom på att han ju kunde

cykla dit, drygt 30 mil. Tanken var att ta det i två etapper, men framåt midnatt kom han linkande med cykeln, berättar Cathrine.

– Han är ju ett levande bevis på att rörelseglädjen aldrig tar slut. Jag var ute och åkte skidor med honom i vintras och då åkte han ifrån mig. Så jag räknade ut att om jag ska hålla jämna steg med honom, så ska jag vara mer vältränad om 26 år än vad jag är nu, skrattar Anne.

SPORTKULLAN

- Drivs av: Marie, Anne och Cathrine Mörk, alla tre utbildade massageterapeuter, löpcoacher, pilatesinstruktörer och skidlärare.
- Erbjuder: Massage, pilates, skidläger, löpargrupper och arrangerar multisportlopp.
- Sportkullan har sitt säte i Älvdalen, där systrarna bor.

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

Inflammationsdämpande antioxidant i grönsaker



LUTEIN, EN ANTIOXIDANT som bland annat finns i flera färgstarka grönsaker och frukter, kan ha en inflammationsdämpande effekt, enligt forskWare vid Linköpings universitet.

Vid kranskärslssjukdom, som hjärtinfarkt och kärlkramp, är inflammation en viktig komponent.

– En betydande andel av patienterna

som har haft hjärtinfarkt har kvar en lågradig, kronisk inflammation i kroppen trots att de får en bra behandling som innefattar både kärllin-grepp, läkemedel och livsstilsprogram. Vi vet att kronisk inflammation är förknippad med sämre prognos, säger Lena Jonasson, profes-sor vid institutionen för

medicin och hälsa och överläkare i kar-diologi, som har lett studien.

Forskning tyder på att det vi äter kan påverka inflammatoriska proces-ser i kroppen. En grupp ämnen som kan vara intressanta är karotenoider, en stor familj av fettlösliga färgämnen från växtriket där betakaroten och ly-kopen hör till de mer kända.

Yoga ger lika mycket skador som annan träning

ETT PAR SOLHÄLSNINGAR kan vara ett skonsamt sätt att öka rörlighet och styrka, men en ny studie visar att yoga kan vara mindre skonsam än man tidigare trott. Forskare i Australien följde 350 yogautövare under ett år och såg att fler än en av fem för-värrade tidigare skador och en av tio blev skadade, vilket är en lika hög siffra som an-nan motionsträning. Skadorna hamnade oftast i övre delen av kroppen; armar, armbågar och axlar.

Samtidigt upplevde två tredjedelar av personerna i studien att gamla skador



lindrades. Forskarnas förhoppning är att kunskap om skaderisken gör att yogautövare är försiktiga och tar hänsyn till gamla skador och nya smärtsignaler.

Källa: telegraph.co.uk

Kaffe förlänger livet...

Dricker du gärna ett par koppar kaffe om dagen, så gör du rätt i att fortsätta med det. Ytterligare två stora studier lyfter fram häl-soeffekterna av kaffe, bland annat minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom, diabetes och cancer.

Studierna, som omfattade över 700.000 människor med olika etnisk och kulturell bakgrund, visade att ju mer kaffe en person drack, desto lägre var risken att dö i förtid.

En slutsats efter att forskarna justerat för andra livsstilsfaktorer, är att en till sex koppar kaffe om dagen minskar risken att dö i förtid med 12 procent för män och sju procent för kvinnor.

Kaffets hälsoeffekter kan eventuellt spå-ras till antioxidanterna polyfenoler, som motverkar fria radikaler och skyddar krop-pens celler.

Källa: videnskab.dk



...och en bit chok-lad förbättrar minnet

En bit choklad kan öka minneskapaciteten och hjärnaktiviteten, visar en studie gjord av forskare på University of L'Aquila i Italien.

Förbättringen av hjärnans kapacitet kan spåras till kakaobönans höga koncentration av antioxidanten flavonoider.

Effekterna skiljer sig dock beroende på ålder och kön, och äldre personer som åt choklad regelbundet hade störst nytta av chokladen. Kvinnor med sömnproblem vi-sade sig också mottagliga för chokladens positiva effekter.

Källa: sciencealert.com

BLI EN DEL AV NYA YASURAGI

Den 1 januari 2018 slår vi upp dörrarna till vårt helt nya japanska bad med tillhörande behandlingsavdelning. Efter en omfattande ombyggnation ser vi nu fram emot att hälsa våra gäster varmt välkomna tillbaka. Vill du vara en av dem som gör gästens upplevelse oförglömlig?

Vi söker nu dig som är utbildad massage- och/eller hudterapeut och vill vara en del av vårt team där vi arbetar för att ge varje gäst en möjlighet att varva ned för att kunna åka hem med ny energi. Sista ansökningsdag är 13 oktober.

Välkommen med din ansökan via
yasuragi.se/kontakt/jobba-hos-oss/



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!

Förmånsbil eller privat bil?



ISTOCKPHOTO.COM

blir "vinsten" med att ha förmånsbil.

Tänk även på att värdeminskningen på din privata bil är en vanlig levnadskostnad som du inte får göra avdrag för. Det får däremot företag göra på förmånsbilen.

FÖRMÅN AV DRIVMEDEL

Om företaget betalar drivmedel till din förmånsbil ska drivmedelsförmånen beräknas till 120 procent av marknadsvärdet för den privata körningen. Därför bör företaget betala för tjänstekörningen, medan du själv betalar drivmedel för din privata körning. Det är billigare än att förmånsbeskattas för drivmedlet.

I detta fall ska du visa att du betalat för den privata körningen, du måste alltså tydligt visa hur du kör, vilka resor som är i tjänst respektive privat. Annars kan du bli förmånsbeskattad för all körning!

BONUS-MALUS-SYSTEM OCH BIL-FÖRMÅNSVÄRDET

Något som eventuellt kan komma att spela in i valet mellan förmånsbil eller privat bil är regeringens förslag om ett bonus-malus-system för nya lätta fordon och den ändrade beräkningen av bilförmånsvärdet.

