

Gästkrönikör: Gunnar Karlin, Din helhetscoach

NR 4 2014

# Kropp

terapeuten

**Addiktionsspecialist**  
**Bitten Jonsson** om  
sockerberoende



**BALI**  
– massagens  
paradis

**Rapport från**  
**BEN BENJAMINS**  
**WORKSHOP**

# Budget för folkhälsa 2015

Förslagen inom  
folkhälsoområdet hittar  
du i utgiftsområde 9 i  
budgetpropositionen  
för 2015

Sverige skulle kunna få en mycket ung minister som ska verka inom sjukvård, folkhälsa och idrott. Gabriel Wikström, 29 år, får i så fall en tung börda att axla. Sjukvården dras med mycket stora kostnader, så något måste göras. I Löfvens tilltänkta budget fick Riksidrottsförbundet inte så mycket pengar som man äskade, vilket på sikt också kommer att ge utslag på friskvården. Vi kan bara hoppas att Gabriel Wikström är tillräckligt erfaren för att se sammanhanget mellan hälsa – motion – kost – sjukvård. Listan kan förstås göras längre än så.

”Regeringen vill skapa förutsättningar för en god och mer jämlik hälsoutveckling för hela befolkningen. I budgetpropositionen för 2015 föreslås åtgärder för att minska de växande hälsoskillnaderna.” Så skriver regeringen och Socialdepartementet inledningsvis på sin hemsida. Det bör dock påpekas att vi i skrivande stund ännu inte vet hur vår regering kommer att se ut.

Det viktiga nu blir vem Gabriel Wikström – eller den som blir minister inom detta område – väljer att lyssna på, och vilka han väljer att omge sig med. Läkarförbundet och Vårdförbundet har fått en utsträckt hand och vi, Kroppsterapeuterna, har redan kontaktat Gabriel Wikströms stab.

Men vi är tidigt ute och det är mycket som återstår innan vi kan börja vårt påverkansarbete. Det pågår som bekant en kamp och vi kan inte räkna med att ha full koll på posterna förrän längre fram i vår. Mycket kan hända än.

För att komma till rätta med de växande hälsoskillnaderna i samhället planerade Löfven och hans regering att tillsätta en kommission för jämlik hälsa. Vår infallsvinkel till denna kommission blir i så fall naturligtvis att vi vill slippa momsen och att man ska införa ett BOT-avdrag på prov i någon region, så som det motionerades om i förra hösten.

Socialdepartementet avslutar med följande text på sin hemsida: ”Under de senaste årtiondena har även klyftan ökat mellan dem som har den bästa hälsan och dem som har den sämsta. Det finns stora socioekonomiskt relaterade skillnader när det gäller hälsoutvecklingen. Det mest verkningsfulla medlet för en bättre folkhälsa är att minska de sociala och ekonomiska klyftorna.”

Oavsett hur regeringen ser ut går vi spännande tider till mötes. Något måste göras och det är snart bara 3,5 år kvar till nästa val.

*Mot nya tider!*

PETER

Fotnot: Gabriel Wikström kan bli folkhälsa-, sjukvårds- och idrottsminister på Socialdepartementet

## Jultankar

Det är snart jul. Det är alltid med en viss förväntan och ett visst vemod jag ser fram emot denna högtid. Förväntan handlar om att träffa familjen som delvis är spridd över Jorden, äta gott och umgås. Vemodet vet jag inte riktigt var det kommer ifrån, men jag tror att det handlar om att det finns ett slut på allting, också jular. Det är tankar på dem som inte längre är med oss, men också på dem som inte har någon att dela julen med.

Vår gästkrönikör i detta nummer, Gunnar Karlin, arbetar som kbt-terapeut med människor som vill framåt, men också med dem som inte längre vill något alls. Han är dessutom coach och även jag har den utbildningen med mig på min resa. Som coach sätter man en tillit till människan och den egna individens inneboende förmåga. Att själv inta ett coachande förhållningssätt ibland till sina medmänniskor eller

kunder kan ge nya infallsvinklar och nya lösningar på problem. Det gäller att ställa frågor för att få människor att tänka till. Och, inte minst, att själv lyssna.

Jag hoppas att alla ni därute har någon kär vän att fira julen med. Om inte, kan du visualisera hur du vill att din jul ska vara? Vad kan du göra för att din jul ska bli just så som du vill ha den? Jag vet att svaret finns inom dig och jag tror bestämt att du har kraften att påverka din jul. Om inte redan i år, så nästa och nästa och nästa.

*En varm julkram från mig till dig,*

KAJSA



## Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

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

**Materialstopp för färdiga annonser till Kroppsterapeuten nummer 1/2015 är den 5 februari.**

Maila gärna nyheter och tips till [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se)



PETER FELDT  
Ansvarig utgivare



KAJSA JACOBSSON  
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM  
Annonsbokning

### KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

Telefon 08-32 80 00  
Fax 08-32 90 85  
[info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se)  
[www.kroppsterapeuterna.se](http://www.kroppsterapeuterna.se)

### POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Maria Bangata 4  
118 63 Stockholm

### OMSLAGSBILD

Ellinor Nilsson

### FOTO

Peter Brinch

### FORMGIVARE

Rose-Marie Strandberg  
Exaktamedia

### TRYCK

Exaktaprinting



## Innehåll

Medlemsinformation.....4

Beroende handlar inte om dålig karaktär.....

Försäkringsärenden.....8

STARK – Träna upp en stabil bål.....

Inspirationshelg/Årsmötet.....

Gästkrönikör: Gunnar Karlin, Din helhetscoach..14

Så kan du ta betalt av ”No-Show” kunder.....16

Bred kompetens viktig.....17

Bali – massagens paradiset.....

Ben Benjamin – om ländryggar.....20

Workshop med Ben Benjamin.....21

Nätverka med kollegor .....22

Medlemsträffar landet runt.....23

Opinion Häsla.....

Kry-expert – Eva Britt Flatbacke .....26

Tävling/Vinnare.....28

Vår vision och verksamhetsidé.....31

6



10



12



18



24





## Lyckat samarbete på Allt för Hälsan

Kroppsterapeuterna satsade på ett nytt utställningskoncept på Allt för Hälsan i Stockholm i november. Samarbetet med Axelsons och Bokadirekt visade sig vara ett lyckokast. Branschens tre största aktörer inom utbildning, medlemskap och tidsbokning online delade inte bara monter, utan lyfte också varandras verksamheter.

– Kombinationen Kroppsterapeuterna, Axelsons och Bokadirekt föll mycket väl ut och öppnar även upp för framtida samarbeten med andra aktörer i branschen, säger Peter Feldt, generalsekreterare på Kroppsterapeuterna.

Montern som var placerad precis innanför entrén gick inte att missa och många mässbesökare stannande till och passade på att ställa frågor eller ta en behandling. Närmare 400 prova på-behandlingar utfördes av Kroppsterapeuternas medlemmar under mässans fyra dagar. Det bjöds på smakprov på bland annat klassisk massage, rosenmetoden, ayurvedisk massage, zonterapi och shiatsu. De deltagande terapeuterna hade fullt upp hela tiden.

Insamlingen till Barncancerfonden pågick också under mässan. Alla kunder som tog prova på-behandlingar hade möjlighet att lägga ett bidrag till insamlingen, vilket många passade på att göra. Axelsons och Bokadirekt skänkte också pengar till insamlingen i samband med mässan.

– Barncancerfonden är Sveriges starkaste varumärke och det är en styrka för Kroppsterapeuterna att förknippas med arbetet att hjälpa barn med cancer, säger Peter Feldt.



## ÄR DIN HEMSIDA MOBILANPASSAD?

Googles statistik för föregående år visar att allt fler söker efter tjänster och varor via sin mobil. Vi har även blivit mer specifika i våra sökningar, vilket ger det lilla företaget större chans att hamna högt på sökningens resultatsidor. Av Sveriges befolkning använder 65 procent en smartphone och 31 procent en surfplatta. Det är därför viktigt att du ser till att din hemsida även funkar i mobilen. Kika gärna på Marknadsför Dig ([www.marknadsfordig.se](http://www.marknadsfordig.se)) och ta del av ett medlemserbjudande.

## ICA Gruppen köper Apoteket Hjärtat

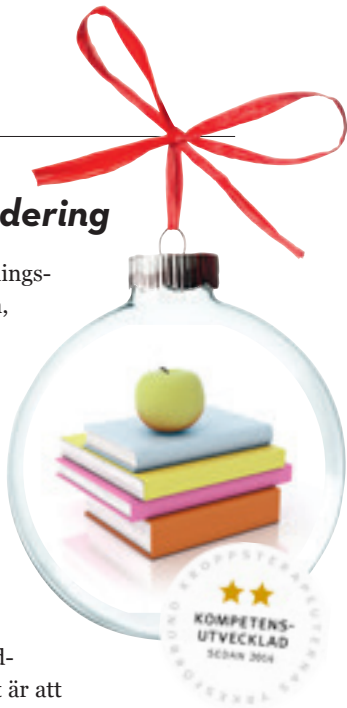
Apoteket Hjärtat – Kroppsterapeuternas samarbetspartner på Massagens Dag – växer dramatiskt. Det är nämligen nu klart att ICA Gruppen köper Apoteket Hjärtat, Sveriges största privatägda apotekskedja. Genom köpet blir ICA Gruppen den näst största aktören på den svenska apoteksmarknaden. ICA ser möjligheter till samordningsvinster, framför allt inom inköp och logistik, eftersom bolaget redan äger Cura och kan samordna transporter och inköp med ICA-butikerna.

## Kompetensutveckling genom validering

Nu i december är det start för ännu en kompetensutvecklingsgrupp genom validering. Vill du vara med i marsgruppen, anmäl dig på [validering@kroppsterapeuterna.se](mailto:validering@kroppsterapeuterna.se). Här har du möjlighet att validera dina kunskaper i din profession som kroppsterapeut. Du ska ha jobbat i branschen i minst några år och införskaffat dig mer kunskaper efter din utbildning. Genom valideringen erhåller du Kompetensintyg i de olika modulerna samt sigill. Detta kan användas i marknadsföringen av dig och ditt företag framöver.

I oktober lämnade Kroppsterapeuterna in remissvar tillsammans med Nordiskt Valideringsforum angående Utbildningsdepartementets förslag till en ny förordning om nationell referensram för kvalifikationer. Syftet är att främja livslångt lärande. Referensramen omfattar då alla typer av kvalifikationer från utbildningssystemets betyg men även diplom, kunskaper från arbetslivet samt validerade kunskaper. Kvalifikationerna ska fungera som ett översättningsverktyg.

Mer information kring det här kan du blanda annat läsa om här i Kroppsterapeuten lite längre fram när alla remissvar är inkomna och förslaget är helt klart.



## På mässan skapas nya kontakter

Ellinor Nilsson är massageterapeut och akupunktör på Enerqikliniken i Malmö. Hon är även ambassadör för KrY och höll i utställningen på Hälsa och Skönhet i Malmö i slutet av september i år.

– Vi har taktilterapi, rosenmetoden, zonterapi och massage på plats för prova på-behandlingar, säger hon när Kroppsterapeuten möter henne på mässan.

Terapeuterna kommer från olika håll i Skåne. Utanför varje bås sitter det några kunder och väntar.

– Många terapeuter har varit med tidigare, säger Ellinor Nilsson. De flesta ser det som marknadsföring. Några är nyutbildade. Och vi tycker alla att det är roligt, understryker hon.

Hon tycker det är härligt att se skillnaden på besökarna före och efter behandlingen.

– De kommer ut med ett leende och utstrålade ett lugn. Dessutom klistrade vi på dem klistermärken med texten "Jag har blivit berörd av Sveriges stoltaste kroppsarbetare". En dam var så glad över att hon inte hade ont i rumpan längre efter att jag behandlat hennes länd och övre sätesmuskulatur att hon ville ha klistermärket på rumpan, säger Ellinor och skrattar.

Det bästa med mässan tycker hon är att få träffa alla kollegor och kunder.

– Att få fler att upptäcka att det finns riktigt bra hjälp och behandling att få och att det är stor skillnad på oss som utför behandlingar. Det är stor kunskapsskillnad, trygghet och seriositet att gå till en terapeut som är medlem i KrY.

## Skatteförändringar för företagare

Tidningen Driva Eget har sammanställt de största förändringarna för småföretagare i regeringens budgetförslag för 2015. Ännu vet vi dock inte hur vår regering kommer att se ut, så nedan får ses som preliminärt.

