

Nummer 4 2017

Kroppps

terapeuten

GÄSTKRÖNIKÖR:
CAROLINE WALDHEIM

TEMA VETENSKAP

BEN BENJAMIN
Förstå nacksmärta bättre

MEDLEM I FOKUS:

MATHIAS

"Det är en utmaning att sticka ut ur mängden"

**PETTERSSON
HOLSTEN**

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Har du tillräckligt med argument?

Träffar du på kunder som går till jobbet trots att de egentligen borde stanna hemma? För mer än varannan svensk har gjort det någon gång under det senaste året, vid mer än ett tillfälle faktiskt. Att vara så plikttrogen kan straffa sig på lång sikt då risken för att dra på sig sjukdomar och till och med gå in i väggen ökar dramatiskt. Dessutom påverkar det deras arbete eftersom din kund inte kan prestera som förväntat och helt enkelt gör ett sämre jobb.

Den senaste Arbetsmiljöundersökningen (2015) visar att det är kvinnorna som inte vill belasta kollegorna på jobbet och av den anledningen oftast är sjuknärvarande. Männen stannar inte hemma av andra anledningar, främst för att de tror att ingen annan kan göra deras jobb. En annan vanlig orsak är att man helt enkelt inte tycker att man har råd att vara sjukskriven.

Men det är inte bara individen som drabbas, det gör även arbetsgivaren, för den som är sjuknärvarande kan inte utföra sitt arbete till hundra procent och det kostar företaget pengar. Nedsatt arbetskapacitet på grund av dålig hälsa eller dålig kondition leder till koncentrationsproblem, svackor under dagarna och trötthet. 10–20 procent

nedsättning är inte alls orimligt och att gå till sitt arbete trots att man är sjuk kan på sikt leda till utbrändhet och en mängd andra sjukdomar.

För en anställd med 25 600 kr i lön per mån inklusive arbetsgivaravgift kostar en arbetskapacitetsförlust på 20 procent, 89 088 kr årligen. Jämför det med när du är sjukskriven (och anställd) för då beräknas du kosta din arbetsgivare 10 procent av din månadslön.

Det kan vara bra att gå till jobbet fast du känner dig krasslig eller har ont – men det kan också leda till att du blir sjuk senare. Egentligen vet vi för lite om när sjuknärvaro är skadlig eller gynnar hälsan. Det pågår forskningsprojekt för att ta reda på mer och man hoppas även ta fram rekommendationer.

I den här ledaren har du som arbetar med friskvård nu fått en mängd argument till offerter, presentationer och demonstrationer för att satsa på friskvård bland de anställda och om du själv vill räkna ut vad sjuknärvaron kostar kan du göra det på www.botavdraget.se.

Du kan också länka räknesnuran till din egen hemsida och hänvisa till den i dina nyhetsbrev.

Lycka till och glöm inte uppmana alla du träffar på att visa sitt stöd via botavdraget.se

God jul!

PETER



Vad ska vi med vetenskapen till?

Jag har ett trassligt förhållande till vetenskap. Mina första år som vuxen ägnade jag åt att studera kulturvetenskap, ett ämne som kämpade och hela tiden skulle bevisa sig för att få behålla suffixet vetenskap. Något som var viktigt för att vi skulle kunna ägna oss åt studier i litteratur, film, musik och konst på universitetet.

Vi tog både oss själva och vårt akademiska existensberättigande på stort allvar. Vi var svårmodiga. Slet och slogs på ett sätt som naturvetarna inte alls behövde. Forskningsanslagen bara haglade över dem, tyckte vi. Och föraktade dem lite i smyg. Tyckte att de var allt för stelbenta och auktoritetslydiga.

Sen bytte jag bana. Journalistik. Här var vetenskap både en källa till artikeluppslag och ett otroligt häftigt redskap för att kunna lyfta fram orättvisor och reda ut missuppfattningar. Det haglade av missuppfattningar i samhället! Många "kände" en sak, men siffrorna visade något annat. Så ser det ut än idag. Många går runt med en upplevelse av att vi mår allt sämre i Sverige. Siffrorna visar något annat; den självskattade hälsan har till ex-

empel aldrig varit så god. Och trots att det inte är min åsikt att vi mår bättre än någonsin, utan ren statistik, så upplevs det ibland provocerande att påpeka detta. För det känns inte så. En retorik populistiska politiker gärna använder; det spelar ingen roll vad fakta säger. Det enda som räknas är hur det känns.

Jag tror att det är just det som gjorde Hans Rosling så rasande uppskattad. Det är också därför jag tycker att du ska hasta bums till intervjun med Emma Frans. Själv ska jag packa in ett par exemplar av hennes bok och ge till en och annan faktaresistent vän – det blir toppen för julfriden!

Riktigt God jul och så ses vi 2018 med ett par fina nyheter här i Kroppsterapeuten!

ULRIKA





Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

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

**Materialstopp för färdiga annonser
till Kroppsterapeuten nummer 1/2018
är den 9 februari.**

Maila gärna nyheter och tips till
info@kroppsterapeuterna.se



PETER FELDT
Ansvarig utgivare



ULRIKA HOFFER
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM
Annonsbörning

KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

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

POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Maria Bangata 4
118 63 Stockholm

OMSLAGSPERSON

Mathias Pettersson Holsten

FOTOGRAF

Ulrika Pousette

FORMGIVARE

Johan Olsson

TRYCK

Pipeline Nordic, 2017



Innehåll

Medlemsinformation.....4

Tema Vetenskap.....

Medlem i fokus **MATHIAS PETERSSON HOLSTEN**...16

Ekonomi.....20

Allt för hälsan.....21

Sverigeresan

Affärsnätverket24

Utlottning!.....25

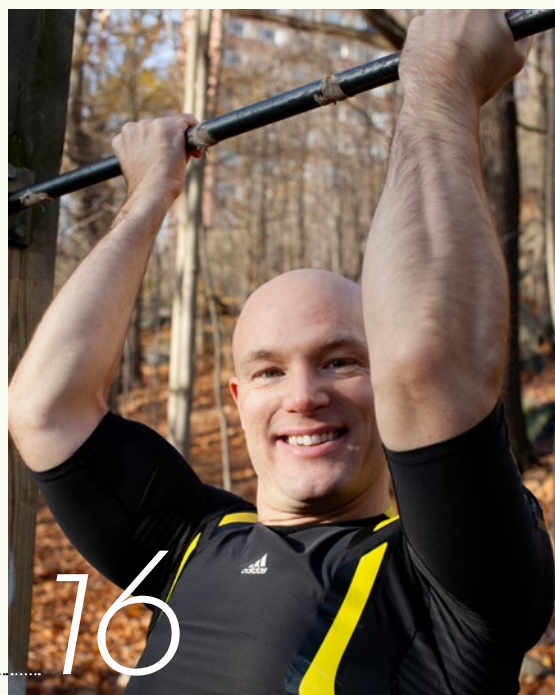
Vetenskapsnytt.....26

Sociala medier: LinkedIn.....

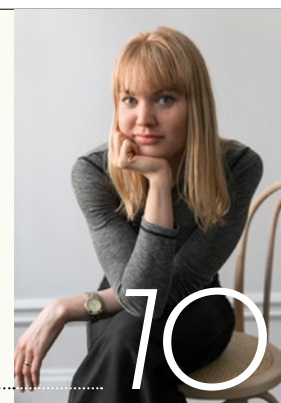
Utbildning: Förstå nackproblem

Nyårsupé med Mia Hagenmalm32

Gästkrönikör Caroline Waldheim



16



70



22



28



29



34

Nominera Årets medlem

UTMÄRKELSE Vem tycker du ska bli Årets medlem 2018? Kanske någon som engagerar sig lite extra, har förmågan att inspirera och motivera andra eller på annat sätt gjort en insats utöver det vanliga? Skicka in ditt förslag till info@kroppsterapeuterna.se och skriv Årets medlem 2018 i ämnesraden. Kom ihåg att motivera varför just den person du nominerar ska få utmärkelsen. Sista dag för att nominera är den 10 mars.