Bonus-malus-systemet innebär att bilar med låga koldioxidutsläpp får en bonus vid inköpstillfället medan fordon med relativt höga koldioxidutsläpp får ett straff (malus) i form av högre skatt. Förslaget föreslås börja gälla från och med 1 juli 2018. Som en följd av detta vill regeringen också förändra beräkningen av bilförmånsvärdet.

Det här är ett förslag som för vissa skulle innebära att förmånsvärdet ökade med cirka 1 000 kronor netto per månad på vissa populära modeller.

GÅR DU I bilköpartankar? Här guidar vi dig runt bland för- och nackdelar i valet mellan tjänstebil, förmånsbil och privat bil. Nya föreslaget med bonus-malus-system gör också att spelreglerna kan ändras drastiskt under nästa år.

Om du köper en bil på företaget bokförs den som en tillgång i din näringsverksamhet och du gör avskrivningar och får dra av löpande driftskostnader. Om du använder bilen privat i ringa omfattning (max 100 mil) räknas det inte som en förmånsbil och du slipper beskattning. Men använder du bilen mer ska du förmånsbeskattas, då tas värdet av förmånsbilen upp som en intäkt i näringsverksamheten. Om du köper en bil som bara är tänkt att användas i näringsverksamheten bör du föra körjournal, för att kunna visa att du inte använder bilen privat i mer än ringa omfattning.

EGENTLIGEN KOSTNADSNEUTRALT

Värdet av förmånsbil beräknas efter en schablon som bygger på en genomsnittlig privat körsträcka på 1600 mil per år. Syftet med reglerna om beräkning av bilförmån är att det ska vara kostnadsneutralt, det ska alltså inte ha någon betydelse om du köper en bil privat eller köper en bil via företaget så länge du har en normal körsträcka.

FÖRMÅNSBIL OFTAST FÖRMÅNLIGAST

Ofta är förmånsbil det mest förmånliga. Om du köper en relativt billig bil (cirka 200 000 kr eller mindre) och kör relativt få privatmil (under 1 600 mil), blir skillnaden mellan förmånsbil och privatbil liten. Men beräkningar ger förmånsbilen en viss fördel och ju dyrare bil man har och ju mer man kör privat, desto större

Vad gäller för att dra av en kick off?

Som småföretagare är ofta gränsen mellan jobb och ledighet flytande, så vad är det som gäller för att en kick off eller konferensresa ska vara avdragsgill?

För att en kick-off, konferens eller kurs ska vara avdragsgill måste den vara till nytta och ekonomiskt motiverad för företaget. Det bör finnas ett utarbetat kursprogram för att inga tvivel ska uppstå om att det inte är en ren rekreationsresa.

FÖRMÅNLIGA REGLER

Kostnader för kick-off och konferenser räknas inte som representationskostnader ur avdragssynpunkt, vilket gör avdragsrätten tämligen obegränsad. Även kostnader för måltider och nöjen till personalen blir då avdragsgilla.

Om det finns för stora inslag av nöjen och semester kan avdragsrätten minskas om det gäller enskild näringsidkare eller delägare i ett handelsbolag. Gäller det en anställd minskas inte alltid avdragsrätten för

företaget, utan den anställde riskerar att bli förmånsbeskattad. Företaget ska då betala arbetsgivaravgifter på förmånsvärdet.

RESMÅL

Det ställs större krav på motivering om konferensen har förlagts till ett avlägset eller exklusivt resmål. Normalt är det dock ok att förlägga en konferens i ett annat EU-land. Men för längre eller mer exklusiva resmål bör man kunna bevisa att det är till nytta för företaget.

DOKUMENTERA RESORNA

För att i efterhand kunna dokumentera de olika utläggerna rekommenderas att man sparar kursprogram, reseprogram och liknande. Även videoklipp, bilder eller liknande som kan styrka aktiviteterna kan vara bra.

VIKTIGA DATUM

OKTOBER

12 Arbetsgivardeklaration för skatteavdrag och socialavgifter för september.
Momsdeklaration för augusti och inbetalning av moms (månadsmoms)
Inbetalning av skatter och socialavgifter
Extra inbetalning (fyllnadsbetalning) vid underskott av slutlig skatt på mer än 30 000 kr (bokslut juli-augusti)
Momsdeklaration och inbetalning av helårsmoms (bokslut augusti)*

NOVEMBER

1 Inkomstdeklaration (bokslut jan-april)
3 Extra inbetalning (fyllnadsbetalning) vid underskott av slutlig skatt på mindre än 30 000 kr (bokslut maj-juni)
13 Momsdeklaration och inbetalning för juli-september (mindre företag med tremånadersmoms) och för september för företag med månadsmoms)
Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms utan EU-handel (bokslut januari-april).
Inbetalning av skatter och socialavgifter
Sista dag för betalning av kvarskatt (bokslut juli-augusti)
27 Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (bokslut 2017-09-30)*

DECEMBER

1 Inkomstdeklaration (bokslut jan-april)
Preliminär inkomstdeklaration för inkomståret 2018
12 Momsdeklaration för oktober (mindre företag med månadsmoms)
Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms utan EU-handel (bokslut januari-april)
Inbetalning av moms (mindre företag med månadsmoms)
Inbetalning av skatter och socialavgifter
Slutskattebesked (bokslut september-december)
15 Inkomstdeklaration (bokslut maj-juni)

Arbetar du med massage och friskvård?

– Medema har produkterna

MEDEMA® Carefully chosen

www.medema.se | 08-404 1200



"Jag har aldrig tänkt att det inte skulle fungera"



Det är visserligen 17 mil till Gnosjö från Nybro, där Eva Ericson bor och driver Evas hälsohus, men tankarna går onekligen till den berömda Gnosjöandan när Eva berättar om sitt yrkesval och sitt företagande. Utgångspunkten har alltid varit: "Det är klart att det funkar!" Och det har det gjort. Nu firar hon 15 år som massör och zonterapeut med egen firma.