- Halverat Rut-avdrag för dem som är under 65 år.
- Höjda arbetsgivaravgifter för företagare som anställer unga. Det blir en nedsättning i två steg av den så kallade ungdomsrabatten, den lägre arbetsgivaravgiften för dem under 26 år. Den ska vara helt borta vid utgången av nästa år.
- Pensionärer som är egenföretagare får höjd skatt. Utöver dagens sociala avgifter på 10,21 procent från och med det år man fyller 66 blir det en särskild löneskatt på 5,6 procent – inte 8,5 som det tidigare sagts. Det är en ren avgift som inte förbättrar pensionen. Samma höjda avgift blir det för företagare som anställer äldre. Den totala avgiften blir 15,81 procent.
- Inkomstskatten höjs för månadsinkomst över 50 000 kronor. Tekniken är att jobbskatteavdraget ska trappas av från den nivån för att helt försvinna vid en månadsinkomst på 125 000 kronor.

- Samtidigt genomför Löfvens eventuella regering flera reformer för att stärka företagandet.
- Ett innovationsråd inrättas för att stödja regeringens arbete med innovationsfrågor. Rådet leds av statsministern och ska bestå av ansvariga ministrar i regeringen och företrädare för branscher, akademi och fackliga organisationer.
  - För att förbättra små och medelstora företags möjligheter till rådgivning, lån och riskkapital får Almi Företagspartner ytterligare 130 miljoner kronor per år under mandatperioden.
  - Statliga riskkapitalbolag ska riktas om för att stötta nystartade, mindre företag.
  - Sveriges export- och investeringsråd får 80 miljoner kronor per år 2015–2018. Satsningen riktas mot stödjande insatser för små och medelstora företags export. 25 miljoner kronor ska 2015 gå till att främja svensk miljöteknik och miljöteknikexport, bland annat genom Sveriges export-och investeringsråd.
  - 20 miljoner kronor årligen 2015–2018 ska satsas på ungas företagande, bland annat genom en förstärkning av Ung Företagsamhet.
  - Nytt högkostnadsskydd för sjuklönkostnader.

### Viktiga datum 2015

|                                                                        |                     |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| IASK, International Association of Specialized Kinesiologists har möte | 16 januari          |
| Nätverksträff affärsnätverket                                          | 5 februari          |
| ESF – Europeiska shiatsuförbundet, möte                                | 28 februari         |
| Start av ny kompetensutvecklingsgrupp/validering                       | 1 mars              |
| Utgivning av Kroppsterapeuten nr 1                                     | 5 mars              |
| Inspirationshelg med årsmöte                                           | 21 – 22 mars        |
| Kursstart Marknadsföringsutbildning BliFullbokad.nu                    | Maj (ospecat datum) |
| Massagens dag                                                          | 12 maj              |
| Start av ny kompetensutvecklingsgrupp/validering                       | 1 juni              |
| Utgivning av Kroppsterapeuten nr 2                                     | 29 juni             |
| Start av ny kompetensutvecklingsgrupp/validering                       | 1 september         |
| Nordiskt Branschråd för Massage, årsmöte                               | 11-12 september     |
| Utgivning av Kroppsterapeuten nr 3                                     | 1 oktober           |
| Start av ny kompetensutvecklingsgrupp/validering                       | 1 december          |
| Utgivning av Kroppsterapeuten nr 4                                     | 22 december         |

”

Att socker är grunden i alla beroenden är jag fast övertygad om.

## ”Beroende handlar inte om dålig karaktär”

Läs gärna mer  
om addiktion på  
[bittensaddiction.com](http://bittensaddiction.com)

Bitten Jonsson är addiktionsspecialist, framför allt inriktad på sockerberoende.

– Ett beroende är en biokemisk obalans. Det handlar inte om dålig karaktär. Låt ingen säga till dig att det skulle vara ditt eget fel om du inte kan kontrollera suget.

Bitten Jonsson är sjuksköterska med flera verksamma år i USA bakom sig. Hon har arbetat med beroendesjukdomar i snart 30 år. Numera koncentrerar hon sig främst på att vidareutbilda kronprinsessor och kronprinsar landet runt som ska ta över efter henne.

– Om man misstänker att man själv har ett beroende eller att en patient har ett beroende – hänvisa till specialisthjälp, någon med beroendekompetens, säger hon med eftertryck.

Bitten Jonsson lär ut screening kring beroende.

– Alla som arbetar med patienter idag borde lära sig screena. Då får man lärdomar om en patient och kan be dem kontakta en expert om man ser ett problem.

### Fascinerad av addiktion

Bitten Jonsson pratar snabbt och engagerat. Hon hänvisar till forskning och många olika böcker. Efter flera år i USA, med både studier och arbete, använder hon sig gärna av engelska uttryck. Att hon kom att intressera sig för beroende började med att hon själv sökte hjälp för alkoholberoende. Hon pratar öppet - å la Minnesotamodellen - om sitt alkoholberoende och har själv varit nykter alkoholist sedan behandlingen i USA i mitten av 80-talet. Under denna tid blev hon oerhört fascinerad av addiktion.

– Jag kom in på behandlingshem den 27 september 1985. De följande sex veckorna blev mitt livs viktigaste resa. Sedan började jag utbilda mig inom addiktion.

– Att socker är grunden i alla beroenden är jag fast övertygad om och har därför utvecklat en behandlingsmodell med rötter i amerikansk addiktion medicin, fortsätter hon. Modellen sätter hjärnan främst och bygger på att var och en av oss är biokemiskt unik.

Hon kombinerar med andra specialitetet, främst ortomolekylär och integrativ medicin.

– Jag arbetar även utifrån amerikanen Terence Gorski's återfallsprevention, tillägger hon.

### Flera böcker

Tillsammans med Pia Nordstöm, medicinskjournalist, har hon skrivit böckerna ”Sockerbomben i din hjärna” och ”Sockerfria kokboken”.

– Jag arbetar nu med en tredje version. Den handlar om specialkost, framför allt om aminosyror som reparerar signalsubstansskadorna och den näringsbrist man får om man har ett beroende, säger hon.

Även en kokbok finns på planeringsstadiet.

– Jag gör en kokbok med landslagskocken och fiskexperten Fredrik Liebig. Han har tagit min kunskap och gjort

TEXT KAJSA JACOBSSON FOTO RALF BERGMAN

om den - jag är helt lyrisk! Det handlar mycket om vardagsmat och snabbmat.

Hon tror inte på dieter.

– Ingen diet funkar. Det handlar alltid om från och med och till och med. Man kan bara arbeta med aktiv livsstilsförändring. Kroniskt.

– Diet förknippas med bantning, fortsätter hon. Istället ska vi lära oss äta artegen föda – ”forever”, ”one day at a time”. Det handlar om att bygga om hjärnor, brain by pass.

### Fula vanor

Har du lärt dig en ful vana så sitter den, menar hon.

– Det går inte att säga att man inte får äta glass – för vad tänker hjärnan på då? Jag lär istället människor att tänka på vad de får äta. Jag arbetar med att stärka friskfaktorer.

Själv är hon mycket noga med vad hon äter.

– Jag äter inget bröd, inget mjöl i någon form. Det är inte biologiskt rätt för människan. Vi är inte gjorda för att äta det. Punkt. Det leder till autoimmuna sjukdomar och psykiska störningar.

Hon äter heller inte gärna rött kött.

– Ska jag äta rött kött ska det vara gräsuppväxt. Om djur äter artegen föda så blir de nyttigare för oss att äta. Människan är allätare, katter är bara köttätare och hästar är bara gräsätare.

Addiktion är en sjukdom med flera utlopp, enligt Bitten Jonsson. Sockerberoende är det behov som kommer först och ett beroende triggat nästa behov. Nikotin använder till exempel samma bedövningsbana som socker.

– Det handlar om vilken ”drug of choice” först. Det är samma beroendeprocess, men olika utlopp.

Bitten Jonsson har onekligen fullt upp, fastän hon egentligen hade planer på att trappa ner. När vi talas vid laddar hon inför en föreläsning på University of Massachusetts i Boston. Temat är: ”Hur diagnostisera sockerberoende”.

### Böcker av Bitten

Jonsson, tillsammans med Pia Nordström, medicinskjournalist

”Sockerbomben i din hjärna” och ”Sockerfria kokboken”.

En tredje version är på gång.

En kokbok tillsammans med landslagskocken Fredrik Liebig är också på gång.



# Viktig med försäkring

En massör torktumlade sina tvättade handdukar och la dem i en plastkasse. Bara ett par timmar senare hade de självantänts av oljerester.

Olyckan sätter fokus på vikten av att ha en fungerande försäkring och som aktiv medlem i Kroppsterapeuterna ingår en obligatorisk försäkring.

– Medlemmarna har t ex skydd om en brand skulle inträffa i lokalen. Då får man hjälp med att återställa lokalen. Det finns inga säkerhetsföreskrifter för kroppsterapeuter så som det finns i vissa branscher, säger Inger Björn, försäkringskonsult på Nordic Försäkring och Riskhantering.

Händelsen inträffade i augusti i år i Kalmar. Av brandkårens rapport framgår det att massören använde badlakan och handdukar vid behandlingar och tvättade dem efter att ha använt dem en gång.

Den här dagen skulle familjen resa bort och kassen med de tvättade och torktumlade handdukarna placerades därför i en klädkammare under en trappa.

*Välfungerande brandvarnare*  
Tack vare en fungerande brandvarnare larmades brandkåren till platsen av en granne efter bara drygt två timmar.

”Med slutsats av hur brandskadorna på golv och väggar samt resterna av kassen och dess innehåll såg ut, kan man med största sannolikhet anta att branden startat i kassen med handdukar”, skriver Kalmar Brandkår i sin rapport.

Massageoljan som användes innehåller bland annat solros- och tistelolja,

samt sheasmörolja och det är kombinationen oljerester/ackumulerad värme som är boven i dramat. Handdukarna hade använts en tid och därför med stor sannolikhet innehållit rester av olja.

*Vattenskador omfattas till viss del*

Kroppsterapeuternas obligatoriska försäkring omfattar även vattenskador, men de är mer luriga, precis som vid en Villa-Hem försäkring.

– Vattnetska komma från ett lednings-system. Det kan vara ett vattenrör eller avloppsrör som springer läck, eller en toalett som översvämmar. Försäkringen gäller inte om vatten tränger in via grunden, alltså fukt från väggarna eller taket – det räknas som underhållsrelaterat och går inte att försäkra, säger Inger Björn på Nordic Försäkring och Riskhantering.

Med skyfallen i somras i färskt minne så gäller försäkringen också om man har en källarlokal och vatten rinner in från gatuplan.

– Om man har inkomstbortfall under tiden som lokalen repareras så finns det även en avbrottsförsäkring som enkelt förklarat hjälper till så att man kommer i ekonomiskt samma läge som om skadan inte skett, förklarar Inger Björn.

Peter Watz, marknadsföringskonsult:

## Om **prova på-behandlingar** på mässor

Prova på-behandlingar på mässor, ska man vara med och ge dem eller inte? Jag anser att man bara ska göra det om man har en tydlig strategi kring varför man gör det och att man veta att rätt besökare kommer att vara där.



Många potentiella kunder kanske inte vågar gå till en kroppsterapeut som de inte har träffat tidigare. Det kan finnas en mental tröskel som de måste passera före de vågar.

Det finns många som varken har provat massage eller andra behandlingsformer. Tanken med prova på-erbjudanden är att bygga relation, förtroende, tillit och väcka nyfikenhet.

### Tänk på detta:

- 1 Samla in kontaktinformation om patienten.
- 2 Bygg relation genom att ställa frågor.
- 3 Efter behandlingen: Gå igenom med patienten om de problem som hittades och erbjud ett åtgärds paket på 3-5 besök i din klinik.
- 4 Efter mässan: Gör uppföljning via mail, vykort eller telefon. Regelbundet.

Får du möjlighet att vara med i en monter på en mässa så ska du passa på att tacka ja om din potentiella målgrupp finns där. Förbundet ger er möjlighet att träffa potentiella kunder utan att det kostar en krona. Det är fritt för var och en att tacka ja. Det ger kunder.

Läs mer på:  
BliFullbokad.nu  
-gratisstrategin  
Ladda ner hela gratis på:  
www.bliFullbokad.nu/  
kurser/kry

**FINE®** | **GEL ACTIVATOR MICRO COLD**

## Värme- och kyldynor med garantier.

Anatomiskt utformade i samarbete med fysioterapeuter.

**Gel** med sin höga värmekapacitet gör att du kan utnyttja en långverkande effekt. **Activator** ger dig en beredskap med värme på några få sekunder. Använder du **Micro** i 100 % bomull med rengjorda vetekorn, får du en kudde som ger en behaglig värme men även den rätta tyngden för en avslappnande känsla. Med **Cold** får du de bästa kylgenskaperna. Även mindre order, alltid snabba leveranser.

www.nonwoven.se www.webshop.nonwoven.se  
044-203 960 info@nonwoven.se

 **scandinaviannonwoven**

Vi säljer även sammetslent bänkpapper på rulle eller ark.