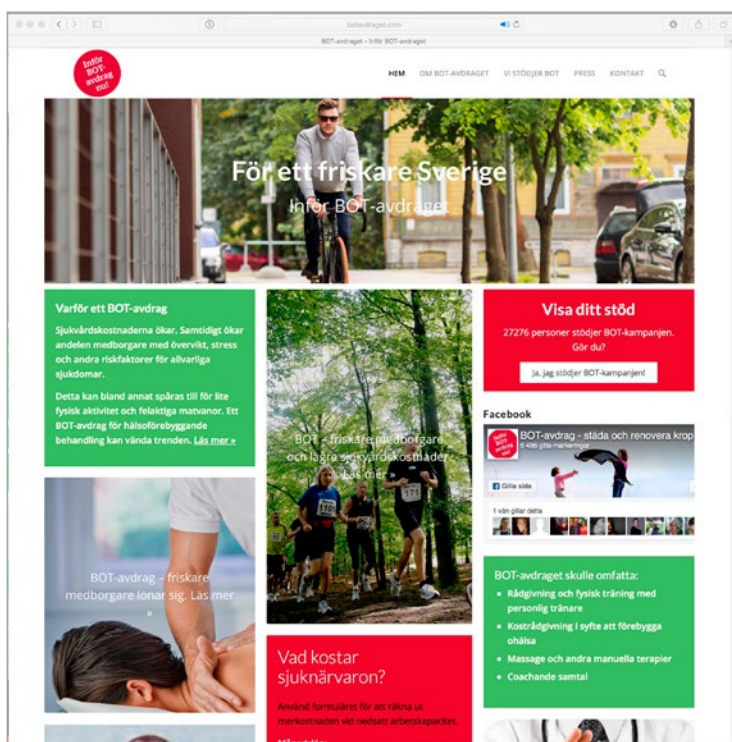


Autogirodragningen i december

AVGIFT Vi vill påminna er som har autogiro om att det dras 469 kronor i december månads autogirodragning. Anledningen är att även medlemsavgiften för 2018 på 250 kronor dras denna månad. Autogirodragningen görs den 27 december. Underlag för bokföringen hittar du på medlemsnätet under Medlemsnytta/Autogiro.

BOT-avdragets nya hemsida

Gå in och läs och stöd BOT-avdraget på botavdraget.se.



Har vi din rätta adress?

KONTAKT Kontrollera att du har rätt adressuppgifter registrerade hos Kroppsterapeuterna. Då kan vi hålla vårt medlemsregister uppdaterat så att post och mejl från oss hamnar rätt. Du ändrar dina kontaktuppgifter på medlemsnätet under "Ändra adress". Det går också bra att mejla in dina ändringar till info@kroppsterapeuterna.se.

Kompetensutveckling via Krystipendium

Krystipendiet har nu funnits i ett år. Det är försäkringsbolaget Svedea och Kroppsterapeuterna som står bakom stipendiet som är på totalt 20 000 kronor per år. Syftet med stipendiet är att stimulera och underlätta utbildning för medlemmar i Kroppsterapeuterna och/eller stimulera och underlätta verksamhet som gynnar förbundet.

Här kommer namnen på de medlemmar som fått stipendiepengar under 2017 för att kompetensutveckla sig genom studier. Grattis!

Petra Persson, Spånga, Marita Hallgren, Forsvik, Cecilia Smeby, Södertälje, Patrice Voksepp, Läckby, Gunilla Orre, Vallentuna, Satu Svensson, Kågeröd, Gabriella Karlsson, Gnesta, Ing-Marie Turesson, Alvesta, Sanna Liljefors, Vällingby, Emma Fråhn, Jönköping, Unn Bronner Ek, Farsta.

Vill du också söka stipendiet? Information och ansökan finns på www.kroppsterapeuterna.se/om-oss.

Inspirationsdagen 2018

EVENT Kom och var med på Inspirationsdagen 2018!

Den 14 april träffas vi på Scandic Continental i Stockholm. På sid 8 hittar du inbjudan och program! Anmälän och mer information finns på www.kroppsterapeuterna.se under Event.

2018 Tredje gången gillt för Kroppsterapeuterna på Göteborgsvarvet Expo nästa år. Den 17-19 maj finns vi på plats och ger behandlingar till Expots besökare. Håll utkik efter mer information i nyhetsbrev och på hemsidan. Du som vill vara med och ge behandlingar kan notera datumen för Expot redan nu.

GÖTEBORGS VARVET Expo



Nytt i webbshoppen

UPPDATERAT Ny finns nya folddrar av yogamassage och fotvård för beställning i webbshoppen på medlemsnätet.

I webbshoppen finns trycksaker som du kan använda i din marknadsföring. Du kan beställa visitkort samt yrkesfol-

drar i A5-format och Kroppsterapeuternas vykort med dina egna kontaktuppgifter och logotype.

Som medlem i Kroppsterapeuterna får du 50 procents rabatt på ordinarie pris när du handlar i webbshoppen.

Klicka på "Beställ trycksaker" på medlemsnätet på Kryss hemsida. Om du inte redan har ett konto till webbshoppen så kan du enkelt skapa ett. Logga sedan in i webbshoppen för att se priser och få mer information.

Kryss ekonomiservice

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

Betala fakturan i tid – Arbeta inte oförsäkrad

Sista betalningsdag för halvårsfakturan är 31 december. Vi vill uppmärksamma dig på att om du inte betalt fakturan senast på förfallodagen så gäller inte din försäkring efter det datumet. Du kommer då alltså att arbeta oförsäkrad till dess att fakturan betalts.

(Du som har autogiro berörs inte av denna information.)

Lägg om ditt elevmedlemskap

Du har väl inte glömt att du som har elevmedlemskap och är klar med din utbildning behöver lägga om ditt elevmedlemskap till yrkesverksamt för att vara fullt försäkrad när du arbetar.

Mejla dina diplom och intyg till info@kroppsterapeuterna.se.

WE WANT YOUR TIPS!

Har du en idé om vad du skulle vilja att vi skriver om i Kroppsterapeuten? Ett ämne eller en person som verkar intressant? Kanske har du en kollega som du tycker att vi ska uppmärksamma, eller kanske har du själv något du vill dela med dig av. Skicka ett mejl till info@kroppsterapeuterna.se och berätta.

Viktiga datum 2018

NRN-möte i Norge	26 januari
ESF, styrelsemöte och årsmöte i Malaga	23-25 feb
IASK, styrelsemöte och årsmöte i England	10-15 april
Kryss Inspirationsdag med årsmöte	14 apr
Massagens dag	12 maj
Rosenmetoden på Sergels torg	12 maj
Göteborgsvarvet	17-19 maj
RiEN, konferens Portugal	26-27 maj

ESF höll styrelsemöte i Aten

Chris McAlister deltog på European Shiatsu Federations (ESF) styrelsemöte i Aten i oktober. Här kommer hans rapport:

UNDER MÖTETS TRE dagar träffade vi flera medlemmar från den grekiska shiatsuföreningens styrelse. Alla var entusiastiska och kändes redo för att samarbeta med energi och framtidstro.

En ganska stor del av mötet ägnades åt en workshop vars avsikt var att se över ESF:s arbetsmetoder och tillvägagångssätt. Initiativet kom från en informell grupp som bildats bland de nyare representanterna som anslutit sig under de senaste tre åren. Generellt sett vill gruppen att mer tid, energi och resurser ska ägnas andra delar av ESF:s program än vad som för närvarande görs, då mycket tid går till det politiska arbetet riktat mot EU-institutionerna.

Under våra tre dagar i Aten lyckades ESF agera värd för ett spontant lunchmöte kring ämnet KAM i Grekland. Precis som nyligen i Belgien finns ämnet homeopati på bordet hos hälsoministern i Grekland. Närvarande vid mötet var: Antigoni Tsegeli, Seamus Connolly samt undertecknad från ESF samt Vally Kalouzoumi som representerade den grekiska homeopatiska föreningen, Gerry Katramandos, redaktör för en tidning om antroposofisk medicin och Spiros Dimitrakoulas, fristående reflexolog,



före detta ordförande i RiEN.

Seamus Connolly presenterade och förklarade ingående ESF:s och EFCAM:s nuvarande strategi vilken skiljer sig avsevärt från den politik som grekiska homeopater just nu följer.

Efter flera genomgångar verkade idéerna gå hem och mötet slutade med planer för att grunda en grekisk förening för KAM-terapeuter - en absolut nödvändighet om man har för avsikt att införa diskussioner med myndigheter i Grekland.