Det började egentligen med att hon var sjuk. Helt plötsligt gjorde knäna ont och hon fick ta sig fram med hjälp av kryckor. Inget blev bättre trots medicinering och någon diagnos kunde aldrig ställas. Men så gick hon till en väninna som jobbade med zonterapi. Där fanns hjälp att få.

– Jag var så dålig att min man nästan bar in mig till henne, och när jag var där pratade hon om hur man ska ta hand om sig och ta det lugnt. Jag hade inte tänkt så mycket på det, jag jobbade natt på en industri och det var ju kanske inte det bästa. Min väninna sa att om man bara öser på så blir man sjuk i den svagaste länken. Det var väl knäna i mitt fall.

Efter en tids behandling och vila gick det bättre för Eva och när hon såg en annons i tidningen om en zonterapiutbildning, så hoppade hon på. Först på skoj, men väl där fortsatte hon hela utbildningen.

– Zonterapi är lite speciellt och det är inte så lätt att nå ut, så jag utbildade mig till massör också, för att kunna försörja mig.

Direkt efter det startade hon sitt företag, väl hjälpt av alla de 100 praktiktimmar hon skulle genomföra för att bli godkänd på utbildningen:

– Jag tjatade mig till att få komma till ett par företag här i trakten, och där blev jag kvar. Sen har det bytts ut en del, men då har jag i stort sett samma vecka fått in



"Om jag ber chefen om ledigt en fredag, så får jag alltid ja."

andra företag som kunder. Jag har haft ett otroligt flyt!, säger Eva och påpekar att möjligheten till friskvårdsbidrag för arbetsgivaren gav henne en klar fördel, eftersom införandet sammanföll med hennes företagsstart.

– Men jag har aldrig tänkt att det inte skulle fungera eller att det skulle gå trögt. Många sa att jag inte var klok som sa upp mig för det här, men jag har aldrig ångrat mig.

De stora fördelarna tycker hon är att få rå sig själv och sin tid.

– Om jag ber chefen om ledigt en fredag, så får jag alltid ja, skrattar hon.

Hon avsätter också generöst med tid för behandlingarna, för att undvika stress:

– De flesta har ju 50 minuter som behandlingstid, men jag har 1 timme och 15 minuter, så att kunden hinner komma ner i varv, utan jäkt. När jag är på företag kan det däremot vara 30-minutersbehandlingar, om det är på arbetstid.

En annan fördel är att jobbet ger många möten med människor, även om hon kan sakna kollegial sammanhållning:

– Förr fanns det ett större utbud av kurser här, i Kalmar bland annat. Jag försöker så gott jag kan att gå på kurser för att träffa andra, utbyta erfarenheter och förkovra mig. Det kan lätt bli ensamt annars.

EVA ERICSON

Massör och zonterapeut i Nybro, Småland - som firar 15 år i yrket i januari. Erbjuder bland annat massage enligt Lotorpsmetoden och bastukvällar med tilltugg.



MINSKA SMÄRTA MED MEDICINSK LASER

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

Vill du veta mer och få en introduktion
om medicinsk laserbehandling, gå in på
www.irradia.se/kurser

Se filmer om laserbehandlingar
på www.irradia.se och Youtube

**IRRADIA - SPECIALISTEN PÅ
MEDICINSK LASER**

Vi har över 30 års erfarenhet av
medicinsk laser och erbjuder profes-
sionella lasersystem för användning
inom vården.

www.irradia.se

Väx som människa Väx som terapeut

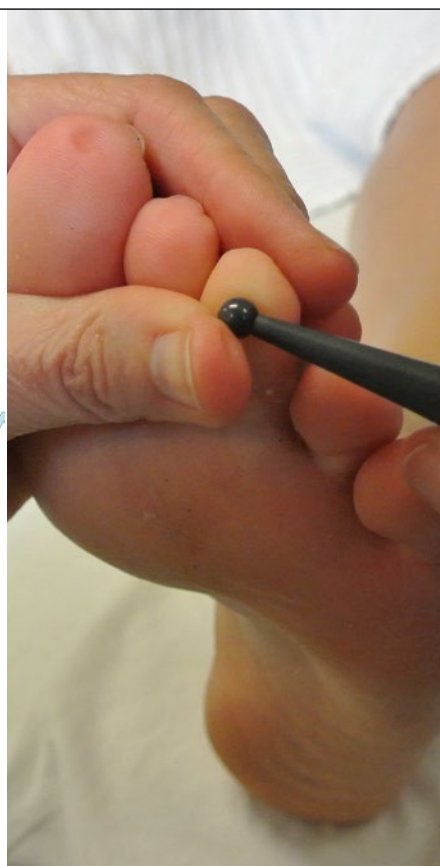
Vill du kunna förstå och hjälpa andra?
Vill du själv bli starkare, friare, friskare?
Vill du gå en gedigen yrkesutbildning?

**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



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
Hjälmareds folkhögskola

Hotell Havsbaden
IKSU Hälsa AB
Infibra
Integrativ Zonerapi
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 Gärd & 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
Ädelfors folkhögskola
Örnköldsviks folkhögskola



Vinnare nr 2/2017:

RAD Muscle flushing kit från Native Fitness

Karin Bysell, GÄLLÖ

Bath & Body Oil från Kerstin Florian

Anni Andreasson, BROMMA

Arbetskläder från Combimed

David Bjurvald Gistedt, GÖTEBORG

Grundkurs i Laserterapi från Svenska Laseragenturen

Helene Bergström, ESKILSTUNA

Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet.

Sista tävlingsdag för nr 3/2017 är den 15 november.

Skin Food från Weleda

En ekologiskt certifierad mjukgörande allroundkräm som vårdar torr hud.

Vi lottar ut 10 tuber!