## Övning: Bålrotation

**Tränar:** Stabilisering för bål, höft och axel

**Utförande:** Utgå från armhävningssposition med något bredare mellan fötterna. Stabilisera bålen genom att hela tiden dra in naveln. Roterar bålen genom att först föra ena armen in under kroppen (under armhålan). Roterar sedan samma arm upp mot taket. Håll stödarmen rak och upprepa rotationen 8-10 gånger innan du byter sida. Övningen kan även göras från knästående, om du vill ha en lättare variant, alternativt, om du vill ha en tyngre övning, med att du även går upp på en fot i stoppläget.

1



# Träna upp en stabil bål

Bål är så mycket mer än en "snygg mage" – det handlar om balans mellan kroppens fram- och baksida, förmåga att utveckla muskelkraft och att hålla en bra arbetsställning. En stark bål är helt enkelt den bästa basen. Vännerna på träningstidningen STARK Magasin visar här några övningar som funkar. Testa!

Inom många idrotter handlar det om att kunna upprepa samma rörelse med så lite variation och avvikelse som möjligt. Rörelseekonomi och rörelsekontroll – då går det fort, då kommer flytet. Och när rörelsekontrollen brister kommer skadorna oftare. Enkelt förklarar, alltså.

Ledstabiliserande muskulatur sitter närmast leden i såväl rygg/bål som skuldra/axel, höft – i alla leder. De bidrar till det vi kallar för funktionell stabilitet, som är av stor betydelse för att utföra en

rörelse så bra som möjligt. Den funktionella stabiliteten påverkar snabbhet, styrka, smidighet, rörlighet och funkar även skadeförebyggande.

Inom idrotten, i träningsövningar och arbetsställningar snackas det mycket om bålstabilitet. Begreppet kan förklaras som bålens förmåga att vara ett stöd för armar och ben, så att de kan arbeta i säkra och kraftproducerande lägen. En god bålstabilitet hjälper alltså rörelsekontroll och optimal teknik. Det ger i sin

tur en god rörelseekonomi som tillåter skulder-, axel- och höftmuskler att arbeta effektivt och exempelvis producera mer kraft. Bålens stabilitet är beroende av en god bäckenbottenmuskulatur, djupa ryggmuskler, diafragma och inte minst den tvärgående bukmuskeln, transversus abdominis, som ligger längst in av bukmusklerna.

Vanliga situps är inte det bästa sättet – din bålstabilitet kan tränas effektivare än så. Kolla på vår modell Johnny!

Johnny Cage  
Vår modell heter Johnny Cage, är elva centimeter hög och en av ursprungskaraktärerna i Mortal Combat. Med lite hjälp visade han sig ha bra koll på bålstabilitetsövningar.

2



3



TEXT TOMAS BORGÅ

1



2



**Tränar:** Stabilisering för bål och axel

**Utförande:** Stå med fötterna på en pilatesboll, som på bilden, i armhävningssposition. Dra bollen mot dig med fötterna, så nära du kan. Rulla tillbaka långsamt, dra in naveln hela tiden. Stå kvar i utsträckt läge cirka tio sekunder och håll en rak position innan du repeterar övningen. Laborera gärna med böjda kontra utsträckta ben om du vill anpassa övningen.

## Övning: Bål på boll

## Övning: Plankan

1



2



**Tränar:** En klassisk stabiliseringsövning

**Utförande:** Stöd på händerna (alternativt på underarmar och armbågar). Håll kroppen i rakt läge utan att tappa eller skjuta upp höften. Lyft växelvis höger och vänster ben, håll kroppen rak hela tiden. Svanka inte och försök gärna slå en viss tid eller gör fler benlyft för varje gång du utför övningen.



#### GUNNAR MICHANEK – Mindfulness

**Hur kan du träna kroppen, sinnet, känslsystemet och själen för att expandera medvetandet? Hur bygger du om din hjärna för att bli friskare, mer harmonisk och effektiv?**

Gunnar Michanek, grundare av Mindfulnessgruppen och Minds Unlimited, berättar i sin föreläsning om hur neurovetenskapen visar att fördjupad närvaro och medvetenhet kan vara ett effektivt verktyg för individ, organisation och resultat. Gunnar Michanek är från början civilekonom och har arbetat som regissör och filmproducent i 25 år. Han har 30 års erfarenhet av att arbeta med personlig utveckling, meditation och mindfulness, inom bland annat ledarskapsträning.

## Välkommen till inspirationshelg med årsmöte den 21-22 mars 2015

**Kom och var med i gemenskapen av kollegor, gamla och nya vänner på Inspirationshelgen med årsmöte den 21-22 mars på hotell Scandic Ariadne i Stockholm.**

Årets tema är Träning - för både kropp och själ. Du får lära dig mer om hur du tränar för att förebygga och behandla problem som arbetet som terapeut kan orsaka. Träningstipsen kommer du också att kunna ge vidare till dina kunder. (Föreläsare meddelas senare).

Att hålla själen och sinnet i balans är lika viktigt som att hålla kroppen i form. Gunnar Michanek tar upp de senaste rönen inom mindfulness och medvetandeträning under sin föreläsning.

Inspirationshelgen bjuder också på utställning med deltagare från Kroppsterapeuternas affärsnätverk och samarbetspartners. Kroppsterapeuterna håller årsmöte och kansliet presenterar nyheter och medlemsinformation. Årets medlem utses och det blir också traditionsenlig utlottning av fina priser från våra sponsorer.

På lördagskvällen blir det middag med underhållning. Temat är 70-tal! Det blir musik med liveband och den dansante får alla möjligheter att svänga loss till gamla godingar.

*Vi ses på Inspirationshelgen!*

#### AGENDA INSPIRATIONSHELG

##### Lördag

- 09.30 Incheckning
- 10.00 Föreläsning:  
Träning och rehab
- 12.00 Lunch
- 13.00 Föreläsning fortsätter
- 15.00 Utställning med fika
- 17.00 Årsmöte
- 19.00 Middag med  
underhållning och dans

##### Söndag

- 08.45 Utlottning av gåvor från  
våra sponsorer
- 09.00 Föreläsning: Träning och  
rehab (fikapaus ingår)
- 12.00 Lunch
- 13.00 Föreläsning: Mindfulness  
– Den medvetna närvaron  
Gunnar Michanek
- 14.00 På gång – information  
och nyheter från kansliet
- 15.00 Avslutning

**Plats:** Scandic Ariadne vid Värtahamnen, Stockholm

**Pris:** Medlem 1 350:- exkl moms,  
ej medlem 3 600:- exkl moms  
Priset inkluderar två luncher, två fikor och middag på  
lördagskvällen

**Boende:** Ingår ej i paketpriset. Förslag på boende blir Scandic  
Ariadne, enkelrum 800 kr per rum per natt, dubbel-  
rum 900 kr per rum per natt, trippelrum 1 100 kr  
per natt. Frukost ingår. Ett begränsat antal rum är  
förbokade t o m den 27/2, därefter i mån av plats.  
Bokningskod anges med 45381202 för att få vårt pris.  
Bokas på [meeting.ariadne@scandichotels.com](mailto:meeting.ariadne@scandichotels.com) eller  
på 08-517 386 05.

Obs! För att få aktuellt dagspris på hotellrum,  
kontakta hotellet innan du bokar.

**Anmälan:** Gå in och gör din anmälan på medlemsnätet  
[www.kroppsterapeuterna.se](http://www.kroppsterapeuterna.se)  
Anmälningsskylt finns under  
Event/Inspirationshelg.

Obs! Anmälan är bindande.



### 70-TALSFEST!

Utsvängda jeans,  
polotröja och träskor?  
Pannband eller poncho?  
Kvällen går i 70-talsstil!  
Pris till bästa outfit!  
Livemusik med Soul Provider



## Motivation – livets kärna

Vår gästkrönikör Gunnar Karlin har arbetat som ingenjör, lärare, massör, coach, mental tränare och de senaste tio åren som kbt-terapeut. Idag arbetar han med människor som vill prestera på topp och med ledare som vill utveckla sitt ledarskap. Men även med människor som tappat tron på livet och inte vill leva längre. Gunnar Karlin driver företaget Din helhetscoach med bas i Jakobsberg/Järfälla.

Hur många vill utvecklas brukar jag fråga grupper, alla svarar att man vill utvecklas. Vad innebär att utvecklas? Du måste fundera över vad du vill utveckla, hur du skall gå till väga, vad krävs, varför du vill utvecklas och vilka beteenden behöver avvecklas för att nå ditt mål. Utveckling definierar jag som förändring i önskvärd riktning. Vill jag det, är det viktigt för mig och är jag redo, är tre starka frågor för att inventera din motivation.

**Liv är rörelse** som är i ständig förändring. Motivation, från latinets movere, betyder flytta eller röra. Vilken riktning har din rörelse och vilket är ditt önskeläge utifrån din karta och horisont? Hur vet du att du nått dina mål och vilka nya perspektiv ger det? Du märker säkert som läsare att det är en coach som fått möjligheten att skriva denna krönika, då inledningen innehöll frågor där du själv får finna svaren i dig och ansvarar för utvecklingsprocessen.

En coach ställer frågor som gör att den coachade blir mer medveten om sin situation, sina hinder och resurser inom eller utanför sig i form av vänner och var man kan hämta information för att komma närmare en lösning. När den coachade kommit fram till olika alternativ, genom ökad medvetenhet, så väljs ett alternativ

som ett första steg mot målet. Samtalet sammanfattas och handlingen som skall utföras går igenom och säkerställs. Metoden jag använder är NÖHRAS – nuläge, önskeläge, hinder, resurser, agera, sammanfatta och är väldigt effektiv i samtal, för att den coachade skall skapa inre motivation och göra det som krävs för att nå sina mål eller drömmar.

Med hjälp av samtalet så skapar den coachade en inre motivation och ser värdet i att arbeta mot önskeläget. Personen har skapat förväntningar och fått insikt om sin egen förmåga. Det viktigaste för motivationen är att se värdet och vinsten i förändringen och alla möjligheter som öppnas. När man är i en kris så ser man värdet och det gäller att se det även då man inte är i kris för att ta ansvar för sin situation och utveckla sin inneboende potential.

**Jag arbetar även som** kognitiv beteendeterapeut (KBT), vilket innebär att jag fokuserar mycket på tankar och beteenden. Du har säkert hört talas om tankens kraft och att du är vad du tänker. Tankens kraft och potential är stor, men det som driver oss är känslor – emotioner. Emotion skapar motivation – det som sätter oss i rörelse är känslor. Som terapeut och coach vill jag lyfta in känslorna i vinsten,

så att den jag samtalar med får känna in hur det känns när målet eller delmålet är uppnått, vara i den känslan och känna in den i hela sin kropp. Målbilden skall internaliseras och inkorporeras i hela kroppen.

**Självklart är tankar viktiga** i en beteendeförändringsprocess, men stort fokus bör du lägga på känslor. Vi människor, har inte bara känslor – vi är känslor. Djur har känslor, men kan inte som vi känna känslor, iaktta dem eller välja den känslan som är mest fördelaktig för att jag skall nå mina långsiktiga mål. Genom våra val och medvetenhet kring dubbla känslor så kan du reglera dina känslor, uppleva större kontroll och hantera dina impulser. En mogen människa har hög självkontroll och god kontakt med sina känslor, förstår, känner och accepterar dem. Den som förstår dömer inte, vilket betyder att du inte är fördömande mot dig själv eftersom du förstår dina känslor och vilka känslor som driver dig. För att förstå hur du motiveras kan du använda coachakronymet – NÖHRAS. Prova gärna att coacha dig själv till en förändring och upplev hur du kommer att utvecklas.

**Vi utvecklas inte till att bli gamla utan blir gamla när vi slutar utvecklas.**

## Vårens yrkesutbildningar:

- ♦ **Coach** start Sthlm 17 april
- ♦ **Dansinstruktör Latin Jam** start 16 januari
- ♦ **Ekologisk hudvårds-terapeut** start 26 februari
- ♦ **Kost & Näringsrådgivare** start 14 februari
- ♦ **Massageterapeut** start Sthlm 19 jan, Gbg 16 mars
- ♦ **Personlig Tränare** start Sthlm 27 mars

### Kurser

- ♦ **Basmedicin**  
*Nu har vi åter grundkursen i Basmedicin.* Start 22 januari.
- ♦ **Aromaterapi *Nyhet!***  
*Till husbehov eller som tillägg till kroppsbehandlingar.* Helgkurs 2 dgr 2–3 maj.
- ♦ **Tankens kraft på cellnivå *Nyhet!*** Helgkurs 3 dgr 10–12 april.