Bland mycket annat som togs upp vid mötet har planer sjuösatts för: "CAM politics for Dummies". Idén är att på ett så enkelt sätt som möjligt förklara hur ESF:s politiska strategi ser ut, hur den genomförs och vilka andra aktörer som finns med i bilden. Enkla texter ska vara illustrerade med bilder – flera konstnä-

rer har redan kontaktats och en blygsam summa avsatts för att ersätta arbetet som då kommer att utföras.

EQF-gruppen, (European Qualifications Framework), fick sig en välbehövd boost i form av information från teamet i Schweiz som fick shiatsu in under paraplynamnet Complementary Therapist och in i den schweiziska hälsomyndigheten.

Sociala media-gruppen har fått luft under vingarna och antalet Facebook-besökare har fördubblats sedan februari i år. Framöver planeras lite tyngre upplägg under temat "Shiatsu in the Field" – ett sätt att sprida resultat från individuella terapeuters arbete i offentliga sammanhang (sjukhus m.m.) som inte riktigt kvalificerar sig rent formellt som forskning.

ESF:s hemsida är nu renoverad och förenklad. En del saker återstår för att avsluta uppfräschningen av det rent visuella: www.europeanshiatsufederation.eu

Läs mer om shiatsu internationellt: Detta är en förkortad version av Chris McAlisters rapport. Den finns att läsa i sin helhet på medlemsnätet under Nätverksgrupper/Shiatsu. Där kan man också läsa Naja Rehns rapport från European Shiatsu Congress i Wien i september.

Rosenmetoden-kongress i Tallinn

TEXT OCH FOTO: EVA SPÅNGBERG

I ALLHÄLGONAVECKAN HÖLLS Rosen Method International Congress i Tallinn. Det var ett fantastiskt sätt att få ny inspiration, kunskap och kontakter. Ett sjuttiototal deltagare representerade 16 länder: Australien, Danmark, Finland, Frankrike, Irland, Israel, Kanada, Lettland, Norge, Ryssland, Schweiz, Storbritannien, Sverige, Tyskland, USA och Österrike.

Varje morgon inleddes med ett pass Rosenrörelser (Easy movements) före

frukost, med olika instruktörer varje dag. Kongressens båda huvudtalare kom från Norden. Kry:s hedersmedlem Kerstin Uvnäs Moberg föreläste om det senaste inom oxytocinforskningen. Extra intressant för oss Rosenterapeuter är hur oxytocin påverkar känslor och beteenden: det kan t.ex. minska oro och ångest, och öka social interaktion och tillit till andra.

Den finske psykiatern, terapeuten

och författaren Anssi Leikola har länge arbetat med traumaterapi. I sin föreläsning om autonoma nervsystemet, trygghet och traumaläkning utgick han från polyvagalteorin för att förklara reaktioner på extrem stress, och beskrev särskilt hur dissociation fungerar.

Han hade också själv gått i analys/terapi i många år. Men efter att ha tagit regelbundna rosenbehandlingar under ett år fann han nyckeln till sitt innersta,

TEXT: KERSTIN NORDMAN

Nätverksgruppen Akupressur

Fördjupningskurs i TCM med Chris McAlister

VI VAR 16 intresserade Krymedlmmar, tolv akupressörer och fyra Rosenterapeuter som den 29 oktober trotsat stormstyrkorna på Katarinavägen och tagit oss upp till Hälsans Hus på Fjällgatan på Södermalm i Stockholm för ytterligare en kurs med Chris McAlister.

Vi började dagen med Qi-gong enligt de fem elementen (trä, eld, jord, metall och vatten). När vi så blivit balanserade kunde vi sitta ner och lyssna på Chris som skulle lära oss mer om relationen mellan tre yangmeridianer enligt gamla tiders TCM. Punkter som är speciellt bra att



Chris McAlister.

använda vid traumabehandling.

Dessa tre yangmeridianer börjar vid ögonen och slutar i tårna.

Vi gick först igenom (ST), magmeridianen.

Vi använde oss

av fyra noga utvalda punkter och praktiserade på varandra.

Därefter tog vi (BL) urinblåsans meridian, fyra utvalda punkter och sedan

behandling på varandra.

På (GB), gallblåsans meridian fick vi lära oss om fem punkter som vi sedan använde på varandra när vi behandlade.

Det kändes riktigt bra, både att få ligga på bänken och att få ge behandling. Vi hann med att göra en avslutningsbehandling runt ögonen och på fötterna innan vi satte oss ner för att avsluta dagen med en guidad meditation.

Alla gick därifrån på lätta fötter med klarhet och ljus i sinnet.

Stort tack till Chris och Kry från oss alla som var där.

Nätverksträff i Rosenmetoden Syd

TEXT: PAOLA VOIGT

TILLSAMMANS MED 15 Rosenterapeuter i södra Sverige möttes vi den 30 september i det som engagerar och inspirerar oss i vårt arbete med Rosenmetoden. Vi träffades i Helsingborg i en vacker lokal med utsikt över Öresund. Denna gång var Lillian Lavesson inbjuden att leda oss genom dagen.



Lillian Lavesson före läste på Rosenmetoden Syds träff.

Lillian Lavesson är Rosenterapeut, leg. sjukgymnast och ergonom och arbetar på institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi i Alnarp. Lillian berättade om hur hon arbetat med Rosenmetoden och naturen i ett projekt på Alnarp. Lillian berättade vidare om den vetenskapliga betydelsen för vårt arbete och tidningen Rosen Method International Journal (den går att ladda ner på www.roseninstitute.net/journal/journal-volumes helt kostnadsfritt).

Samtal kring vårt inre vetande och det som Rosenmetoden har möjlighet att öppna upp för, liksom prat om marknadsföring och synliggörande av Rosenmetoden ute i samhället gav en energirik dag. Dagen innehöll också ett pass med Easy movements som Birgitta Wigert från Växjö ledde oss i. En dag med pauser, prat och samtal, med högt i tak och utrymme för alla. Vi avslutade med en sittande rosen-beröring 2 och 2 innan vi uppfyllde av dagen tog avsked för denna gång.

den del där han kunde känna sig hel under sitt trauma. "Ni som arbetar med Rosenmetoden har guld i era händer", sa han.

Programmet innehöll också parallella seminarier och workshops. Trauma återkom i två av dem, och i övrigt spände ämnena från anatomi till finansiell planering.

Sista dagen berättade Annika Minnbergh, svensk lärare i Rosenmetoden, om hur hon och hennes kollega Yrsa Kjerrgren utbildat Rosenterapeuter i Bosnien under de senaste tio åren. Initiativta-



Annika Minnbergh berättar om Sarajevoprojektet. Vehbija Peksin syns på skärmen bakom henne.

gare och oförtröttlig motor i projektet är Vehbija Peksin, en sjukgymnast som flydde från Bosnien under kriget i forna Jugoslavien i början av 90-talet. Under tiden i Sverige utbildade han sig även till Rosenterapeut, och därefter ville han ta

metoden vidare till sina landsmän.

Detta var den sjunde världskongressen. Nästa kongress blir 2020.

Som en kollega sa: "Den här kongressen var som en juste intensivkurs på Rosenutbildningen!" Jag hoppas att fler av mina svenska kollegor unnar sig den här möjligheten till påfyllning för intellekt och känslor på nästa kongress!

FOTNOT: Den här är en förkortad version av Eva Spångbergs text. Den finns att läsa i sin helhet på medlemsnätet under Nätverksgrupper/Rosenmetoden.

PROGRAM INSPIRATIONS DAGEN

Lördag 14 april

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

PLATS: Scandic Continental, Vasagatan 22, Stockholm

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

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

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

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



Välkommen till Inspiratio

Kom och var med i gemenskapen med kollegor från hela Sverige



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

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

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

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

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

Vi ses på Inspirationsdagen!





nsdag med årsmöte

på vårens stora medlemsevent den 14 april 2018.



FEST!