Krämen har ett näringsrikt innehåll av lugnande mandelolja, stärkande solrosolja, antioxidantrik rosmarin och läkande ringblomma. En kräm, sex användningsområden

Återfuktande allroundkräm för torra hudpartier. Ger glans och mjukgör läpparna. Quickfix för händer och nagelband. Vårdande ansiktsmask - låt verka under natten. Skapar ett naturligt glow Makeup primer.



www.weleda.se

Att födas två gånger

Att kippa efter andan

Rapport från en dödssjuk persons väg genom vårdapparaten till transplantation.

Sture Nyman levde med en dödlig lungsjukdom och hade gjort förberedelser inför sin död. Men vid 72 års ålder hade han turen och lyckan att få genomgå en dubbelsidig lungtransplantation, och kan nu se fram emot ett förlängt liv. Förutom leg. sjuksköterska, akupunktör och vårdlärare är Sture leg psykolog, specialist i klinisk psykologi,

leg. psykoterapeut med egen privatmottagning. Han har även bedrivit forskning och utarbetat en egen metod, godkänd av etisk forskningskommitté vid Karolinska sjukhuset. (dnr.: 95:390). Metoden, AKU-terapi, innebär att akupunktur kombineras med psykoterapi för att bland annat förebygga och behandla stress och smärta.

Vi lottar ut en bok!



Ligger dina kunder miljövänligt?

Vi lottar ut en kartong! (300 bänkpapper)



Infibras bänkpapper är tillverkade av 100% viskos, en förnybar träråvara. Ett miljövänligare alternativ till petroleumbaserade fibrer. Tillverkas i Sverige, och finns i ett flertal storlekar och färger.

www.infibra.se

När själen får grönska



Att fågelsång, porlande vatten, en viskande skog och en obruten horisont kan ge sinnesro, det vet vi, det känner vi. Nu visar även forskningen ett allt tydligare samband mellan hälsa och natur. Vi behöver vistas i gröna rum för återhämtning, läkning och inspiration. I 'När själen får grönska' berättar Eva Robild sakligt och personligt om hur värdefull naturen och trädgården har varit och är för henne, och hur hon i svåra stunder sökt sin tillflykt till strand och skog, utan att mötas av dömande och krav. Hon berättar om hur yoga, meditation eller en medveten promenad i naturen fyller kroppen med "grön medicin". Varje kapitel avslutas med enkla konkreta övningar som knyter oss närmare naturen och våra känslor, till exempel genom medveten närvaro, meditation, bärplockning, att rensa ogräs eller att bara gå barfota. Texten är illustrerad med Lina Karna Kippels stämningsfyllda bilder.

Vi lottar ut 4 böcker!

www.robild.se

Del 4:
Ny artikelserie
om marknads-
föring!



SIV LÖVKNIST

Din kund som referens

Nöjda kunder är den bästa reklamen. Här tipsar vi om hur du kan använda nöjda kunders historier i din marknadsföring.

Ett av de bästa sätten att marknadsföra ditt företag är när dina kunder pratar om dig och ditt företagande. Varför de vill köpa dina tjänster och dina produkter. En mer övertygande och trovärdig reklam är svårslaget. Dock är det få egenföretagare som ber sina kunder om ett uttalande.

Även dina kunder kan tycka att det är hedervärt att få uttala sig om dig och ser det som en ynnest att du vill använda dem som referens och lägga upp ett uttalande på din hemsida.

Det är viktigt att en referens känns trovärdig och att det är kunden som verkligen uttalar sig. Vi har nedan samlat en del användbara tips när du ska skriva referenser.

1 Säg till din kund vad du vill den ska uttala sig om, det kan vara du som företagare, dina tjänster, läget, vid en akut situation, förebyggande m.m.

2 Om du har svårt att begära ett uttalande själv, ta hjälp av någon utomstående. Anlita en copywriter eller PR-specialist, som hjälper dig att intervjua och få till en text. Det är väl använda pengar.

3 Undvik att använda floskler, branschjargoner eller ett språk som inte känns som ett naturligt talspråk. Det kommer också hjälpa nya kunder att känna förtroende om det språk som används är alldagligt.

4 Se till att kunderna godkänner att du använder deras uttalanden på hemsidan, helst skriftligen. Ett bra sätt är att mejla över ett korrektur som kunden godkänner och mejlar tillbaka där det står att du får använda deras uttalande på din hemsida.

OM ARTIKELFÖRFATTARNA:

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

5 Se till att texten innehåller fullständigt namn, eventuellt företagsnamn, stad och gärna yrke. Ibland vill personer vara anonyma. Skriv då det du kan, exempelvis förnamn och yrke.

6 Ha gärna med ett fotografi vid sidan av uttalandet.

7 Två till tre kundreferenser räcker.

Viscosoft® bänkpapper

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



inFibra

papper på nätet

www.infibra.se

031-53 43 70



Nyhet!

Basic NW bänkpapper
i blått och vitt

380:- / 300 ark

Läs steg tre till

MEDICINSK MASSAGETERAPEUT!

Tredje steget i vår utbildning Medicinsk massageterapeut består av fyra block som kan läsas i sin helhet eller var för sig:

- Idrottsmedicin och skadelära
- Rehabilitering och självbehandling
- Myofasciell behandling- revolving
- Positional release therapy

Förkunskaper: massageterapeut, PT, kiropraktor, naprapat, fysioterapeut, osteopat



KURSSTART
11 januari 2018
i Stockholm och
Göteborg

LEO PEPPAS

Leo Peppas yoga har hyllats över hela världen. Missa inte tillfället att delta i hans workshops när han besöker Stockholm.

25-26 nov: Taking root to fly
10-11 feb: Body Image Body



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



Förmedla ännu mer på nätet med en film

Video förutspås bli det absolut största medieformat som vi använder oss av på internet inom bara några år. Redan idag ser vi hur video blir ett allt viktigare inslag på både Facebook och Instagram. Snabba, roliga eller lärorika klipp som ger besökaren mer än bara en stillbild eller en länk. Med filmer går det att förmedla mycket på bara några sekunder – och du visar ofta en mer personlig bild av dig själv. Här följer flera exempel på videoinnehåll för kroppsterapeuter.