**10 % rabatt** på de flesta av vårens utbildningar och kurser om du anmäler dig och betalar hela avgiften före **29 dec 2014**.

Vårt kursutbud, tider och priser. För mer info 08-54 54 59 00.  
**www.axelsons.se**

**Så fungerar Bokadirekts/No-Show**

1. En kund missar en bokad behandling och du markerar bokningen som en "No-show".
2. Du bestämmer belopp och klickar på "Fakturerar No-Show".
3. Bokadirekt distribuerar fakturan till kunden via e-post med Bokadirekt som avsändare.
4. Eventuella meddelanden från kund visas i din kalender under fliken "Ekonomi".
5. Betalas inte fakturan efter 15 dagar så skickas en påminnelse automatisk.
6. Aktuell status (skickad, mottagen, ej mottagen eller betald) visas i din kalender.
7. Efter att kund betalar fakturan gör Bokadirekt, månadsvis, en utbetalning till dig. En avgift om 30 % utgår i det fall betalning sker.

**Fakta Bokadirekt/No Show**

- Bokadirekt frontar och distribuerar kravet.
- Bokadirekt håller reda på betalningar och påminnelser.
- Inga fasta avgifter - avgift utgår endast om betalning inkommer.

## Så kan du ta betalt av "No-Show" kunder

Hur hanterar du kunder som uteblir från bokade tider? Bokadirekt har nyligen lanserat tjänsten No-Show fakturering.

Det kan kännas svårt att ta betalt av kunder som uteblir från sina bokade tider. Men att på kort varsel stå med en tom stol som är näst intill omöjlig att fylla innebär ett stort intäktsbortfall. Dessutom är det tidskrävande att sedan jaga kunderna för betalning. Nu finns en ny tjänst på marknaden som kan sköta detta åt dig. Bokadirekt har nyligen lanserat tjänsten No-Show fakturering. Tjänsten tar hand om all fakturering och administration. Bokadirekt står också som avsändare på fakturan och tar därmed hand om all kundkontakt gällande No-Show fakturering. Tjänsten är kostnadsfri och avgift utgår endast om betalning kommer in.

*Skriva fakturor tar tid*

Vi träffade Jenny Bruno som driver skönhetsföretaget Finare Franser och har tre salonger i Stockholm och i Sigtuna. Tidigare försökte Jenny själv att fakturera No-Shows i sitt ekonomisystem i efterhand.

– Att skriva fakturan, skicka den och sedan hålla koll på inbetalningar och påminnelser tog mycket tid. För mig var det också laddat med så mycket negativ energi att jag ofta struntade i att skicka fakturan, säger Jenny.

*Ny tjänst för fakturering*

Numera använder Jenny Bokadirekts nya tjänst för fakturering av No-Shows där hon markerar de kunder som hon önskar att fakturera.

– Jag vill ju till exempel inte störa mina stamkunder som råkat missa en bokning. Jag kan också bestämma vilket belopp jag vill fakturera, sedan är det bara att klicka på "fakturerar No-Show-knappen" och låta Bokadirekt sköta resten.

Jenny tycker att funktionen är bra och enkel. Den spar henne tid och hon får bättre kontroll på processen genom att alla ärenden ligger i kalender.

– Jag tror också att de flesta kunder vill göra rätt för sig, så tjänsten är bra även för dem, säger Jenny.

”Friskvårdsförmånen utnyttjas ofta av dem som redan har en hälsosam livsstil och kan därmed betraktas som olönsam för företaget.

**Studie för framtida friskvårdsutbildning visar:**

## Bred kompetens viktig

Friskvårdsförmåner som fri eller subventionerad träning är ingen effektiv metod för att minska ohälsa på arbetsplatsen. Förmånen utnyttjas oftast av dem som redan har en hälsosam livsstil och kan därmed betraktas som olönsam för företaget.

Det framgår av en enkätundersökning som Norrlidens Kunskapscentrum AB (NKCAB) låtit göra. Undersökningen visar dessutom på vikten av bred kompetens inom friskvårdsbranschen.

Enligt undersökningen bör framtidens friskvårdsutbildning, med inriktning på arbetslivet, ge kompetens till att den studerande efter utbildning bör kunna fungera som egen företagare, men också vara anställningsbar i friskvårdsföretag.

Man ska även kunna motivera ett långsiktigt friskvårdsarbete med hälsoekonomiska kalkyler samt vara förtrogen med flera olika hälsoverktyg eller hälsometoder som t ex hälsoscreening, stresshantering, fysisk träning, kostrådgivning och massage.

Den generella bilden av svensken i dag är att vi tränar allt mer. Det må vara sant, men de som mår dåligt mår lika dåligt som innan.

Folkhälsomyndighetens rapport från 2014 visar bland annat att hälften av alla vuxna har övervikt eller fetma och över hälften (60 procent) har låg eller mycket låg konditionsnivå. Rapporten visar också att var tredje vuxen upplever sömnstörningar.

NKCAB i Sundsvall har under tio års yrkeshögskoleutbildning inom friskvård uppnått spetskompetens inom förebyggande och proaktivt hälsoarbete. Nu har utbildningsföretaget för andra gången låtit göra en enkätundersökning bland företag i norra Sverige för att få en klarare bild av vilka behov som finns när det gäller utbildning inom friskvård.

*Vanligt med hälsopolicy*

44 företag med sammanlagt 55 200 anställda besvarade enkäten. Undersökningen visar att alla arbetsplatser har någon form av hälsopolicy och nästan alla (95 procent) har olika former av friskvårdsförmåner som fri eller subventionerad träning. Men frågan är hur effektivt det senare egentligen är, för att få bukt med ohälsa på arbetsplatsen.

I undersökningen hänvisar NKCAB till studier som visar att förmånerna mest

gynnar de redan friska som kan bibehålla sin goda hälsa. Arbetsplatser där mer än 20 procent utnyttjar dessa förmåner är sällsynta, såvida de inte kombineras med andra hälsofrämjande åtgärder.

*Hälsa viktig för lönsamhet*

De flesta arbetsplatserna i enkäten (84 procent) anser att det förebyggande hälsoarbetet behöver utvecklas eller förändras och det handlar till stor del om ekonomiska skäl. De anställdas hälsa och företagets lönsamhet är intimt förknippade med varandra.

Ett tjänste- och produktionsföretag, som ingick i undersökningen, var en av få arbetsplatser som inte satsat på friskvårdsförmåner, utan anlitade i stället ett externt friskvårdsföretag samt satsade på hälsostrategi på flera olika sätt i företaget. Det har resulterat i såväl ökad trivsel som ett förbättrat ekonomiskt rörelseresultat.

# Bali

## – massagens paradiset

På Bali har gamla hälso- och skönhetshemligheter bevarats i generationer. I takt med att turismen breddat sig har massagen influerats av utländska tekniker och blivit ännu bättre.

Larmet från gatan upphör tvärt och ersätts av lugnande sundanesisk flöjtmusik, när man klivit över offergåvorna vid ingången till massageinrättningen Jari Menari i Nusa Dua.

Namnet betyder Dansande fingrar, och är mycket passande.

De långa sköna strykningarna glider från fötterna upp till huvudet, ner över

ryggen och upp igen och kombineras med lätt stretching.

Det är inget onödigt prat. När massören undrar om trycket är lagom hårt gör han det med viskande röst, helt nära örat. Man känner sig väl omhändertagen och avslappningen blir djupare och djupare under de 90 minuter massagen varar.

Första gången jag var här var jag tvungen att titta upp från massagebritten för att se om ytterligare en massör kommit. Nu vet jag att det är en och samma massör som med rytmiskt flödande fingrar och tysta steg rör sig i det vackra men avskalade rummet, som är öppet ut mot naturen.

### Jari Menari-massagen

Den speciellt koreograferade Jari Menari-massagen är influerad av yoga och integrerar tekniker från indone-

sisk-, svensk- och thailändsk massage, liksom Breema Shiatsu- och Esalen-massage.

Upphovskvinnan är amerikanska Susan Stein, som kom till Bali för snart 20 år sedan som manager för spakedjan Mandara Spas.

Efter några år startade hon Jari Menari, för att hjälpa arbetslösa och lågutbildade unga män att bli riktigt bra massörer. Det lyckades väl. 2010 fick Jari Menari motta Asia Spa Awards för "Best Spa Team". Susan själv utsågs till "Spa Personality of the Year."

Filosofin är att massageupplevelsen ska vara oförutsägbart. Många känner lite besvikelse när ryggmassagen går över i mer traditionell massage, menar Susan. Så här återkommer de till ryggen flera gånger.

### Som en dans

Tanken är att massagen ska vara lite som en dans, berättar Widi som arbetat här som massageterapeut i fyra år.

– Det är inte bara våra händer som rör sig utan också våra kroppar. Om bara händerna rör sig blir vi stela och får ont i kroppen. När vi ger massage är det inte bara klienten som kopplar av utan också massageterapeuten. Det blir en win-win-situation.

Det är stor skillnad från den balinesiska massagen, menar han, där man "masserar ett ben, täcker över, masserar det andra, täcker över, utan förbindelse och utan flöde".

Balinesisk massage har inslag av akupressur och följer ofta meridianerna. Tekniker som används är tumtryck och tumcirkande, rullande tvärsgående rörelser med tum- och pekfinger, som ska ge nervändarna energi och öka blodflödet. De långsgående sensuella strykningarna får musklerna att släppa spänningar.

### Utländska turister

Det är mest utländska turister som kommer till Jari Menari.

Widi berättar att lokalbefolkningen oftare söker upp en traditionell healer, en balian, som både masserar och behandlar med jamu, olika örter och rötter med medicinska egenskaper. En seriös balian, tar inte betalt. Däremot förväntas man ha en offergåva med sig när man kommer. I denna sticker man ner några rupiah-sedlar.

Widi söker själv upp en balian om han har problem.

– Jag vet inte var kunskapen kommer ifrån, men de ger väldigt bra massage och det är som om de har magiska händer. Spänningar i musklerna släpper direkt och benbrott läker snabbt.

Vincent Ahoainai, kom till en fast och bättre lön när han lämnade arbetet som chaufför för att lära sig massage på Jari Menari.

Efter åtta år började han frilansa som kroppsterapeut och har fördjupat sig i Esalen-massage. Han har såväl balinesiska som utländska klienter, som han gör hembesök hos.

Att han har flera återkommande kli-

enter förstår jag efter han dykt upp med sin bärbara massagebänk och gett mig en drygt två timmar lång intuitiv massage.

– Min massage arbetar på ett djupare plan än enbart det fysiska. I Esalen-massagen lyssnar vi till vad kroppen och själen berättar och utgår därifrån.

### Arbetar gärna holistiskt

En del klienter har specifika problem med snedhet i kroppen, problem med rygg, höfter och autoimmuna sjukdomar, berättar han. I framtiden skulle han vilja samarbeta med akupunktörer och doktorer som vill arbeta mer holistiskt.

Till Bodyworks Center i Ubud, Balis andliga och kulturella centrum, kommer allt fler västerländska läkare för att få djupare förståelse för energiarbete och healing, berättar Ketut Arsana.

Här har han sedan 1987 arbetat med terapeutisk massage, kiropraktik, koppling, energibalansering, chakra healing och andlig rådgivning.

Fysiska problem är lätta att rätta till menar han.

– Låt säga att någon har knä- eller ankelproblem. Det är enkelt att läka, men huvudorsaken är emotionell. De är fast här inne säger han och pekar mot huvudet.

Han ger människor vad de behöver, inte vad de vill ha.

– Jag behöver inga ord. Jag kan se vad människor har för problem. Frågar du bara ditt hjärta så känner du andra människors hjärtan.

TEXT OCH FOTO PETRA CARLSSON, FRILANSJOURNALIST

### Fakta:

Jari Menari har ett träningscenter som välkomnar såväl professionella kroppsterapeuter som de som vill lära sig massage för första gången. Studenter kommer från hela världen. [www.jarimenari.com](http://www.jarimenari.com)

## ALLVARLIGA TILLSTÅND SOM ORSAKAR RYGGSMÄRTA

### Nervrotskompression

Uttrycket "nervrot" avser den första drygt centimeter-långa delen av nerven när den lämnar ryggraden. Varje nervrot är täckt av ett membran som är en förlängning av durala hinnan som omger ryggmärgen. Hinnan bildar en "hylsa" som är mycket känslig för smärta. Nervrotskompression orsakas oftast av en utbuktande disk som nyper detta segment av nerven.