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



FÖRELÄSARE



JONAS COLTING

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



CHRISTINA HENRIKSSON OCH HÅKAN NOREBRINK

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



Emma Frans tar strid mot vetenskapsförakt och faktaresistens:

"Det handlar om att godta den bästa möjliga förklaringsmodellen"

Varför ska vi egentligen bry oss om vad forskningen säger, när olika forskare säger så olika saker? Och vad ska jag tro när forskningen säger en sak, men mina egna upplevelser och känslor säger en annan? En som vet det och kan förmedla betydelsen av den vetenskapliga metoden är forskaren Emma Frans.

Efter att ha känt sig allt mer frustrerad över fler och fler förenklande tidningsrubriker och larm som gör oss rädda för såväl vad vi äter som samhällets utveckling, startade Emma Frans en blogg, men hon sökte sig raskt ut i snabbare kanaler som Twitter och Instagram för att dela med sig av tankeväckare kring vetenskap.

Idag har hon 50 000 följare på Twitter och syns ofta i medierna för att bidra med perspektiv i både politiska och vetenskapliga sammanhang. I november fick hon ta emot Stora journalistpriset och är högaktuell med boken *Larmrapporten – att skilja vetenskap från trams*. Där skriver hon enkelt och med humor om till exempel varför alla vetenskapliga studier inte håller samma mått och varför en vetenskaplig studie inte säger något alls om helheten i en fråga. Och

kanske framför allt; hur våra egna känslor, minnen och förväntningar påverkar vår världsbild, men ändå inte är en objektiv sanning.

Varför är det så viktigt att öka förstå-

"Jag förstår att människor söker alternativ till vården, det skulle jag själv göra om mitt barn var sjukt och jag hade uttömt de medicinska alternativ som finns."

elsen av vetenskap just nu?

– Vetenskap är ett paraplybegrepp för ett antal olika metoder som kan användas för att objektivt undersöka och utvärdera information. Vi lever i en tid när det finns mäktiga människor som arbetar aktivt med vetenskapsförnekelse, något som har gjort det möjligt för

en affärsman som Donald Trump att bli president i USA. Faktaresistens blev ett etablerat begrepp förra året och allt fler talar om ett "post truth-samhälle".

Den vetenskapliga metoden kan använ-

das för att undersöka komplexa medicinska frågor såväl som triviala vardagsfenomen: Stämmer det att cykelns bakdäck alltid hamnar i ett läge så att reflexen hamnar precis där låset sitter, så att jag måste lyfta upp bakdelen på cykeln och snurra på däcket? Eller känns det bara så för att jag minns de tillfällena när det händer bättre



än alla gånger det inte sker? För att ta reda på hur det är – inte bara min upplevelse – bör jag föra statistik över hur många gånger det händer och hur många gånger det inte händer. Överfört till att arbeta med kunder inom friskvårdssektorn kan man ta som exempel att det är vanligare att man minns de gånger en klient blev bra och nöjd i en stel rygg efter massage till exempel. De gånger kunden gick hem och kände samma smärta vet vi ofta inte lika mycket om. Kanske kunden inte ens kommer tillbaka? För att veta så behöver vi föra statistik och följa upp. Inte bara samla på solskenshistorier, om vi vill komma med påstående om hur väl det fungerar – utöver att det känns skönt – vill säga.

Det kan vara svårt att få raka svar av läkare i en fråga, medan en alternativ behandlare ibland kan ge mer

direkta svar och förklaringar. Varför är det så?

– Den som arbetar med vetenskaplig utgångspunkt måste väga in resultat från många olika studier och ibland pekar de i olika riktningar. Det betyder att man aldrig kan ge säkra svar eller falska löften och ibland söker vi just det. Det kan ha ett värde att få bekräftat vad man vill höra.

EMMA FRANS

Yrke: Doktor i epidemiologi och forskare vid Karolinska institutet.

Aktuell med: Boken Larmrapporten – att skilja vetenskap från trams. Hon medverkar även flitigt som expert i medierna i frågor kring bland annat faktaresistens, det nya medielandskapet, politik och vetenskap.

Twitter: @DrEmmaFrans

Instagram: emma_frans

Men det gör det inte sant.

– Jag förstår att människor söker alternativ till vården, det skulle jag själv göra om mitt barn var sjukt och jag hade uttömt de medicinska alternativ som finns. Så länge det handlar om saker som folk mår bra av, så är det ju inga problem. Det som kan vara ett problem är snarare om det bygger på att man lägger stora summor pengar på något som inte har utvärderats vetenskapligt, eller kanske väljer bort besök hos läkare. En viktig del av att ha en yrkesstolthet är att vara ärlig och ödmjuk inför vad man kan åstadkomma.

EN STUDIE GÖR INTE EN SANNING

Kuren mot faktaresistens och vetenskapsförakt menar hon går via att kritiskt granska inte bara andras påståenden, utan även sina egna övertygelser.

Och när vi möter skrämmande rubriker ►



VINN EN KUR MOT FAKTARESISTENS!

Underbyggd fakta eller rena påhitt? Det kan vara svårt att avgöra vad som är vad, men Emma Frans Larmrapporten gör oss bättre rustade för att skilja relevanta rubriker från rent trams.

Vi lottar ut två exemplar av Larmrapporten. Tävla genom att fylla i tävlingsformuläret på medlemsnätet, senast 31 januari!

som hänvisar till en ny studie och som blåser upp riskerna för såväl olika sjukdomar som för samhällsproblem, kan vi sansa oss och ta reda på hur studien har gått till. Vilken metod har använts? Hur många deltog? Var det en studie på människor eller på celler? Finns det andra studier som pekar i en annan riktning? Vad säger den samlade expertisen?

– Det är viktigt att komma ihåg att en studie inte säger någonting. Det finns ofta studier som säger emot varandra, men i vilken riktning pekar forskningen sammantaget?

Ibland verkar forskare så obenägna att ta till sig nya rön. Är det bara en känsla?

– Det är sant att det tar tid för akademien att ändra sig. Det krävs många studier för att ändra något, vilket kräver tid och pengar. Jag kan hålla med om att forskningen kan vara konservativ och fastna i mönster, men jag är inte kritisk till den vetenskapliga metoden som sådan. Det är det finaste vi har.

Varför är det viktigare att utgå ifrån vetenskap än känslor?

– För att vi människor inte är ratio-

"Det är en missuppfattning att kritiskt tänkande är det samma som att avfärda allt. Det handlar snarare om att godta den bästa möjliga förklaringsmodellen"

nella när vi utvärderar information. Som kliniker är det lättare att minnas de som har blivit friska, som råden eller behandlingen fungerade på. Men börjar man utvärdera och jämföra med hur många som inte har blivit bättre, så är det inte säkert att det jag tror och känner är sant. För att kunna säga att du vet att det är på ett visst sätt, så ska det gå att göra en studie som visar att det är så.

Varför är forskningen så trist? Den ger sällan inspiration till handling och förändring?

– Forskare måste absolut bli bättre på att inte bara ta fram kunskap och skriva obegripliga texter. Vi måste hitta vinklar som intresserar människor när vi kommunicerar vetenskap.

Hur kommer jag igång med mitt kritiska tänkande?

– Jag skulle snarare rekommendera källmedvetenhet. Det är en missuppfattning att kritiskt tänkande är det samma som att avfärda allt. Det handlar snarare om att godta den bästa möjliga förklaringsmodellen och att lära sig gradera källor och förstå att vi bör acceptera så-

dant som de flesta experter, som ägnar sitt liv åt att forska inom ett område, är överens om. Vi måste kunna lita på experter, även om vi historiskt sätt har sett att experter har haft fel. 1800-talets behandling med åderlätning var exempelvis fel, men det var heller inte en uppfattning som utvärderades av den naturvetenskapliga metoden.

Det är en annan fråga: Kan man lita på forskare, eller söker de också svar som bekräftar vad de tror?

– Vi får allt bättre möjligheter att utvärdera resultat. Det sker stegvis och allt eftersom upptäcks att det genom åren har publicerats många forskningsresultat som faktiskt inte stämmer. Men det finns en medvetenhet och det görs mycket för att hitta lösningar. Det blir allt vanligare att det krävs att man rapporterar in i förhand vad som ska undersökas, så att det går att följa upp. Annars kan ju resultat som inte visade det man trodde hamna i byrålådan och inte räknas med i helheten när man gör så kallade metaanalyser.