TRÄNINGSVIDEOS

Att spela in videos där du instruerar om olika typer av övningar brukar kunna vara mycket populära. Kanske hur man gör ett utfallsteg korrekt, eller en kortare serie med funktionella övningar. Inspireras av andras klipp på nätet – sök på Youtube för inspiration.

TIPS PÅ STRETCHAR OCH ÖVNINGAR MOT OLIKA ÅKOMMOR

Axelsons gymnastiska institut har jobbat flitigt med video under de senaste åren, och en filmserie som blivit mycket uppskattad har varit när Morgan Axelson, medicinsk massageterapeut, ger tips om stretchar och övningar för att motverka olika besvär. I korta videoklipp går Morgan igenom allt från hur man ska motverka gammacke till tips för den som har besvär med axlarna.

YOGAFILMER – INSTRUKTIONER ELLER PASS

Yogaklipp är populära i sociala medier, och något som kan attrahera andra personer som delar ditt intresse, och kanske även de som är nyfikna på att komma igång med yoga. Visa olika yogaövningar och beskriv dem, eller filma delar av din vanliga rutin för att inspirera.

BEHIND-THE-SCENES

Det har blivit mycket populärt att använda video i sociala medier för att visa vad som sker "bakom kulisserna"



ISTOCKPHOTO.COM

på en verksamhet eller i en persons liv. Filma något som händer på jobbet, när du ger en behandling, eller när du förbereder ditt behandlingsrum på morgonen. Det går också att dela med sig av tankar och konversationer med andra människor, allt för att skapa en autentisk känsla av dig, din verksamhet och din vardag.

ATT TÄNKA PÅ NÄR DU GÖR FILM

BRA LJUS

Filma i dagsljus, och gärna utomhus om det går – annars inomhus där det finns insläpp för mycket naturligt ljus.

HA EN INLEDANDE VINJETT

Använd gärna en inledande vinjett – kanske med en logotyp, och så musik på filmerna.

LÄNGD

Många gånger räcker en film på 30 – 60 sekunder, men ibland är det relevant med längre filmer, exempelvis instruktioner.

REDIGERINGSPROGRAM

Det finns enklare varianter som kommer med datorn eller ofta kan laddas ned kostnadsfritt eller till låg kostnad, både för dator och mobil.

VAR LÄGGER JAG UPP FILMEN?

Det går att ladda upp filmer på flera olika sociala medie-plattformar idag. De mest klassiska är Youtube och Vimeo. Det går även att ladda upp filmer direkt på till exempel Facebook och Instagram.



ULRIKE SCHULZ

OM EMELIE FÅGELSTEDT

Yrke: Digital strateg och egenföretagare

Bostadsort: London och Stockholm

Ålder: 30 år

Fritidsintressen: Att resa och skriva

Hemsida: emelifagelstedt.com



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

Hos oss får du en personlig utbildning i

Zonterapi & naturmed

ÖLAND; GK 2 mars, 1-årig 19 apr 2018

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

Lena & Henrik



KRYS EKONOMISERVICE

Ställ ekonomifrågor gällande ditt företag!

Eva Kosman, ekonomiansvarig på Kry, svarar på dina frågor måndagar 13-16.

08-32 80 00

Komplettera dina BEHANDLINGAR

"Jag skaffade andullationssystemet i första hand som ett komplement till mina andra behandlingar. Alla som provade tyckte det var helt fantastiskt. Numera har jag flera kunder i veckan som kommer enbart för att få andullation."

Lena Hedman, *muskelHälsan AB,*
 Terapeut



Skanna QR-koden och se vad andra terapeuter tycker!

Vi ses 8-9/11 på Hjälpmedelsmässan & 10-12/11 på Allt för hälsan!

Andullationsterapi är ett bra komplement till andra behandlingar. Det används för rehabilitering och smärtlindring samt ökar välbefinnandet hos användaren. Det medicinskt certifierade massage-systemet kombinerar vibrationer med djupverkande infraröd värme.

Andullation kan ha positiva och/eller lindrande effekter på bl a:

- Muskelspänningar
- Smärta och migrän
- Återhämtningsproblem
- Lymfbesvär
- Ryggproblem
- Di-stress
- Blodcirkulation
- Ischiasproblem
- Reumatiska besvär
- Sömnstörningar

Andullationsterapi för ökat välbefinnande och mindre smärta.

www.hhpsverige.se



E-post: info@hhpsverige.se

Tel: 08-514 509 46

Subscapularis är utan tvekan den starkaste av de fyra musklerna i rotatorcuffen och om en klient har smärta i axeln är det med stor sannolikhet här skadan sitter. Hos personer under 40 år är det den vanligaste orsaken till smärta i axeln, trots det missas det ofta av vården.

Subscapularistendinit – både vanlig och svår att identifiera

Subscapularis är den muskel som fäster in under scapula, mellan skulderblad och revben. Senan fäster på humerus tuberculum minor. Det är subscapularis som gör att du kan öppna burkar, lyfta saker, klappa händerna, kasta en boll och serva när du spelar tennis.



Att det är så svårt att ställa diagnos, beror troligen på att subscapularis är en stark muskel så länge den inte är rejält skadad.

Genom att känna till ett par testpositioner via armhålan, blir det enklare att ställa korrekt diagnos.

När subscapularis senfäste (A) är skadad, (se bild till höger) är fibrerna spända och skadade, där senan och muskelhinnan strålar samman och fäster in på benet.

I vissa fall kan fibrer i muskelbuken brista, exempelvis om muskeln inte är tillräckligt uppvärmd inför hårt arbete.