### Spinal stenosis

En förträngning av ryggradskanalen (benig passage som inrymmer ryggmärgen) eller de små hål genom vilka nerverna lämnar ryggraden. Det blir också ett visst tryck på de nerver som de passerar genom dessa förträngda utrymmen. Främst hos äldre utvecklas spinal stenosis långsamt över en lång period. Detta tillstånd kan gradvis orsaka ökande domningar, svaghet och smärta i nedre delen av ryggen och i benen.

### Nervrotsmärta orsakad av bensporre

(Eng: Osteophytic)

Smärtan är ett resultat av osteofyter som komprimerar nervroten när den gör sitt utträde från ryggraden. Ofta finns här ingen smärta, resultatet blir "bara" minskad känsel i benet eller ökande svaghet i benet eller foten.

### Cancer vid ryggraden

Cancer från olika platser i kroppen kan ibland sprida metastaser till ryggen. Det vanligaste symtomet av en spinal tumör är smärta, vilken kan vara lokaliserad vid ryggraden, generaliserad eller så liknar den smärtan som orsakas av nervrotskompression (t.ex. avses smärta i skin-kan, låret, underbenet och/eller i foten). Smärta orsakad av cancer tenderar att vara konstant, värre på natten och lindras inte under vila. Smärtan förvärras vid ansträngning. Kotfrakturer till följd av tumörtillväxt är inte ovanligt. Dessutom finns en risk att tumören ger en nervkompression som ofta leder till svaghet i ben och fötter, svårigheter att gå och urinvägsproblem som leder till inkontinens.

### Spondylolistes - en medfödd missbildning av kotan.

"Spondy" syftar på kotorna och "listes" syftar på en glidning. En kota kan vara till liten del förskjutet, anteriort eller posteriort, istället för att sitta centrerad helt och hållet på kotan nedanför. Även om detta avstånd kan låta litet, kan det skapa en stor del av besvären. Den extra stress som skapas av förskjutningen gör en person mer sårbar för skador i området. Spondylolistes inträffar oftare i ländryggen än i andra delar av ryggraden.

### REFERENS

1 Ragnarsson, K.T., och Thomas, D.C. Avsnitt 21: Cancer Rehabilitation Medicine - 71.  
Principer för Cancer Rehabilitation Medicine.Cancer Medicine, 5th ed.Ontario,  
Kanada: B C Decker, 2000

TEXT BEN B BENJAMIN  
ÖVERSÄTTNING PETER FELDT

Läs Ben Benjamins  
artikelserie i tre delar:  
The Mystery of  
Low-Back Pain  
på medlemsnätet

# Mysteriet med ländryggssmärta

Smärta i ryggen – främst ländrygg – är källa till avsevärt lidande och handikapp för ett stort antal amerikaner (och svenskar). Varje år står den för mer än 70 miljoner läkarbesök i USA. I Sverige får ca 87 % av befolkningen någon gång ont i ryggen. För att vara ett sådant utbrett problem är ländryggssmärta fortfarande anmärkningsvärt svårt att förklara och behandla.

Många påstår att de förstår de bakomliggande orsakerna, men enligt min mening förblir de verkliga orsakerna ett mysterium. Ett antal experter säger att ländryggsbesvär är ett mekaniskt fenomen, det vill säga, bara trötthet och bristningar i muskler, senor, eller ligament. Vissa skyller problemet på obalanser som orsakas av M. Psoas medan andra pekar på diskarna som primär orsak. Andra teorier bygger på att ländryggssmärta härstammar från känslomässig stress. Var och en av dessa förklaringar är troligen korrekt vid vissa tillfällen, men ingen av dem talar om för oss var skadorna härstammar från eller varför de uppstår med sådan frekvens. Teorier om behandling av ländryggsbesvär är lika varierande som teorier om dess orsaker. Det finns påståenden om framgång för många olika behandlingsformer, från massage till operation, men även efter behandling, tenderar ryggvärk att återkomma med jämna mellanrum i många år framöver.

Det råder ingen tvekan om att vissa former av behandlingar är mer effektiva än andra, ofta vet vi inte varför och ofta kan vi inte förutsäga vad som fungerar bäst för varje enskild person. Till exempel, är det tydligt att vissa människor är hjälpta av daglig motion, men andra inte. I många fall verkar injektioner göra underverk, men i liknande fall fungerar det inte alls. Och även massage hjälper många kunder att må bättre, medan det gör vissa andra kunder sämre. I denna och följande artiklar, ska jag ge en del insikter i detta förbryllande fenomen och vilken roll vi som massageterapeuter kan spela för att hjälpa dem som lider av ländryggssmärta.



TEXT KAJSA JACOBSSON FOTO PETER BRINCH

Ben Benjamin:

## ”Pinpoint the problem”

Doktor Ben Benjamin, grundare av "The Muscular Therapy Institute" i USA, har varit i Sverige igen och hunnit med undervisning i regi av Kroppsterapeuternas Yrkesförbund – både i Stockholm och utanför Malmö. Läs hans artikel här intill om ländryggsproblem. Kroppsterapeuten träffade honom på KMH-skolan utanför Staffanstorp.

Det är andäktigt tyst i klassrummet när Ben Benjamin instruerar om problem i ländryggen. Han demonstrerar gärna på någon av de drygt 30 deltagarna. Idag är det Gabrielle Roupé som får vara försökskanin. I likhet med många andra har hon problem med ryggen. Ben Benjamin undersöker henne nog och upptäcker ganska snabbt bland annat att hennes ben är olika långa.

– Han ställer alltid frågor in i minsta detalj för att fastställa diagnosen och jobba med källan till problemet, säger Anders Eriksson, en av massörerna som valt att gå denna tre dagars helkurs.

Den omfattande workshopen hjälper deltagarna att finna saknade pusselbi-

tar till ländryggssmärta. De får lära sig att exakt bedöma de vanligaste skadade strukturerna i ländryggen och att använda effektiva terapeutiska metoder för att eliminera smärta.

– Ben lär ut unika behandlingsmetoder. Med små medel kan man nå fantastiska resultat. För mig är detta ett steg vidare i min utveckling, säger Ellinor Nilsson, massör från Malmö.

Ben Benjamin söker hela tiden återkoppling från sina elever.

– Jag behöver veta vad ni tycker fungerar eller inte fungerar när jag undervisar, säger han.

Maria Rosenqvist är synskadad och vill gärna att han ska säga exakt vad han jobbar med i ryggen när han demonstrerar sina metoder. Även de andra deltagarna nickar bifallande.

Anders Eriksson är positiv efter den första kursdagen är avslutad:

– Det ska bli en riktigt, riktigt rolig och intressant helg, men säkert även tuff, säger han.

### Fakta om Ben Benjamin

Ben Benjamin har en doktorexamen i idrottsmedicin och har grundat "The Muscular Therapy Institute" i USA. Han studerade med dr James Cyriax, en förgrundsperson inom ortopedisk medicin, och har tillämpat sina insikter till läkning av vanliga mjukdelsskador genom avancerad massagebehandling. Ben har varit verksam i över 40 år och undervisar i stor utsträckning över hela världen.

### Fakta KMH-skolan i Staffanstorp:

KomplementärMedicinska Högskolan grundades i Malmö 1974 och utbildar bland annat Sveriges enda Medicinska Massageterapeuter. Skolan drivs av Laila Zryd-Carlsson och Andreas Zryd-Carlsson.

Läs mer på  
[www.kmh-skolan.se](http://www.kmh-skolan.se)

# Nätverka med kollegor

Inom Kroppsterapeuterna finns flera ideella nätverksgrupper som arbetar med att lyfta sin profession. Grupperna lägger sin egen verksamhetsplan och budget samt bestämmer mot vilka mål man vill arbeta.

Exempel på aktiviteter kan vara föreläsningar, studiebesök, byta behandlingar, sociala träffar med diskussioner om aktuella ämnen, kortare workshops eller kurser.

Att engagera sig internationellt är också en del av verksamheten. Zonterapeuterna är till exempel aktiva i NRN (Nordic Reflexology Network) samt RIen (Reflexology in Europe Network). Shiatsu-terapeuterna har sitt engagemang i bland annat ESF (European Shiatsu Federation).

I dagsläget finns nätverksgrupper inom zonterapi, shiatsu, akupressur, rosenmetoden och massage.

Just nu söker samtliga grupper nya medlemmar. Är du en av dem?

Kontakta respektive sammankallande i grupperna:

**Zonterapi:** Gunilla Tholfson,  
gunilla.tholfson@spray.se

**Shiatsu:** Mia Josjö,  
mia.josjo@comhem.se

**Akupressur:** Iris Karlsson,  
info@irisakupressur.se

**Rosenmetoden:** Ulf Lindgren,  
ulf@salvestockholm.se

**Massage:** Kansliet,  
info@kroppsterapeuterna.se

## Aktiviteter ute i landet

Du som är intresserad av att ordna någon form av medlemsträffar ute i landet har möjlighet att göra det med stöttning av Kroppsterapeuternas kansli. Kansliet kan hjälpa till med inbjudningar och viss administration samt förslag på föreläsare. Hör av dig med dina idéer till info@kroppsterapeuterna.se!

I dagsläget finns också internationellt engagemang från kinesiologer i IASK (International Association of Specialized Kinesiologists). Läs mer på medlemsnätet under Nätverksgrupper.



## Zonterapi-gruppen på NRN-möte i Norge

Helene Rühling, som ansvarar för Zonterapi-gruppen, har varit på NRN-möte i Norge. Läs om hennes intryck.

Norge var i år värdar för vårt NRN-möte, det vill säga Nordic Reflexology Network. Vi var totalt tio zonterapeuter från Sverige, Norge och Danmark.

Syftet med mötet var bland annat att se om vi kan samarbeta omkring forskningsarbete inom zontapiområdet. Vi ser även över antal utbildningstimmar för zonterapeuter i respektive land för att vi ska hålla så god kvalitet som möjligt. Vi pratade även om vårt engagemang i Europeiska Zonterapi Föreningen, RIEN.

Leila Eriksen från Danmark berättade om det arbete hon gör inom forskningsområdet, bland annat kring migrän.

Norska Naturterapeuterna firar 20 år i år, så vi fick även vara med på en del av de föreläsningar de hade på Sundvolden Hotell. Mötet var mycket trevligt och gav många nya kontakter. Närmare information från mötet i Norge kommer att finnas på Kroppsterapeuternas medlemsnät under Zonterapi.

Nästa år kommer NRN-mötet att hållas i Danmark, mer information om även det kommer att finnas på medlemsnätet.

## Raw food på agendan

Lördagen den 6 september bjöd Maria Andersson från Arvika Muskelverkstad in medlemmarna till en dag med "Raw food och hälsosam mat".

– Vi var runt tio personer som träffades hemma hos Nina och Tim Riordan i Brunskog i Arvika. De har tidigare drivit vegetarisk restaurang. Vi knallade runt i deras stora trädgård med odlingar och beundrade omgivningarna i de djupa skogarna med den närliggande sjön. Där var ett fantastiskt lugn och en skön tystnad. Vi fick veta en del om raw-food och blev bjudna på olika saker att äta och

dricka. Dessutom gjorde vi själva olika "bakverk" till eftermiddagsfikan, säger Maria Andersson.

– Syftet med dagen var att vi skulle träffas, umgås och prata under nyttiga och hälsosamma former, fortsätter hon. Bra mat med näring är också viktigt för att få en frisk och stark kropp. Vi fick även tillfälle att diskutera jobb och annat som har att göra med oss som terapeuter.

## European Shiatsu Federation styrelsemöte

Chris McAlister är shiatsu-terapeut och akupunktör. I början av oktober deltog han på European Shiatsu Federations styrelsemöte i Bryssel.



Detta var mitt första möte som ESF-ordförande så nerverna satt lite utanpå kroppen inledningsvis. Lyckligtvis gick mötet smidigt och blev produktivt. Representanter från sju medlemsländer (Belgien, Storbritannien, Irland, Spanien, Österrike, Italien och Sverige) fanns med samt Seamus Connolly, politisk sakkunnig. Eva Krejcova, kassör från Tjeckien, deltog via Skype.