TRE SKYDD MOT FAKTARESISTENS

Stå emot charmörer

Vi är mer benägna att godta vad vissa karismatiska personer säger. Det är extra viktigt att tänka på i tider med influencers och media som jagar klick.

Gradera källor

Det har alltid varit tacksammare för media att ta in slagkraftiga personligheter än mer nyanserade och försiktiga forskare. Vi har under lång tid utgått ifrån att tidningar och böcker är trovärdiga. Nu kan vem som helst publicera sina åsikter, utan granskning. Vem har sannolikt bäst kunskap inom ett område?

Sluta tro på dig själv

Vårt största problem är inte att vi inte tror på oss själva, utan att vi gör det även när vi har fel. Ett överdrivet självförtroende kan leda till obenägenhet att ta till sig fakta och ändra uppfattning, vilket leder till faktaresistens.



Vad hände med Osherdonationen?

Vad hände egentligen med pengarna som Osher Foundation donerade till Karolinska institutet för att bygga broar mellan alternativ medicin och etablerad vård? Den frågan har många ställt sig och spekulationerna har varit många. Vi träffade Martin Ingvar, chef för Osher centrum för integrativ medicin, för att höra hur han ser på utfallet av forskningen inom ramen för donationen.

När Karolinska institutet inrättade Osher centrum för integrativ medicin efter en donation på 5,5 miljoner dollar för tolvårs sedan, väcktes hopp och förväntan bland många aktörer inom komplementärmedicinen.

Martin Ingvar, som utsågs till ledare för centret, gjorde dock tidigt klart att det inte skulle bli aktuellt med forskning på alternativmedicinska terapier. Istället skulle man göra studier med ambitionen att förstå vilka mekanismer som gör att så många söker sig till och upplever effekt av alternativa metoder. Vad kan det bidra med för lärdomar som kan användas av aktörer inom konventionell vård?

Kritiken lät inte vänta på sig. Snart gjordes namninsamlingar och nidspriser delades ut.

STUDIERNASOM KUNDE ha bekräftat eller avfärdat alternativa behandlingsmetoder fortsatte som förväntat att lysa med sin frånvaro, så när som på ett par om akupunktur.

Och många frågade sig: Vad gör de med alla pengar? Har de använt dem för "fel" syften? Och vad var syftet med donationen egentligen?

Vad var överenskommelsen?

I överenskommelsen mellan Osher Foundation/Barbro Osher, som donerat



"Jag har inget intresse av att med vetenskapliga metoder avfärda alternativmedicinen."

pengarna, och KI står tydligt att en första summa betalas ut för att finansiera första åren av centrets verksamhet. KI förväntas skjuta till minst motsvarande summa och ytterligare utbetalningar görs på villkor att årliga rapporter för

centrets verksamhet redovisas och att arbetet fortlöper tillfredsställande.

Det fanns alltså möjlighet att avbryta finansieringen om Barbro Osher ansåg att pengarna inte användes på det sätt som hon avsåg. Men nya utbetalningar gjordes – och spekulationerna fortsatte.

Martin Ingvar kommenterar själv kritiken med att det aldrig fanns någon avsikt att använda donationen för att studera alternativa behandlingsmetoder:

– Jag har inget intresse av att med vetenskapliga metoder avfärda alternativmedicinen. Homeopati är exempelvis redan utrett, det finns ingen fundamentalt ny kunskap att hämta där. Jag är mer intresserad av vad vi kan lära oss av alternativmedicinen, och där är det bland annat mötet med patienten som är intressant.

SAMTIDIGT SOM HAN är nöjd med att ha lagt ytterligare pusselbitar på plats när det gäller kunskap om bland annat smärtreglering, placebo och stress är han också förvånad över det oväntat stora motstånd han stött på hos alternativmedicinska företrädare, som han anser inte är beredda på att testa sina "sanningar" med den vetenskapliga metoden, utan snarare förväntar sig att forskning ska ge bevis för att de fungerar.

– Det var också därför vi var väldigt noga i vår ansökan till Osher; att vi använder vetenskapen som metod och ►

sätter oss över dogmer, att vi avsåg studera sambandet mellan kropp och själ, och vilken inverkan de har på varandra. Vi har varit tydliga med våra avsikter. Inom fri forskning får man forska på vad man vill, så länge man kan redogöra för det inom ramen för vetenskapliga kriterier.

Det rör sig bland annat om mötet med patienten, där kan den etablerade vården lära sig mycket av alternativmedicinen. Vi har skapat en bättre förståelse av begreppet förväntan, som ingår i alla terapeutiska relationer.

I överenskommelsen mellan Osher Foundation och KI står också att man har en förhoppning om att broar ska byggas mellan alternativmedicinen och skolmedicinen.

Martin Ingvar menar absolut att broar har byggts, många lärdomar har dragits som kan komma patienter till godo.

– Vi har fokus på brobygging, viljan att vidga begreppet och att dra lärdom av verkningmekanismerna inom alternativa metoder. Det rör sig bland annat om mötet med patienten, där kan den etablerade vården lära sig mycket av alternativmedicinen. Vi har skapat en bättre förståelse av begreppet förväntan, som ingår i alla terapeutiska relationer.

OSHER FOUNDATION HAR donerat pengar till flera universitet och i bland annat Boston och San Fransisco drivs klinisk verksamhet med inslag av bland annat akupunktur, massage, yoga och kiropraktik. Martin Ingvar säger att en sådan verksamhet aldrig varit aktuell i Sverige:

– Vi har hela tiden varit tydliga med att vi inte ska öppna klinik, men vi har telefonkonferenser var 14:e dag och jag ger min åsikt att det är fel att bedriva alternativmedicinsk praktik utan utvärdering, utan att veta om det bästa för patienten är yoga eller akupunktur exempelvis, säger han och fortsätter:

– Om jag ska ge medicinska råd, så har jag ju en skyldighet att bedöma om det är det bästa rådet jag kan ge i given situa-

tion. Vad finns det för evidens för att just det jag väljer är det allra bästa?

I överenskommelsen uttrycks det även en förhoppning om att forskningsresultaten ska komma utbildningen till godo och där menar Martin Ingvar att den delvis har gjort det på psykologpro-

grammet. Däremot säger han att det inte lyckats dem att få in de nya kunskaperna på läkarprogrammet.

ÖNSKAN FRÅN OSHER Foundations sida var också att nya kunskaper skulle komma allmänheten till del och det menar Martin Ingvar att bland annat hans populärvetenskapliga böcker om hjärnans betydelser för vårt förhållande till smärta och kost är exempel på.

– Ja, för den läsande befolkningen har vi gjort vårt arbete tillgängligt. Jag har också medverkat i en mängd intervjuer för den breda allmänheten.

Att använda pengarna för att bedriva forskning som på ett mer vederhäftigt vis kan öka patientsäkerheten, genom att exempelvis rensa ut potentiellt farliga inslag inom alternativmedicinen, som oförmåga att ställa diagnoser, orena preparat, överdosering av fettlösliga vitaminer med mera har inte ingått i det man gjort.

– Vi har ju inget intresse av att mönst- ra ut det ofarliga som alla gillar. Självklart har jag deltagit i diskussionen om handelsvanor hos spikmattetillverkare, magnetmadrasser och toxiska naturmedel liksom kiropraktik. Men vi har inte egna studier inom skadeområdet.

Sammanfattningsvis påpekar han att det inte är frågan om att ta ställning för eller emot alternativ behandling:

– Alternativmedicinen kan hjälpa många som inte mår bra, men som inte har någon diagnos och vi har inget intresse av att avfärda den. Man akademien finns inte till för att vara snälla mot allt och alla, akademien finns till för att utveckla ny kunskap, inte bara testa och granska.

PETER FELDTS KOMMENTAR

Det gick ett sus genom vår bransch när Osherdonationen kom till vår kännedom. Det var många som hoppades och säkert ännu fler som fantiserade om hur alla pengarna skulle omvälvla komplementärmedicinen i Sverige. När Martin Ingvar valde att lägga sin energi på att forska vidare inom områden som berör olika aspekter av smärta, stress och placebo blev besvikelsen desto större.

Man kan tycka vad man vill om att de forskare som har varit knutna till Osher på KI inte har haft intresse att formulera andra frågeställningar, men som Martin Ingvar själv säger: Som fri forskare får man söka pengar för och forska på vad man vill, så länge det sker inom ramen för vetenskapliga kriterier.