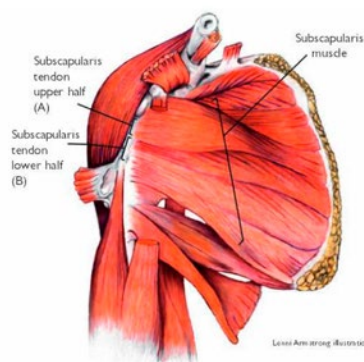
Tunga lyft och kraftfulla kast kan ge direkt skada på subscapularis.

SMÄRTA SOM SIGNAL PÅ SKADA

Skador på subscapularis kan uppstå plötsligt eller utvecklas över tid.

Överanstängning är den vanligaste orsaken, men det kan vara svårt att avgöra exakt vad som utlöste problemen, eftersom besvären ofta uppkommer flera dagar efter att själva skadan uppstår.

Smärtan kan märkas i området kring överarmen, ofta i triceps, och i vissa fall hela vägen ner mot handleden och un-



der skulderbladet, dock sällan i själva senfästet.

ÄRRVÄVNAD OCH KRONISK SMÄRTA VID SKADOR PÅ SUBSCAPULARIS

Skadan kan bli kronisk och komma och gå, beroende på träningsmängd. Varje ny belastning skapar en ny skada, som leder till bestående ärrvävnad, med muskulatur som blir försvagad och fungerar sämre som följd.

Ibland förekommer detta i kombination med att axeln hoppar ur led (subluxation) och är ofta orsaken till kronisk smärta i månader efter det att skadan uppstått. När subluxationer uppträder är subscapularis och/eller infraspinatus översträckta och skadade, vilket orsakar inflammation och smärta som ytterligare försvagar senan.

DIAGNOS AV SUBSCAPULARIS TENDINIT

Begreppet ”skadad rotatorcuff” räcker

inte för att identifiera skadans exakta läge, vilket behövs för att behandlingen ska kunna riktas specifikt mot de drabbade muskelfibrerna.

För att ställa diagnosen, försök att bortse ifrån exakt var klienten känner smärtan i överarm och axel. Vid undersökningen kommer klienten ofta att känna smärta på olika ställen som på baksidan av överarm, djupare i armen, på baksidan av deltamuskeln och ibland långt under scapula.

Subscapularissenan har en bred och platt infästning och det är vanligt att flera ställen är skadade. (B eller C på bilden till vänster).

Det viktigaste testet vid undersökningen är smärta vid motståndsrotation (test 1 till höger).

Övriga tester ger dig ytterligare ledtrådar som hjälper dig identifiera exakt var på senan skadan sitter.

Specifikt; om senan är skadad i den övre halvan, känns smärtan i ytterligare ett test, passiv höjning av armen (test 2). Här komprimeras övre halvan av senan mellan huvudet på humerus och acromion.

Om det uppstår smärta vid passiv horisontal adduktion av armen (test 3), så sitter skadan i den nedre delen av senan. Detta test komprimerar den nedre halvan av senan mellan huvudet av humerus och coracoideus, korpnäbbsutskottet. Om båda dessa passiva rörelser orsakar smärta är båda halvorna av senan skadade.

TEST 1 STYRKETEST AV MEDIAL ROTATION



För att effektivt testa för subscapularis tendinit måste klientens övre arm vara fixerad mot kroppen. Placera en hand på överarmen strax ovanför armbågen och pressa överarmen in mot kroppen. Med klientens arm böjd i rätt vinkel framför kroppen, placera du din andra hand på insidan av klientens handled. Be klienten föra handleden mot magen medan du håller emot. Var noga med att hålla överarmen mot kroppen och armen i rätt vinkel för att kunna utläsa testet korrekt.

TEST 2 PASSIV HÖJNING



Be klienten först att lyfta armen över huvudet. På så vis kan du bedöma skadans omfattning. Har klienten svårt att få upp armen, behöver du vara försiktig.

Placera ena handen på armbågen och din andra hand på baksidan av samma axel för att stabilisera leden. Tryck nu armen uppåt, hela vägen till ytterläge. Upplevs ingen smärta kan du rycka armen lätt uppåt. Det är viktigt att klienten är helt avslappnad medan du utför testet.

TEST 3 HORISONTELL PASSIV ADDUKTION



Placera en hand på klientens armbåge och lyft armen så att den passerar framför klientens kropp. Placera nu din andra hand på klientens motsatta skulderblad. Dina händer ska nu vara parallella med varandra. Pressa händerna mot varandra för att skapa tryck på senan. Detta test komprimerar den nedre delen av subscapularissen mot coracoideus.

Läkning av skadade vävnader i subscapularis

MASSAGETERAPI

Enbart massage är vanligtvis ingen effektiv behandling för skador på subscapularissen. Det är ofta mycket envis ärrvävnad som behöver elimineras enligt beskrivningen nedan. Massage är dock ett bra komplement till friktion och övningar.

FRIKTIONSTERAPI

Friktionsterapi är en effektiv behandling av de flesta skador på muskler, senor och ligament. Det är dock ineffektivt när strukturen ligger djupt inne i kroppen och det är svårt att nå manuellt.

Friktionsterapi görs 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 mellan fem och femton minuter, med en paus var femte minut.



Behandlingen ska vara milt obekvämt men inte smärtsamt om den görs ordentligt. Börja med ett milt tryck om det behövs, och öka allt eftersom det är möjligt. Var uppmärksam på klientens reaktion!

Friktionsterapi fungerar genom att bryta ned ärrvävnad, som annars förhindrar korrekt läkning. Friktionsterapi ökar också blodcirkulationen till områden som normalt har dålig blodtillförsel.



Är skadan relativt nyuppkommen, så ser man som regel förbättring efter tre-fyra veckor vid behandling två gånger per vecka.

Efter friktionsterapin masserar du överarm och axelområde. Om du vet hur man arbetar direkt på subscapularis genom att kraftigt glida fingrarna under scapulae, så är det också bra. Massage av övre rygg och nacke kan också förbättra cirkulationen till axeln.