Under vår valkampanj inför EU-parlamentsvalet uttryckte 22 EU-ledamöter (MEPs) intresse. Marian Harkin, MEP från Irland hade nu kallat till mötet i EU-parlamentet den 10 oktober då Seamus gav en presentation av friskvårdsutövarns perspektiv där han betonade att vi bl a saknar vissa grundläggande EU-rät-

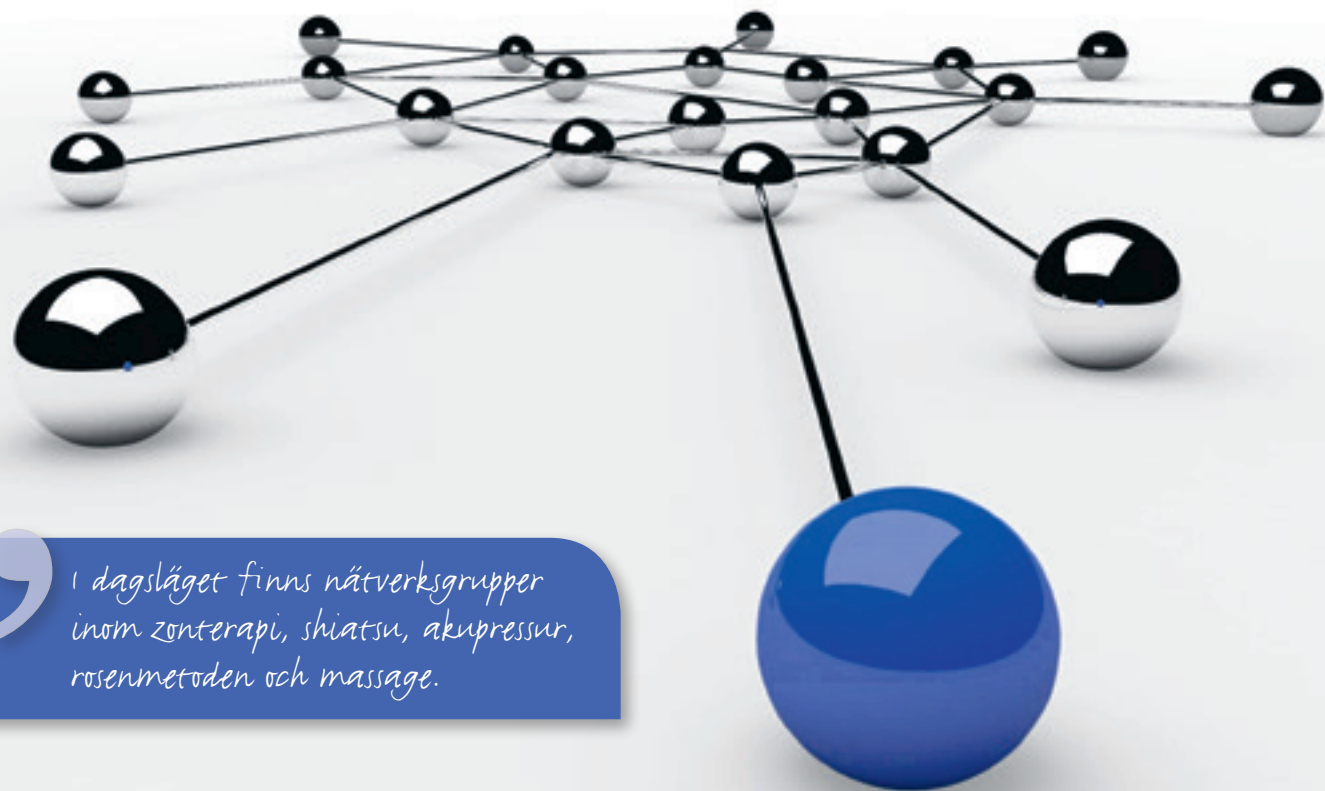
tigheter samt att många EU medborgare saknar tillgång till våra tjänster på grund av juridiska olikheter samt ekonomisk ojämnhet.

EQF frågan behandlades också. Hur ska vi friskvårdsterapeuter profilera oss gentemot EUs kvalifikationsramar? I Storbritannien jobbar ett team med ett förslag på två nivåer: avslappning och välbefinnande (EQF nivå 3) och terapeutiskt inriktning med högre krav på utbildning och yrkeserfarenhet (EQF nivå 5).

Frans Copers rapporterade från en konferens om smärta och kronisk ohälsa arrangerad av Active Citizen Network där han presenterat friskvårdsperspektivet.

Nästa möte hålls i Spanien den 28 februari till den 1 mars.

Bilden fr v Philippe Vandenabeele, Chris McAlister, Eduard Tripp, Seamus Connolly, Tim Brown, Mary Cregganna, Eugenio Airaghi, Sharon Farley



”I dagsläget finns nätverksgrupper inom zonterapi, shiatsu, akupressur, rosenmetoden och massage.

# Opinion Hälsa – en unik långtidsstudie i hälsans världskap

Paradigmskiftet på hälso- och sjukvårdsmarknaden kräver nya insikter

## FAKTA OPINION HÄLSA

Med långtidsstudien om morgondagens hälsokonsument, Opinion Hälsa, har vi sedan 2007 arbetat för att skapa ett väl genomlyst underlag för den framtida hälso- och sjukvårdsmarknaden.

Vi ville förflytta fokus från rena finansiella och organisatoriska frågor inom hälso- och sjukvården till frågor om hälsokonsumenten. Under åren har tusentals hälsokonsumenter intervjuats, expertseminarier organiserats samt enkätundersökningar genomförts bland medborgare, patienter, medicinstudenter, läkare, arbetsgivare och beslutsfattare inom hälsosektorn. Dessutom har såväl teknikfronten som hälsotrenderna löpande scannats runt om i världen.

Vårdbranschen och vårdssystemet i Sverige står vid en kritisk punkt med en åldrande befolkning, fler och bättre men dyrare behandlingar, samt en befolkning som allt mer betraktar sjukdom som något onaturligt. Detta ihop med en exploderande hälsobransch, pressade finansieringssystem, ständigt tilltagande individualism, högre förväntningar och mer ny kunskap och information än vad man kan ta till sig, leder till att de ansvariga i vårdsystemen i ökande utsträckning kommer att arbeta för att upplysa människor om preventionens betydelse.

### Långtidsstudie för nya underlag

Insikter av det slaget gjorde att vi 2007 startade framtidsstudien om morgondagens hälsokonsument. Med stor respekt för den komplexa materia som den framtida hälso- och sjukvården utgörs av satsade vi på en treårsstudie. Efter hand ökade intresset i branschen och vi kunde

förlänga studien till en långtidsstudie som rullade på till sommaren 2014. Sju år av tidsserier beträffande medborgarnas preferenser i hälso- och vårdssammanhang har skapat ett mycket stabilt planerings- och utvecklingsunderlag för de aktörer som varit medfinansierare under resans gång.

Det är 25 aktörer som varit medfinansierare och aktiva deltagare, varav Kroppsterapeuterna är en av dem, under hela långtidsstudien eller delar av den.

### Omvärldsförändringar har drivit på förändringarna

Under de sju åren är det många stora förändringar som radikalt förändrat hälso- och sjukvårdsmarknaden. Valfrihetsreformer, konsumentmarknadsutveckling av hälsosektorn, globalisering och en alltmer gränslös hälso- och vårdmarknad, bioteknologisk utveckling, ökande ambition beträffande medskaparprocess mellan hälsokonsumenten och

hälso- och vårdaktörer samt en genomgripande teknisk utveckling - särskilt digitaliseringen. En av de mer påtagliga delarna i långtidsstudien är just det faktum att iPhone lanserades samtidigt som Opinion Hälsa startade. Utvecklingen av smarta mobiler, appar och sensorer har gått rasande fort och bidrar nu påtagligt till paradigmskiftet inom hälsoområdet.

### Två påtagliga observationer

Ett återkommande tema i Opinion Hälsa har varit att skildra vad som förändras för individen respektive institutionen och inte minst interaktionen mellan dessa båda parter.

För individperspektivet är det digitaliseringen som under sjuårsperioden påverkat utvecklingen i mycket stor utsträckning. Allt mellan sociala nätverk till allt smartare appar och sensorer som fört oss in i livsloggningens värld. Delningen med andra och den egna loggningen av diverse livsstils- och hälsodata

bidrar till en allt mer kompetent individ, hälsokonsument och patient. I våra stora enkätundersökningar är det också konsekvenser av detta som blivit allt tydligare med tiden. Topp-tre-förslagen bland medborgarna riktade till hälso- och sjukvårdsaktörerna är:

1. Bättre tillgänglighet i såväl den verkliga som den virtuella världen.
2. Bättre IT-användning
3. Bättre dialog

För institutionsperspektivet har förväntningarna ökat beträffande egenansvar och medskaparprocess. I höstetappen 2012 genomförde vi enkätundersökningar bland svensk allmänhet samt sjukvårdspolitiker i de fyra stora landstingen. Frågorna kretsade bland annat kring gränsupplösningen mellan friskvård och sjukvård. Resultaten utgör en intressant illustration kring den gränsupplösning som pågår och att samstämmigheten är så påtaglig mellan de politiska blocken.

TEXT MATS OLSSON/FRAMTIDSSTRATEG OCH PROJEKTLEDARE FÖR OPINION HÄLSA/KAIOS FUTURE

Tre av fyra politiker tror på uppluckring av gränsen mellan sjukvård och friskvård

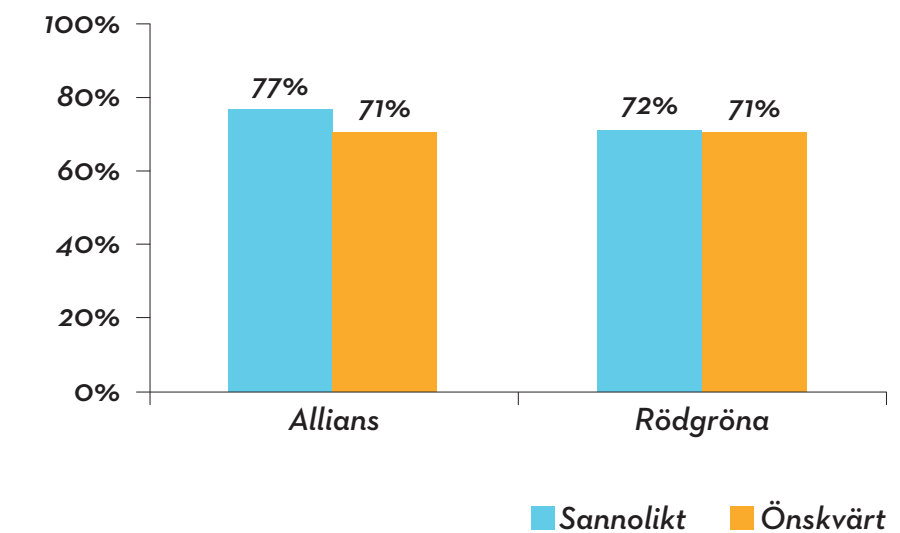


Bild 1. Frågan som besvarades av politikerna (fördelade på: "Vi kommer att se en successiv uppluckring av gränserna mellan 'sjukvård', 'hälsovård' och 'friskvård' under de kommande åren, där allt större delar av den 'informella hälsosektorn' (gym, spaverksamhet, livscoaching etc) inkorporeras som en naturlig del av eller partner till den offentliga vården."

### Ny fas för Opinion Hälsa startade hösten 2014

Digitaliseringen fortsätter att påverka utvecklingen och i det nya upplägget för Opinion Hälsa kommer vi att tillföra ytterligare en metod i upplägget – explorativ etnografi. Motivation styr vad människor bestämmer sig för att göra, hur mycket/ofta och hur länge. Etno-

grafi kartlägger värde och upptäcker det oväntade. Genom att få en ökad förståelse för hur olika psykologiska faktorer samspelar över tid i motivationsprocessen genereras bättre kunskap om hur livsstilsförändringar och samverkan i den digitala hälsohanteringen kan skapa en stabil grund för det kommande eHälsoarbetet.



# Eva Britt Flatbacke

Vad är din uppgift på Kroppsterapeuternas Yrkesförbund?

Jag arbetar med webben och med annan information och så är jag back up på medlemservice. Jag har jobbat här på heltid sedan oktober i år, men arbetade med att ta fram den nya hemsidan redan innan dess.

Vad har du för bakgrund?

Jag är journalist och informatör i grunden och har även arbetat med administration. Jag har arbetat både på tidning, på företag och i organisationer tidigare.

Vad är roligast med ditt nya jobb?

Det är en rolig bransch. Jag är väldigt taggad på friskvård och kroppsterapier. Och så gillar jag de omväxlande arbetsuppgifterna.

Vad kan du utveckla dig inom?

Sociala medier, att använda alla olika kanaler för kommunikation på ett strategiskt bra sätt.



**Fakta om Eva Britt Flatbacke**  
**Ålder** 53 år  
**Yrke** Arbetar med webb och information på Kry  
**Bor i** Örebro och i Stockholm.  
**Veckopendlar.**  
**Familj** En son och en särbo.  
**Fritidsintressen** Stor kulturkonsument. Gillar långa promenader och att cykla.