Är du intresserad av de forskningsprojekt som skett inom ramen för eller delfinansierats av donationen från Osher finns en sammanfattning på KI:s hemsida (ki.se/forskning/osher-centrum-for-integrativ-medicin-ocim).



Studierna finns publicerade och är sökbara på pubmed.org. Sök exempelvis på anknutna forskare: Martin Ingvar, Mats Lekander och Eva Kosek.



MINSKA SMÄRTA MED MEDICINSK LASER

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

Vill du veta mer?

Kom på kurs om medicinsk laser-
behandling, se 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

Mathias Pettersson Holsten, Coach M:

”Träning är ett verktyg, inte ett slutmål”

A man with a friendly smile is sitting on a set of wide, weathered concrete steps outdoors. He is wearing a black quilted jacket with a small logo on the left chest, blue jeans, black sneakers, and a white beanie. His hands are resting on his knees. The background shows bare trees and a clear sky, suggesting a cool day. The steps are covered with some fallen leaves.

Med ett bredare grepp om hälsa och träning vill Mathias Pettersson Holsten hjälpa sina klienter att hitta sin väg till optimal hälsa och funktion. För en funktionell kropp kan det behövas såväl mental träning, kostjusteringar och fysisk träning, menar han, och använder gärna nätet för att nå ut med sitt budskap.

Mathias Pettersson Holsten har byggt upp sitt företag på tre hörnstenar: mental träning, kost och fysisk träning och på mottot "hälsa före prestation", där fysisk träning är ett verktyg, inte ett slutmål.

– En frisk och vältränad kropp skapar möjligheter att leva ett rikare och friare liv, poängterar han.

Därför håller han workshops och föreläser om bland annat kostens och hållningens betydelse för optimal hälsa och funktion. När han träffar sina klienter utför han dessutom hållnings-, rörelse- och funktionsanalyser samt muskeltester för att avgöra hur prioriteringarna ska göras. Han konstaterar att det inte alltid är just de åtgärder många klienter tror behövs som ska prioriteras.

– Att bli mer vältränad, på ett effektivt vis, kan ibland innefatta andra saker än bara stenhård träning. Och det är viktigt att göra realistiska förändringar, helst i det du redan gör: Du kanske kan byta den vita mackan mot en grov macka i ett första steg. Så småningom kanske du inte behöver mackan alls?

Om en klient exempelvis söker hjälp för knäproblem kan han med hjälp av neurologiska muskeltester få information om vad som orsakar obalanserna. Det kan då vara så att klienten äter något som skapar obalans i inre organ vilket i sin tur stör specifika muskler med funktion i knäled.

Han har förståelse för att det kan låta lite långsökt – "kan jag äta mig till ett löparknä?" – men många av de som kommer till Mathias har uttömt alla andra alternativ; de har redan varit hos läkare, sjukgymnast, kiropraktor och gjort alla rehabövningar utan resultat och är därför öppna för nya tankegångar.

– Det är också många som befinner sig i gråzonen, det vill säga människor som är friska men som inte mår eller fungerar bra.

UTBILDNINGAR I URVAL

- Personlig tränare
- Kostrådgivare
- Kinesiolog
- Mental tränare och stresscoach



"Att bli mer vältränad, på ett effektivt vis, kan ibland innefatta andra saker än bara stenhård träning. Och det är viktigt att göra realistiska förändringar, helst i det du redan gör."

VANLIGASTE KIENTEN ÄR en kontorsarbetande person med värk som vill träna och må bättre men som inte får till det i praktiken.

– Jag jobbar även med elitidrottare som vill optimera sina träningsresultat och prestationer samt de som drabbats av skador och värk, men som inte är i behov av medicinsk hjälp eller rehab.

Mathias egen väg in i intresset för kropp och hälsa har gått via flertalet sporter med bland annat ishockey på elitnivå. Men skador satte stopp för livet

på isen och en nyrkesbana tog vid. Först som reseledare och senare som privatrådgivare på bank.

Intresset för träning fanns dock kvar och han utbildade sig till personlig tränare och kostrådgivare. 2009 startade han gruppträning utomhus i form av "bootcamps" och i samma veva började han även en utbildning till mental tränare på Skandinaviska ledarhögskolan.

Nu har han packat in alla delar av sin verksamhet i företaget Coach M, som idag är mycket mer än en traditionell ►

"Det är fullt möjligt att ge personlig hjälp även i grupp och i större sammanhang, om du bara har ett bra intervjuunderlag."

träningscoach som peppar dig att göra två extra knäböj på gymmet.

Fokus ligger nu på att nå ut med sin onlinetjänst, Coach M Online, där man kan få hjälp med fysisk träning, kostråd och mental träning.

– Coach M Online är en plattform för hälsa och träning som dels fungerar som min "högerhand" efter utförd hållnings-, rörelse och funktionsanalys eller personlig coaching, där personliga träningsprogram och kostråd laddas upp till klientens medlemsprofil, dels som en helt fristående onlinetjänst för alla med intresse av att optimera sin hälsa och sitt träningsresultat.

För att kunna ge bästa möjliga personliga coaching, även för personer han tränar i grupp eller online, börjar allt med att samla bakgrundsinfo om deltagarna. Så när grupperna samlades på hans bootcamps exempelvis, visste Mathias vad varje enskild deltagare hade för skador, träningsbakgrund och målsättning med sin träning.

– Det är fullt möjligt att ge personlig hjälp även i grupp och i större sammanhang, om du bara har ett bra intervjuunderlag och förhandsinformation om deltagarna.



Som företagare upplever han utmaningar precis som alla andra. Det handlar inte bara om att hitta kunder och nå ut på bred front, utan även om att hålla fokus på allt ett företag behöver:

– Vi ska vara allt i ett bolag OCH ha tid för oss själva, för att kunna göra skillnad för andra människor. Det kräver en del. Sen är det en stor utmaning att sticka ut ur mängden, koka ner det jag erbjuder till något som människor kan förstå och tilltalas av, på ett sätt så att det framgår att det inte bara handlar om fysisk träning.

NÄR DET BLIR dags att blicka framåt så är det expansion för Coach M Online som gäller.

– Att nå ut till flera, vara ute och synliggöra möjligheterna med tjänsten och om min filosofi om att hälsa går före prestation och kvalitet går före kvantitet, det är mitt fokus. Men även att hitta nya samarbeten och nätverka med andra terapeuter.

FAKTA

Namn: Mathias Pettersson Holsten

Gör: Arbetar som personlig tränare, mental tränare, föreläsare, kostrådgivare och kinesiolog i egna företaget Coach M.

Bor: Stockholm

Bakgrund: Ishockeyspelare, reseledare och bankrådgivare.

Snabbare, mer moderna kassa- och betallösningar till rimligare kostnader!

Det är utgångspunkten för Onslip, ett företag som utvecklar innovativa molnbaserade kassasystem. Med smart mjukvara förenklas arbetet för småföretagare inom hälso- och friskvård.

Att hantera sin kassa med en app på valfri smartphone eller tablet har stora fördelar gentemot de traditionella pc-burkarna eller knappkassorna, säger Daniel Rasmussen, VD Onslip.

– När man väl laddat ner appen kan man komma igång direkt med en molnbaserad kontrollenhet som är kopplad till Skatteverket. Och eftersom den är uppkopplad till molnet är enkelt att addera funktioner utifrån verksamhetens behov. Till exempel går det att integrera vårt system med bokföringssystemet Fortnox och med Swish Handel. I vårt backoffice sparas all data för alltid vilket gör det enkelt att hantera exempelvis kundregister och presentkort.

Hur ska man då veta vilken typ av kassasystem som man behöver?

– Det bästa rådet vi kan ge är att inte köpa på sig för stort system från början, utan istället köpa ett grundläggande paket och sedan addera funktioner allteftersom verksamheten växer och nya behov uppstår, menar Daniel Rasmussen.

– Vi säljer allt från bara själva appen till helhetslösningar med hårdvara. På så sätt kan vi erbjuda lösningar för alla sorters verksamheter.

För mer information eller för att ta del av medlemserbjudandet, gå till www.onslip.se eller ring på 0500-600 111.