Hösten är här och vad passar bättre än mustig gryta, smakrik pulled jackfruit och klassisk raggmunk på oklassiskt vis.



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

MIA HAGENMALM BJUDER PÅ COMFORT FOOD

Vegetarisk pulled jackfruit 2 portioner

1 burk jackfruit (480g)
1 gul lök, skivad
1 klyfta vitlök, riven
0,5 msk rökt paprikapulver
1 tsk grillkrydda
1 dl vatten
1/2 grönsaksbuljongtärning
1 dl chilisås
2 msk chipotlepasta
kokosolja utan smak
örtsalt
3 dl majsborn

RÖDLÖKSSALLAD
1/2 röd lök
1/2 dl vatten
1 msk vitvinsvinäger
1 tsk kokossocker

COLESLAW
100 g finstrimlad vitkål
1 riven morot
1/2 finhackad gul lök
1 dl crème fraiche (jag använde havrebaserad.)
1 tsk dijonsenap
ev 3 msk majonnäs, kan uteslutas
1 riven vitlöksklyfta
1/2 tsk örtsalt
1/2 tsk chiliflakes

GÖR SÅ HÄR:

Häll av saltlaken från jackfruiten. Skölj ordentligt i kallt vatten. Dra isär frukten så att den trådar sig och krama ur från vätska. Fräs frukten tillsammans med lök och vitlök. Strö över paprikapulver och grillkrydda samt örtsalt. Rör om så att allt blandar sig ordentligt. Häll på vatten och lägg ner buljong. Låt koka under lock ca 30 minuter. Kolla så att det inte kokar torrt. Häll i så fall på mer vatten. Slå av eventuell buljong. Blanda chilisås med chipotlepastan och rör om väl. Blanda chipotlesåsen väl med jackfruitröran. Sätt ugnen på 200 grader på grill. Lägg jackfruit i en smord ugnsfast form och ställ in i mitten av ugnen ca 20 minuter. Kolla så att det inte blir bränt. Däremot ska den bli lite knaprig. Smält kokosolja i en stekpanna. Lägg ner majsbornen och rosta dem så att de får färg.

Lägg coleslaw på en tallrik. Lägg pulled jackfruit ovanpå. Servera med majs och rödlöksalladen.

Rödlöksallad

Skär löken i skivor. Blanda samman vatten, vinäger och kokossocker. Häll över rödlöken och låt stå och dra minst en halv timme.

Coleslaw

Blanda crème fraiche med majonnäs, dijonsenap, vitlök, örtsalt och chiliflakes. Blanda ner grönsakerna. Ställ kallt och låt stå minst en halv timme innan servering.



Vegoburgare med svamp och aubergine ca 10 stycken



250 g champinjoner
300 g aubergine
2 salladslökar
2 vitlöksklyftor
5 soltorkade tomater
125 g mozzarella
3 dl cashewnötter, naturella
2 msk tomatpuré
1 krm sambal olek
1 msk spiskummin
1/2 msk rökt paprika
2 msk persilja, hackad
1/2 dl potatismjöl
1/2 buljongtärning upplöst i 1 dl vatten
örtsalt, vitpeppar och svartpeppar efter smak

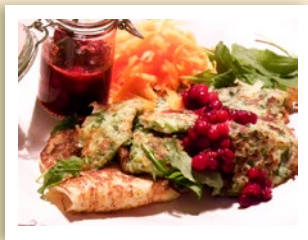
AVOKADORÖRA
1 mosad avokado
några droppar pressad citronsaft
1 tsk vitvinsvinäger
1 msk olivolja
3 msk hackad persilja
1/2 tsk torkad basilika
1 pressad vitlöksklyfta
örtsalt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Skala, ansa och skär aubergine, svamp och lök i mindre bitar. Pressa över vitlök. Stek alltihop i smör i en gryta tills det blir genomskinligt och fått färg. Salta och dofta över ett uns vitpeppar. Låt svalna något. Mixa cashewnötterna. Skär

mozzarella och de soltorkade tomaterna i mindre bitar. Tillsätt svampröran tillsammans med övriga ingredienser och mixa allt slätt. Stek en liten provburgare för att kolla om den håller ihop, annars ha i lite mer potatismjöl. Stek burgarna cirka 3 minuter per sida och lägg över i en ugnsfast form. Grädda i mitten av ugnen på 175 grader i ca 10 minuter. (Ska du grilla, släng på burgarna på grillen nån minut så de får ta smak). Ta ut och servera med tillbehör till exempel klyftpotatis, karamelliserad lök, avokadoröra och rostad majs.

Glutenfria raggmunkar med lingon



GÖR SÅ HÄR:

Börja med att blanda de tinade eller färska lingonen med kokossocker och låt stå att dra. Vispa upp äggen i en bunke. Blanda ner salt och bovete-mjöl och vispa ner mjölken tills du har en slät smet. Låt svälla minst en timme.

Skala och riv potatisen. Lägg rivet i en sil och pressa ur vätska.

Blanda ner rucolasallad i smeten och mixa den smält. Lägg sedan ner potatisrivet i smeten. Klicka ut smeten i en stekpanna med kokosolja och platta till den. Stek gyllenbruna på båda sidor som pannkakor eller plättar.

Servera med lingon och rårivna morötter.