## Baka med Caroline!

Caroline Ahlqvist vann Hela Sverige Bakar 2013. Förutom att Caroline är en mästare i köket så är hon även massageterapeut.

– Det är mycket knådande i mitt liv, deg och kroppar, säger hon med ett skratt.

Hon älskar båda sina inriktningar och hinner dessutom med att vara tränare på

**Apelsintryfflar med rostade nötter**  
 1 dl creme fraiche baserad på havre  
 Saft och skal från 1 apelsin  
 200g mörk choklad  
 1 msk honung  
 En nypa salt  
 100g hasselnötter

12 st

- 1 Koka upp apelsinsaft och skal med honungen. Tag av från värmen och låt stå och svalna i 15 min.
- 2 Hacka chokladen fint.
- 3 Sila bort skalen i apelsinsaften och tillsätt creme fraïchen. Koka upp igen och håll över chokladen och saltet. Rör om så det blir en slät smet.
- 4 Täck över med plastfilm och låt tryffeln stå i kylan i 1 timme så den sätter sig och stelnar lite.
- 5 Värm ugnen till 150 grader och rosta nöterna tills det doftar gott i hela köket, ca 10 min. Lägg nöterna i en ren handduk och gnugga dem hårt så skalen lossnar. Låt svalna och hacka sen fint.
- 6 Forma små bollar av tryffeln med hjälp av en liten sked. Jag brukar rulla dem i handen, det blir lite kladdigt men det hör till. Rulla sen bollarna i nöterna och lägg dem att stelna till ytterligare i kylan tills servering! Jag brukar rulla hälften i kakao, gott!

SATS och att blogga om bakning och livet på Loppi.se (<http://blogg.loppi.se/alskaattbaka/>). Caroline bor i Vällingby med sin sambo och två barn. I nästa

nummer av Kroppsterapeuten kommer en längre intervju med henne, men redan nu delar hon med sig av ett recept som passar väldigt bra till jul!

**Ayurvediskt hälso- & utbildningscenter**  
 10 minuter norr om Stockholm

**Välkommen till Skandinaviska Ayurveda-Akademien!**

Ett komplett hälsocenter där du i en rofylld miljö kan få välgörande behandlingar, anpassade råd och hjälp att uppnå bättre hälsa, eller utbilda dig inom Ayurveda.

- Hälsorådgivning
- Massage/behandling
- Panchakarma
- Yoga
- Retreat

Kurser och certifierande utbildningar  
[www.ayurveda-akademien.se](http://www.ayurveda-akademien.se)  
**Ayurveda sedan 1985**

**Jorda dina klienter och få bättre resultat av behandlingen**

Många terapeuter rapporterar att jordning ökar behandlingens effektivitet. Läs mer om jordningens hälsofördelar i boken "Att vara jordad" och på hemsidan. Vi säljer jordningsmattor, jordningsband, elektroder och alla tillbehör.

[www.earthingpeople.se](http://www.earthingpeople.se)

**Nästa nummer av Kroppsterapeuten utkommer den 5 mars 2015**

## LEVANDE KRAFT

– kurser och möten med din upplevelse i fokus

**Du har börjat en inre resa, men du vill mer. Vi erbjuder vägar för dig som vill lära känna dig själv och livet – på riktigt. Utbildningen lär dig dessutom möta andra med samma närvaro.**

**Enstaka kurser – [levandekraft.se](http://levandekraft.se)  
 Diplomerande utbildning – [egobitar.se](http://egobitar.se)**

Per Bäckman och Cicci Lyckow Bäckman har arbetat med inre utveckling i många år. Båda två är uppskattade för sin närvaro, humor och förmåga att sätta fingret på det som finns under ytan. Cicci har också skrivit böckerna *Levande kraft*, *Din personliga energi* och *Semester i Egoland*.

# Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet senast den 8 februari för att vara med i utlottningen.

**Grattis till er som vunnit i våra utlottningar på medlemsnätet!**

**Bänkpapper från Infibra** Birgitta Lundberg, SÖDERKÖPING

**Udos choice och Urbase** Elisabet Ehlersson, NOL, Susanne Hansson, BROBY, Kerstin Tapper, LEKSAND

**Me Anima Body Oil** Johanna Lindh, VÄLLINGBY

**Laserterapi - en praktisk guide** Elisabeth Söderström, GRÖDINGE

Vi lottar ut tre förpackningar

## Näringsrikt kosttillskott

Triphala renar långsamt och därför kan man äta den under längre perioder. Den löser upp toxiner på ett djupare plan och därmed får du en betydande utrensningseffekt.

Triphala renar blodet, musklerna och fettvävnaderna och därmed ger den ett perfekt stöd för vackrare hy. Den avlägsnar Ama (slaggprodukter) från fettvävnaden och hjälper därmed till en balanserad frisk vikt. De välkända frukterna som ingår i Triphala (Haritaki, Amalaki och Bibhitaki) anses i de klassiska ayurvediska texterna skänka ett lyckligt, balanserat och långt liv.

Triphala är ett av de viktigaste ayurvediska preparaten tack vare dess balanserande effekt på matsmältningen och dess förmåga att främja regelbundenhet och rena matsmältningssystemet.

[www.vedalila.se](http://www.vedalila.se)

## Drakbalsam

Drakbalsam efter gammalt kinesiskt recept som både värmer och kyler. Masseras på huden. Verksamma ämnen; kamfer och methylsalicylat och mentol. NU också med vegetabilisk vaselin som bas + bivax, som gör den extra mjuk och skön att massera in!

[www.sportapoteket.se](http://www.sportapoteket.se)

## Skapa bättre balans och mer livsglädje - Christel Dopping

**Kursstart:** 12 januari 2015.

I denna e-kurs arbetar vi med att stärka din självkänsla, så att du kan vara mer "här och nu" och hantera stress bättre.

Du får verktyg till att kommunicera på ett sätt så att budskapet når fram och det inte uppstår missförstånd eller konflikter.

Vi inspirerar dig till att kunna skapa tid och utrymme för det som verkligen betyder något, för det som fyller just dig med glädje och energi.

På [www.terapeutakademin.se](http://www.terapeutakademin.se) kan du läsa mer om denna e-kurs och Christel Dopping samt övriga e-kurser och resten av teamet bakom TerapeutAkademin AB.



Vi lottar ut tre



## Hela du - Kropp Huvud Känsla

Huvudet med alla sina tankar gör upp orimliga planer och finner på lösningar och förklaringar som kan få vilken känsla som helst att vilja ge upp. Vi pressar kroppen till att orka mer än den faktiskt kan orka, för att vi så gärna vill någonting eller tror oss vara tvungna. Det skapar en glappkontakt inom oss, som i längden gör oss stressade, trötta, ledsna, utan att vi till sist förstår varför.

"Hela du - Kropp Huvud Känsla" försöker förstå hur de olika delarna samverkar för att vi ska klara av de utmaningar vi möter i våra liv.

Madeleine Bolander har sedan 2002 varit verksam som rosen-terapeut och innan dess massageterapeut. Hennes skrivande utgår från de egna erfarenheterna som kroppsterapeut. I boken tar hon även upp flera exempel från modiga människor hon fått möta på sin behandlingsbänk.

[www.inandasliv.se](http://www.inandasliv.se)



Vi lottar ut tre ex



Vi lottar ut en kurs

## Kroppsterapeuternas affärsnätverk

### Skolor/utbildningar

Axelsons Gymnastiska Institut  
Diplomera  
Grimslövs Folkhögskola  
Hagaberg Folkhögskola  
Hagenhälsan  
Harmony Shiatsu Center  
Jakobsbergs Folkhögskola  
Kairon Reflexologiskola  
Komplementärmedicinska Högskolan  
mf Hälso- och utbildningar  
Norrlidens Kunskapscenter AB  
Shiatsuakademien  
Skandinaviska Ayurveda- Akademin  
Skandinaviska hälso- och turismutbildningen Orsa Scott  
Skola för Beröring  
Svenska Shiatsuskolan  
Åre Spa School

### Företag

Axelsons SPA School  
Cosmetiqann  
Dermanord - Svensk Hudvård AB  
Grövelsjöns Fjällstation

Helhetshälsa  
Hotell Havsbaden  
Hotell Högländ AB  
Hälsa och Helhet  
IKSU Hälsa AB  
Infibra  
Irradia AB  
Kerstin Florian Spa Management AB  
Klockartorpet Spa  
Komplementär Medicinska Högskolan  
Landström Care and Beauty AB  
Me Anima  
Medema Physio AB  
MIMASS AB  
Nyvana  
Rehabilitiken  
Scandinavian College of Travel & Turism  
Scandinavian Nonwoven AB  
Scratch Nails AB  
Selma Spa  
Spa-Kliniken i Östersund AB  
Spinkarps Gärd & Spa  
Sportapoteket  
Trosa Stadshotell & Spa  
Weleda

Gå gärna in och se vilka skolor som vi har samarbetsavtal med under "Utbildningar" på [www.kroppsterapeuterna.se](http://www.kroppsterapeuterna.se)

# FINE™

## Bänkpappret med den rätta känslan.

Tycker du bänkpapper är dyrt? Då får du antagligen inte det du betalar för. Din lösning är Fine - det sammetslena, släta och starka bänkpapperet av viskos-nonwoven. Välj ditt format på rulle eller ark, vitt eller blått. Även mindre order, alltid snabba leveranser.

[www.nonwoven.se](http://www.nonwoven.se) [www.webshop.nonwoven.se](http://www.webshop.nonwoven.se)  
044-203 960 [info@nonwoven.se](mailto:info@nonwoven.se)



Nonwovenspecialister sen 1982.

LIVSSTIL

## FÖR DIG SOM VILL INVESTERA I DIG SJÄLV

LEDARSKAP  
För dig som ledare och företagare som vill investera i dig själv, din personal och utveckla din verksamhet.

TERAPEUTISKT  
För dig som är terapeut och vill lära dig mer om helhetshälsa.

Våra e-kurser kan du göra precis när och där det passar dig allra bäst.

För mer information kontakta:  
Anette Hellström, tel. 0706-71 60 90  
www.terapeutakademin.se

**TERAPEUT AKADEMIN**  
vi utbildar den nya tidens terapeuter

**Super MAG**

Magnesium är en av våra viktigaste mineraler

En snabblöslig och lättabsorberad magnesiumdryck

**Bättre Hälsa**

Magnesium är ett av våra viktigaste mineraler och medverkar i närmare 300 enzymprocesser, men kan vara svårt att ta upp som piller/kapslar. Super Mag, med tre sorters magnesium, löses upp i vatten varmed magnesiumet joniseras och tas upp så gott som omedelbart.

Tel. 08-664 50 33 • info@vitaminer.nu  
www.vitaminer.nu

## 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

100% Viskos  
En förnybar naturråvara

Nyhet!  
Basic NW bänkpapper  
i blått och vitt  
380:- / 300 ark



## Kroppsterapeuterna

*Branschorganisationen  
för ett friskare Sverige.*

## Vår vision och verksamhetsidé

I samband med att Kroppsterapeuterna reviderade sin femårsplan har det gjorts ett arbete för att uppdatera förbundets vision och verksamhetsidé.

Ett företags- eller organisations varumärke är ett av dess viktigaste tillgångar. Det är viktigt att visa värdet av organisationen. Man behöver med jämna mellanrum se över sin värdegrund, sin verksamhet och sina målsättningar, men heller inte glömma att visualisera vad förbundet står upp för.

*Det här är Kroppsterapeuternas verksamhetsidé:*

”Kroppsterapeuterna är en branschorganisation för utövare av olika manuella terapiformer, personliga tränare, friskvårdskonsulter, med flera som möter Kry:s krav på medlemskap. Verksamhe-

ten syftar till att vara ett stöd för enskilda medlemmar, ge dem rätt verktyg för att medverka till att uppfylla deras vision om ett framgångsrikt eget företag samt utveckla branschens position på frisk- och hälsovårdsmarknaden.”

*Vår vision:*

”Kroppsterapeuterna ska verka för att medlemmarna blir en naturlig och efterfrågad del av friskvården i Sverige och att Kry får en ledande position på frisk- och hälsovårdsmarknaden.”

Kroppsterapeuternas verksamhet vilar på fyra värdeord; seriös, drivande, omtänksam och attraktiv.

*Med andra ord:*

”Kroppsterapeuterna skapar trygghet och affärsframgångar för sina medlemmar, är innovativa och branschdrivande samt verkar för en seriös och effektiv friskvård.”