Onslips medlemserbjudande – Mobil Kassalösning inkl kortterminal, pris inkl. rabatt* 523 kr/mån.

- Kassaregister som laddas ned på egen tablet eller smartphone
- Hjälp med registrering max 100 artiklar i kassan
- Backoffice
- Molnkollenhet från Skatteverket
- Mobil kortterminal
- Inkl. support och utbildning

KRY's medlemmar ansvarar för att själva teckna inlösenavtal för kortterminal. För medlemmar som har Swedbank/Babs som inlösare kan även Fleranvändarfunktion på kortterminal erbjudas.

*motsvarande 20% rabatt på priset för Onslips mobila kassa samt mobila kortterminal enligt de villkor som finns presenterade på Onslips hemsida, www.onslip.se. Ev avgifter samt kostnad för tilläggstjänster kan tillkomma enligt vid försäljningstillfället gällande prislista.



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

KURSSTART
11 januari Sthlm
19 februari Gbg

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



**10%
RABATT***
på vårens kurser
och utbildningar
vid betalning innan 30 dec
* ej medicinsk fotvård

Ekologisk Kost & Näringsrådgivare
NYHET nu på distans! Start 5 feb

Akupressur/Stressterapi
Start Sthlm 6 apr • Gbg 20 apr

Lymfmassage
Sthlm 15–18 mar • Gbg 5–8 apr

Body Image Body schema
Workshop med Leo Peppas • 10-11 feb

AXELSONS.SE

Stockholm | Göteborg | Oslo

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

A X E L S O N S



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

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



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

Regeringens förslag inför 2018

Inför 2018 är det ett par nyheter att ta hänsyn till. Här är ett par som kan ha betydelse för dig som är medlem i Kroppsterapeuterna.

VÄXA-STÖD FÖR FLER FÖRETAGSFORMER

Regeringen föreslår nu att även aktiebolag och handelsbolag ska kunna få växa-stöd, det vill säga nedsatt arbetsgivaravgift när de anställer för första gången. Detta stöd finns redan för enskilda näringsidkare.

PERSONALLIGGARE

Personalliggare finns redan i vissa branscher, exempelvis restaurang, för att minska risken för svartarbete och skattefusk. Nu föreslår regeringen personalliggare till fler branscher, däribland kropps- och skönhetsvård.

BILAR OCH SKATTEN

Den som använder sig av bilförmån kan behöva se över valet av framtida bil då regeringen föreslår ändrad beräkning av bilförmånsvärde till följd av förslaget om bonus-malus. Förslaget om bonus-malus går ut på att bilar med låga koldioxidutsläpp ska få en bonus vid inköpstillfället och bilar med höga utsläpp får ett straff i form av högre skatt. (Kroppsterpeuten skrev mer utförligt om regler för bilförmåner i nr 3/2017)

MOMS OCH NATUR

Regeringen vill öka möjligheterna att

bedriva naturturism, inte minst för mindre företag utanför storstadsområdena. Det kan därför vara relevant för dig som redan idag erbjuder vandringar och liknande i naturen, att momsen på visning av vissa naturområden föreslås sänkt från 25 till 6 procent. Reglerna ska gälla naturområden utanför tätort, nationalparker, naturreservat, nationalstadsparker och Natura 2000-områden. Förslaget skulle innebära att turguiders tjänster, till exempel vid vandring, cykling, ridning, skridsko- och skidåkning, fisketurer och paddling får ett undantag i momslagen som innebär 6 procents moms.

VIKTIGA DATUM

DECEMBER

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

Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (bokslut oktober).

Periodisk sammanställning för november - elektronisk

JANUARI

3 Extra inbetalning vid underskott av slutlig skatt på mindre än 30 000 kr (bokslut juli-aug).

15 Inkomstdeklaration (bokslut maj-juni, elektronisk).

17 Inbetalning av skatter och

socialavgifter.

Inbetalning av moms (mindre företag med månads-moms).

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

Momsdeklaration för november (mindre företag med månads-moms).

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

22 Periodisk sammanställning för december och kvartal 4 - 2017 - pappersblankett.

25 Periodisk sammanställning för december och kvartal 4 - 2017 - elektronisk.

Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (bokslut november).

Kontrolluppgifter för inkomståret 2017 ska ha lämnats till Skatteverket.

FEBRUARI

12 Extra inbetalning (fyllnadsbetalning) vid underskott av slutlig skatt på mer än 30 000 kr (bokslut sept-dec och enskilda näringsidkare).

Inbetalning av skatter och socialavgifter.

Inbetalning av moms (mindre företag med månads-moms).

Inbetalning av moms

(mindre företag med tremånaders-moms).

Momsdeklaration för oktober-december (mindre företag med tremånaders-moms)

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

20 Periodisk sammanställning för januari - pappersblankett.

26 Periodisk sammanställning för januari - elektronisk

Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (bokslut december).

TEXT: EVA BRITT FLATBACKE FOTO: EVA ANDRÉ, EVA BRITT FLATBACKE



Sju Krymedlemmar, laddade inför dagens första pass på Allt för Hälsan.



Personliga tränaren Ann-Cathrin Josefsson Holmström i samtal med kund.

Lyckad come back på Allt för Hälsan

– Energi, glädje och full fart i Kroppsterapeuternas monter under Allt för Hälsan.

EFTERETT PAR års frånvaro var Kroppsterapeuterna tillbaka på Allt för Hälsan på Stockholmsmässan den 10-12 november. Totalt 50 Kry-medlemmar jobbade under mässan och erbjöd behandlingar i massage, zonterapi, shiatsu, rosenmetoden, akupressur, yogamassage och fotvård till mässans besökare. På plats

fanns också kostrådgivare och personliga tränare för att ge råd och tips om hälsa. I en aldrig sinande ström kom mässbesökarna till Kroppsterapeuternas monter som det här året gick under namnet Friskvårdstorget, för att tålmodigt köa för behandling. Under mässans tre dagar utfördes närmare 600 behandlingar.

– Det var verkligen en energikick att vara tillbaka på Allt för Hälsan, medlemmarna hade fullt upp under hela mässan, och vi fick så mycket positiv feedback från de som kom för att få behandlingar. Vi är mycket nöjda med vårt deltagande på mässan, säger Susan Romlin, eventansvarig på Kry.



Haishan Qiu Mylläri ger akupressurbehandling.



Tålmodiga mässbesökare i väntan på behandling.

Jemtknådarn Anette Jemtå:

"Jag har inte ångrat mig en sekund på 15 år!"



När reumatikersjukhuset i Östersund stängde ner sin verksamhet i slutet av nittioalet var undersköterskan och sjukgymnastassistenten Anette Jemtå en av dem som fick sluta. Dystert kan tyckas, men med tanke på att hon inte ångrat sig en sekund sedan hon sadlade om för 15 år sedan, så var det rena vinstlotten.

Efter uppsägningen från jobbet som undersköterska fick Anette Jemtå möjlighet att gå en ettårig friskvårdsutbildning. På sin lediga dag gick hon samtidigt en grundutbildning i massage. När året var till ända fortsatte hon med vidareutbildning inom massage och något år senare startade hon Jemtknådarna tillsammans med två kollegor.

Det har varit vind i seglen för Anette, som snabbt jobbat upp ett rykte om att ge bra behandlingar och många av de återkommande kunderna har hängt med från starten för 15 år sedan.

– Jag är ute på företag i snitt två dagar i veckan och så är jag resten av veckan i lokalen och tar emot. Nu är jag mer noga med att inte boka in för många varje dag, och jag ser till att vara snäll mot mig själv efter en dag med tuffare behandlingar.

Som hjälp att balansera mängden jobb har hon sin hund, som behöver få komma ut på rejäla promenader mellan varven, något som ger Anette välbehövliga pauser. För visst kan jobbet vara tufft:

– Jag insåg snabbt att det är oerhört viktigt med pauser, styrke- och rörelseträning. Tidigare ledde jag omkring sex träningspass per vecka, bland annat pilates och cirkelträning. Då fick man gratis träning. Idag arbetar jag bara med massage.

Bland kunderna så är det jämt fördelat mellan stela kontorsaxlar och trötta kroppar som jobbar fysiskt.



"Jag längtade efter att få göra liknande saker i en annan, mysigare miljö, på andra villkor... Och så blev det ju!"