1,5 dl bovete-mjöl
1 tsk havssalt
4 dl mjölk (gärna havremjöl)
2 ägg
ca 700 g potatis, riven
2 nävar rucolasallad
kokosolja eller smör till stekning

LINGONRÖRA

1,5 dl lingon
0,5 tsk citronsaft
1-2 msk kokossocker

Vegetarisk blomkålsgröda 2 portioner



3 msk kokosolja
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 1/2 msk färsk gurkmeja
2 msk färsk rivning ingefära
1 tsk spiskummin
1 tsk koriander
2 tsk garam masala (indisk krydda)
1 blomkålshuvud
4 potatisar
2 dl röda linser
1 chilifrukt (eller 1/2 tsk sambal olek)
4 msk tomatpuré
3 dl vatten
2 dl kokosmjölk
1 buljongtärning, grönsak
1 stor näve färsk spenat
färsk koriander och yoghurt

GÖR SÅ HÄR:

Skala potatis och skär i tärningar. Bryt blomkålen i mindre buketter. Hacka gul lök och vitlök samt chilifrukten. Skala gurkmeja och ingefära och förbered med att riva ingefäran. Smält kokosfettet i en gryta och riv ner gurkmejan direkt i grytan samt fräs löken tillsammans med chili och de andra kryddorna på medelstark värme. Lägg ner blomkål och potatis och låt fräsa med en stund. Häll på vatten, linser, buljongtärning och tomatpuré. Låt sjuda ca 10 minuter. Slå på kokosmjölk och en näve hackad färsk spenat. Låt koka ytterligare 5-10 minuter. Toppa med färsk koriander och svalkande yoghurt!

Cecilia Viklund, hälsoföreläggare på Bonnier Fakta:

"Skriv för din läsares skull!"

Har vi en storsäljare på gång? Hur många gånger har jag inte ställt mig den frågan... Jag är inne på mitt tredje år som föreläggare för hälsoböcker, det vill säga med främsta uppgift att hitta de hetaste ämnena och bästa profilerna – som gör sig i bokform. Men innan dess jobbade jag i tio år som redaktör för hälsoböcker, och även då var jag med och scoutade marknaden, bedömde förslag och potentiella upphovspersoner.

Visst gör erfarenheten det lite lättare, kanske främst att våga lita lite på magkänslan. Men att veta om en bokslår – om ett år eller kanske ännu längre tid – är mycket mer än så. Utöver en dos tur och timing. Jag har också alltid brunnit för att sprida värdefull kunskap om hälsa; men det är tyvärr inte alltid de klokaste orden och de mest meriterade upphovspersonerna som slår igenom.

Mitt mål är därför att kombinera "förbättra förutsättningar för hälsa och folkhälsa" med "det som säljer" (ja, det senare kravet finns såklart även från min arbetsgivare).

SÅ VAD LETAR jag efter? Jo, jag har en del checkboxar med mig på vägen. För det första, du som ska skriva boken ska brinna för ditt ämne – det är liksom en förutsättning för att det ska bli ett bra samarbete och en bra produkt. Att alltid har drömt om att skriva en bok är däremot inte ett gott skäl att få en bok

antagen. Du ska ju skriva för din läsares skull, inte för din. Ämnet ska ligga i tiden, och vara hållbart eftersom en bok förhoppningsvis ska leva ett tag – och tar ett tag att producera.

Sedan måste din bok vara speciell. Skilja sig från mängden. Sticka ut. På vilket sätt är din idé unik? Det kan vara du som är unik, det kan vara ämnet, det kan vara greppet. Men unik, det ska den vara. Den måste ha vad vi brukar kalla "ett handtag", det vill säga köparen ska förstå

"Vänd dig inte 'till alla', då träffar du ingen."

direkt vad det är för bok och varför hen behöver/ska få begär efter den.

Och såklart, det ska finnas en tydlig målgrupp. Vänd dig inte "till alla", då träffar du ingen. Hur bra ditt ämne än är. Se din läsare framför dig när du skriver!

IDAG ÄR HÄLSOÄMNET (fortfarande!) på uppgång. Om det för några år sedan var kokböckernas (och kändisarnas) tid så är det nu hälsoböckernas tid. Rena, konkreta träningsböcker är svårt. Konkurrensen med nätet, appar och så vidare är för stor. Att förstå kroppen, allt som händer och hur, är däremot intressant. Och det verkar funka som en motivator! Liksom hälsosam mat – här finns



massor. Idag är det väldigt mycket grönt – plantbaserat – som gäller. Men såklart också antiinflammatoriskt och sådant som boostar dina tarmbakterier. Forskningen på det senare verkar fullkomligt explodera. En uppstickare på väg tror jag är det andliga och spirituella.

Jag får kanske in runt 20 förslag i månaden, därtill letar jag själv aktivt, och jag är verkligen imponerad av alla begåvade personer där ute i landet. Det finns så mycket kunskap, så mycket vilja – och det gör mig glad. Även när det känns tungt att tacka nej till förslag som är riktigt bra, men inte riktigt har allt som krävs – eller slås ut i den hårda konkurrens som råder. Vi har ett begränsat antal hälsotitlar per år, och då får man vara hård.

NÄR JAG TACKAR nej till sådant jag anser är bra, då försöker jag ändå hjälpa på vägen. Bokformatet är inte alls det enda, och inte alltid optimala. Det finns också tjänster för självpublicering, vi har ett nystartat förlag som är digitalt direkt, webbkurser med mera. Så om du har en idé du verkligen tror på, och skulle råka ratas av mig (eller någon annan) – ge inte upp. Men utvärdera innehållet, framställningssättet och formen!

Lycka till!

”En uppstickare på väg tror jag är det andliga och spirituella!”



Lev
lite

svettigare
lugnare
smidigare
starkare
nyttigare
grönare

ALLTFÖR HÄLSAN

10-12 nov



Köp biljetter online på
alltforhalsan.se



Stockholmsmässan
75 YEARS | CREATING MEETINGS SINCE 1942

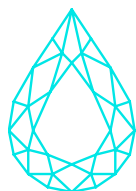
magicPot™



Världens bästa verktyg för dig som arbetar med muskler och kroppar helt enkelt

- Minskar belastningen på din kropp
- Förstärker resultatet i alla dina behandlingar
- Ger dig möjlighet att arbeta mer resultatiriktat
- Öppnar för nya behandlingar baserat på din egen behandlingsmetod
- Portabel

Magic Pot har på kort tid blivit kroppsterapeuternas stora favorit för de resultat behandlingarna levererar. Samtidigt som behandlingarna mer ofta efterfrågas av kunder



MIMASS

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