\*I foldern Kroppsterapeuternas lilla röda som finns att hämta på hemsidan under fliken om oss/vår historia – vår framtid, kan man läsa mer om förbundets 12 prioriterade områden fram till 2018.

### BOT-avdraget just nu

Inför valet lobbade vi för BOT mot våra kontakter i partierna. Men som säkert många av er noterade så var det sjukvården som stod i fokus, inte friskvården.

Under hösten ar vi legat lågt av två anledningar. Dels måste alla nya tillsatta riksdagsledamöter komma till ro och dels för att vi inte vill tjata ut vårt budskap.

Vi ser fram mot vintern och våren då nya möten ska genomföras. Vi jobbar vidare för att den nya regeringen ska se och förstå fördelarna med att satsa på friskvården.

**BOT-  
avdraget!**

**TCM Products Norden AB**  
supporting your professional clinic

# Britsunderlägg

**Fraktfritt**  
vid 15 rullar eller 5 kartonger helkroppssark eller 3 kartonger halvkroppssark

NYHET - Förperforerade 195 cm ark på rulle. Vävd av 100% polyetylene. 28g/m2, men fortfarande tunnt och mjukt. Bredd 60 cm 170 kr per rulle - Bredd 50 cm 165 kr per rulle.

Alla priser angivna exklusive mervärdesskatt och frakt

| RULLAR                   | SEK    |
|--------------------------|--------|
| Bredd 60 cm, längd 195 m | 140,00 |
| Bredd 50 cm, längd 195 m | 135,00 |
| Bredd 40 cm, längd 195 m | 130,00 |

Supermjukt britsunderlägg som inte prasslar. Samtetslent och skönt mot huden, tunnt och har låg vikt (23g/m2). Tillverkat av 100% polyetylene. Högabsorberande av oljor och fetter.

| HELKROPPSSARK - 300 st    | SEK    |
|---------------------------|--------|
| Bredd 60 cm, längd 195 cm | 450,00 |
| Bredd 50 cm, längd 195 cm | 420,00 |

| HALVKROPPSSARK - 600 st  | SEK    |
|--------------------------|--------|
| Bredd 60 cm, längd 98 cm | 525,00 |
| Bredd 50 cm, längd 98 cm | 500,00 |

| HUVUDSTÖDSARK            | SEK   |
|--------------------------|-------|
| 100 st, storlek 40x40 cm | 70,00 |

**"Supermjukt" för kundens skull**

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

# SEMINARIER OM GLUTEN

**GLUTENEXPERTEN TOM O'BRYAN I SVERIGE**  
Välkommen till spännande utbildningsdagar med den amerikanska experten Dr. Tom O'Bryan som pratar om aktuella ämnen gällande gluten.



Mer om Dr. O'Bryan: [www.thedr.com](http://www.thedr.com)

**ÖPPEN FÖRELÄSNING FÖR ALLA OM GLUTEN OCH AUTOIMMUNITET**  
**22 jan i Stockholm, kl. 18.30-21.30**  
Ersta Hotell & Konferens, Erstag. 1K  
**26 jan i Lund, kl. 18.30-21.30**  
Grand Hotel, Bantorget 1  
**Föreläsningarna är kostnadsfria.**

**SEMINARIER FÖR KLINIKER\* GLUTEN**  
**24 jan i Stockholm, kl. 10.00-17.00**  
De senaste åren har det framkommit att en mängd diffusa besvär kan bero på känslighet eller intolerans mot gluten. Vi kan se tydliga indikationer på känslighet för gluten genom uppkomsten av flertalet problem och sjukdomar. Denna kurs uppdaterar dig om den senaste forskningen för att identifiera och behandla glutenkänslighet, med eller utan celiaki.

**AUTOIMMUNITET OCH LIPOPOLYSACKARIDER**  
**25 jan i Stockholm, kl. 09.00-16.00**  
Samband mellan glutenöverkänslighet och autoimmunitet/endotoxiner/ny forskning kring läckande tarm/behandling av autoimmuna sjukdomar.

**Pris (exkl. moms)**  
Båda dagarna: 2 100 kr, En dag: 1 600 kr

**Plats:** Ersta Konferens & Hotell, Erstagatan 1K  
*\*För kliniker med medicinsk bakgrund, tex läkare, näringsterapeuter, kiropraktorer, naprapater, massörer, etc.*

**ANMÄLAN & INFORMATION**  
Obligatorisk anmälan till utbildning@alpha-plus.se, 023-79 28 00. OBS! Föreläsningarna (och eventuella kompendier) är på engelska. Mer information finns på [www.alpha-plus.se](http://www.alpha-plus.se). Varmt välkomna!



# Ekologiska Massageoljor för den medvetne massören

**ERBJUDANDE** Beställ ett "prova på paket"  
1 av varje 1000 ml eller 500 ml och få 10 % rabatt!\*

Välj på Neutral, Ylang-Ylang och Chili.

Finns också i 30 ml, perfekt för dig som vill sälja till din kund.

På vår hemsida hittar du allt från britspapper till yogamattor.



\*Gäller för beställningar fram till den sista december 2014.

**Sportapoteket**  
[www.sportapoteket.se](http://www.sportapoteket.se)

Välkommen med funderingar 042 - 20 26 05.

# Delta Bärbar Massagebänk

En lätt, stadig och praktisk massagebänk som är utvecklad för att tillgodose dina behov som massör.



Låg vikt och enkel att fälla ihop och ta med tack vare både bärhandtag och medföljande bärväska.

Kabelsystem som gör den mycket stabil i utfällt läge.

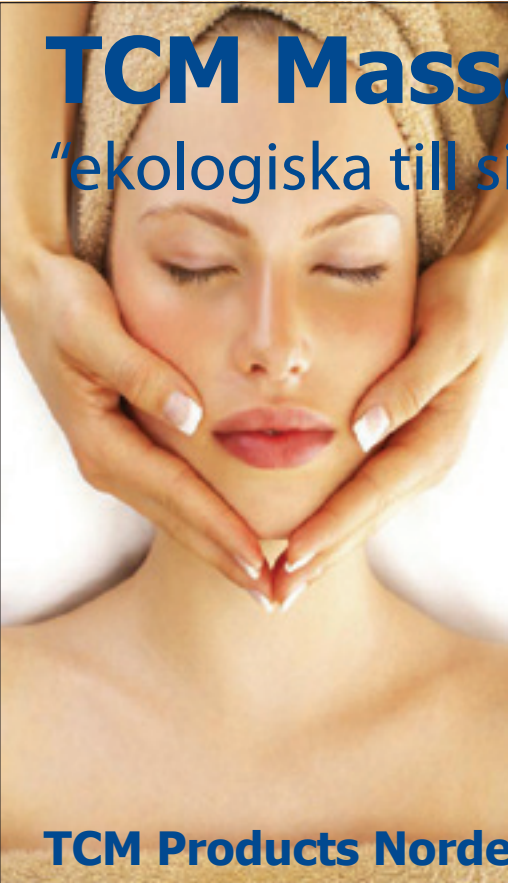
Levereras med reglerbar huvuddyna, armstödsdyna och sidodynor.

**Bredd:** 55 cm  
**Längd:** 180 cm exkl huvuddynan  
**Höjjusterbar:** mellan 61-86 cm  
**Mått ihopfälld:** 90x55x15 cm (LxBxH)  
**Vikt exklusive tillbehör:** 10 kg  
**Max brukarvikt:** 200 kg

**MDD** 93/42/EEC  
Oslagbart pris som inkluderar bärväska och alla tillbehör

**Medema**  
CAREFULLY CHOSEN

För aktuella priser och mer information: [www.medema.se](http://www.medema.se)   Medema Physio AB   Box 1169, 171 23 Solna   08-404 12 00   [info@medema.se](mailto:info@medema.se)



# TCM Massageoljor

"ekologiska till sista droppen"

## För kundens skull TCM ekologiska oljor

- TCM Neutralolja
- TCM Arnicaolja
- TCM Lavendelolja
- TCM Citrusolja
- TCM Havtornolja



**NYHET**  
mineralbaserad olja för  
massage i 1 liters flaska  
med pump eller 5 liters  
dunk.



**TCM Products Norden AB**

order@tcmproductsnorden.se    Tel: +46-8-550 864 09  
www.tcmproductsnorden.se    Fax: +46-8-550 899 87

## Här sitter du och väntar på din tur?

Vet du om att med modern teknik så skulle din terapeut kunna behandla dig med ett snabbare och bättre resultat på 30 minuter.

En stel muskel, eller värk i en muskel beror ofta på att det finns en blockering eller bristfällig cirkulation i muskeln. Det här skapar också undeliggande problem som huvudvärk, axelvärk och ryggvärk.

Terapeutens arbete handlar mycket om att lokalisera dom här blockeringarna, för att sedan bearbeta muskeln så att den får igång cirkulationen igen. Det är i det läget som det ofta kan göra ganska ont. För det krävs mycket värme för att kroppen skall svara med att få igång cirkulationen igen.

Modern teknik med **Vakuu**m för att släppa loss en muskel som fastnat och **Radiofrekvens** som genererar så pass mycket värme på kort tid så att blockeringar helt försvinner i bland på en enda behandling är den senaste utvecklingen inom Muskelterapi. Även du som lider av fibromyalgi kommer att kunna finna den här behandlingen acceptabel då din terapeut inte behöver använda kraft på din kropp.

Tala med din terapeut och tipsa om att dom kostnadsfritt kan få titta närmre på den här tekniken. Dessutom kan du föreslå att du får vara med under någon av utbildningsdagarna där du får en kostnadsfri behandling, som vi bjuder på!

Nu önskar vi dig en härlig behandling!  
Och en fortsatt bra dag!

Miriam Ovesen  
Dipl Massageterapeut  
(Axelssons Gymnastiska Institut 1997)



Del i affärsnätverket sedan 2013



Kroppsterapeuternas  
Yrkesförbund

MIMASS  
- Din Lycka

Kontor & Showroom  
Hörnåkersvägen 6A  
183 65 Täby  
070-456 68 41  
info@mimass.eu  
www.mimass.eu



## Ett av världens finaste kosttillskott

Innate Response är troligtvis världens finaste whole food och rawfood kosttillskott. Med ekologiska ingredienser samt fri från artificiella tillsatser, soja, gluten, mjölkprodukter, majs och vete har Innate Response blivit flera terapeuters favoritmärke.

## Vill du samarbeta med oss?

Skriver du om hälsa och välmående på din blogg eller hemsida? Vill du ha en egen webshop utan att behöva köpa in lager? Då kan du bli affiliate och få upp till 10 % i provision varje gång någon klickar och beställer produkter via en länk från dig.

Du kan även bli återförsäljare av produkterna, själv köpa in ditt lager och erbjuda dina kunder ett av världens finaste kosttillskott.

[innateresponse.se/affiliate](http://innateresponse.se/affiliate)

[innateresponse.se/reseller](http://innateresponse.se/reseller)



På [Greatlife.se](http://Greatlife.se) hittar du kosttillskott av absolut bästa kvalitet. Vi är inte bara en butik på nätet utan även en hälsodatabas med forskning, frågor och svar samt artiklar inom området.  
Besök oss gärna på [www.greatlife.se](http://www.greatlife.se).

**INNATE**  
RESPONSE FORMULAS



## Medicinsk laser (LLLT) är bästa vårdval vid nacksmärta

Rapport från SBU - Laserbehandling vid nacksmärta - [www.sbu.se](http://www.sbu.se)



*"Den sammanvägda effekten i de ingående studierna är ca 20 mm minskad smärtskattning med VAS-skalan. Det är en skillnad som anses vara kliniskt relevant."  
Utdrag från SBU-rapport*

*"Inga allvarliga komplikationer eller biverkningar har rapporterats."*

*"Vid långvarig nacksmärta kan lågeffekt-laser ge smärtlindring i 2–6 månader efter avslutad behandling."*

Behandling med batteridrivna laser med 3 st 904 nm lasrar (MID-LITE)

### **Medicinsk laserutbildning! se [www.irradia.se](http://www.irradia.se)**

Terminsutbildning, heldagskurser, föredrag, kvällskurser, besök på din klinik mm

### **Svensk kvalite och snabb service**

97%, av våra medicinska lasrar, repareras och skickas tillbaka inom 72 timmar från det att vi får utrustningen.

### **Stort utbud av laserapparater & lasertyper**

Batteridrivna eller klinisksystem



MID-laser systemet stöder 4 olika lasertyper och många unika laserprober. Bilden: Två superpulssade 904 nm prober, varje prob har 12 st laserdioder. Proberna täcker ca 100 cm<sup>2</sup>



Irradia - svensktillverkade lasrar och system för de flestas behov och budgetar.