– Jag har ju många företag och jag tycker att det har löst sig bra. Varje gång jag har mist en företagskund, så har det inte dröjt länge innan någon annan hört av sig. Här i Östersund är det ju några som känner igen mig och många hör av sig efter att ha fått en rekommendation. Det händer också att företag som dragit in massagen för sina anställda återkommer några år senare och vill börja på nytt.

Sammanhållningen massageterapeuter emellan är något hon värnar om och hon deltar aktivt i nätverksträffar med branschkollegor.

– Vi dricker glögg, pratar pensioner och byter behandlingar. Men det kan vara svårt att få till tider som

passar alla, det är ingen som vill boka av kunder.

NÄR DET GÄLLER vidareutbildning så kräver det ofta en resa söderut, men ibland anlitar de instruktörer som håller kurser i Östersund.

– Bland annat har vi haft en som utbildade oss i pilates och ibland anlitar vi en naprapat som håller dags- och helgkurser, bland annat i undersökningsteknik, funktionell träning eller pilates.

Det bästa med jobbet är alla möten, som i stort sett alltid är positiva, menar Anette.

– Det är en stor skillnad jämfört med när jag jobbade som undersköterska. Då mötte man människor på helt andra villkor.

Och även om det finns likheter med det hon gjorde som sjukgymnastassistent; masserade, ledde gympagrupper med mera, så går det inte att jämföra med jobbet som massageterapeut.

– Jag längtade efter att få göra liknande saker i en annan, mysigare miljö, på andra villkor... Och så blev det ju!

ANETTE JEMTÅ

Bakgrund: Undersköterska och sjukgymnastassistent.

Utbildning: Ettårig friskvårdsutbildning samt massageterapeut.



Vi söker massageterapeut

med mångårig erfarenhet för att ingå i vårt team.
Sjukvårdserfarenhet är meriterande.

Läs mer på vår www.lomtab.se

Välkommen med din ansökan och CV.
Skicka till: bernt.repper@lomtab.se

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



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

Dags för en ny behandlingsbänk?

– Medema har favoriterna

MEDEMA® *Carefully chosen*

www.medema.se | 08-404 1200



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

Hjälmarreds folkhögskola

Hotell Havsbaden

IKSU Hälsa AB

Infibra

Integrativ Zonterapi

Irradia AB

Jakobsbergs Folkhögskola

Kairon Reflexologiskola

KFI Spa Management AB

Lillsveds folkhögskola

Medema Physio AB

MIMASS AB

Molkoms folkhögskola

Munka folkhögskola

Nannic

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

Stensunds folkhögskola

Sundsvalls gymnasium

Svenska Hälso teamet

Svenska Kinesiologi Skolan

Svenska Näringsakademin

Svenska Shiatsuskolan

Sverigehälsan

The Academy

Trosa Stadshotell & Spa

Tärna Folkhögskola

Weleda

Vuxenutbildning i Skövde

Väddö folkhögskola

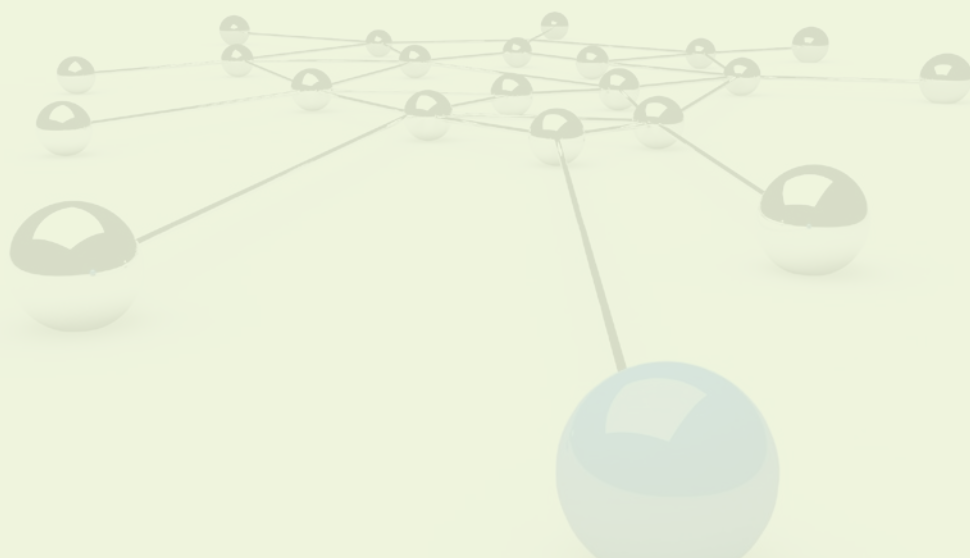
Yogobe

Åre Spa School

Åsa folkhögskola

Ädelfors folkhögskola

Örnsköldsviks folkhögskola



Vinnare nr 3/2017:

Se vinnarna från nr 3/2017 på medlemsnätet!

Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet.

Sista tävlingsdag för nr 4/2017 är den 31 januari.

Kosttillskott

– från Helhetshälsa

Vi lottar
ut 1 kit!

Med Vätterns strand runt husknuten tillverkar Helhetshälsa kosttillskott med fokus på att berika, inte belasta. I vinstkitet finns LedOptimal med Strandnypon som bidrar till hälsosamma och rörliga leder. LedOptimal innehåller även bl.a gurkmejaextraktet Turmacin®, MSM, Bromelain

och C-vitamin. Kitet innehåller också MagnesiumOptimal för normal muskelfunktion och AlgOmega3, miljövänliga Omega-3 fettsyror, garanterat fria från miljögifter.



www.helhetshalsa.se

Zonterapiofflor

Med vulkanisk sten, jadesten och magneter

Att trampa på stenar med bara fötter gör att kroppen kommer i direkt kontakt med naturen. Vulkanisk sten och jadesten innehåller en mängd viktiga spårämnen och mineral för kroppen. Jadesten verkar även för lugnande av själen. Magneterna påverkar människans elektriska fält, får cellerna att arbeta med större kapacitet, kan bidra till ökad blodcirkulation, minskad värk, ökad prestation samt bättre nattsömn. Zonterapi har praktiserats i Kina i mer än 5000 år.



Enligt zonterapiens lära finns alla kroppens organ och varje kroppsdel representerade av en zon i fotsulorna. När dessa zoner stimuleras bidrar det till att balansen återställs och funktioner normaliseras i respektive organ. Dessa Zonterapiofflor ger dig zonterapi för varje steg du tar.

Vi lottar
ut ett par!

www.zonterapiofflor.se

Ögonkudde



Maximera savasana och öka njutningen med en ögonkudde fylld med rogvande lavendel. Yogirajs ögonkudde har avtagbart ytterfodral av silke och lavendelns

välgörande doft och tyngd bidrar till att öka avslappningen. Ögonkudden passar lika bra utanför yogasalén, t ex efter en lång dag framför datorn eller när du snabbt behöver komma ned i varv. Finns i många fina färger. Hos Yogagrossisten hittar du allt för din yoga.

Vi lottar
ut 1 kudde!

www.yogagrossisten.se

Ligger dina kunder miljövänligt?

Harmony Sweden är en av Sveriges mest sålda massagebänkar och är en professionell bärbar massagebänk. Den är av mycket hög kvalitet och därför ger vi 10 års garanti. Massagebänken passar perfekt till många olika behandlingsformer och finns i 51 eller 56 cm bredd.

www.massagebanken.se



Vi lottar
ut en massage-
bänk!

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

Förbättrad hållning minskar depression

PERSONER MED MILD till moderat depression kan få lindring av symptomen genom förbättrad kroppshållning, visar en studie som forskare på University of Auckland har genomfört. Personerna i studien delades in i två grupper, där den ena fick instruktioner om att sitta rak i ryggen när de utförde en uppgift under press. Den andra gruppen löste samma uppgift, men fick instruktioner om att sitta som vanligt.

I gruppen som rätade på ryggen uppgav deltagarna att de kände sig mindre utmattade och stressade. Istället kände de sig mer entusiastiska över uppgiften och på allmänt bättre humör.

Källa: forskning.no



ISTOCKPHOTO.COM

Träningsresor vår tids husmorssemester



ISTOCKPHOTO.COM

Träningsresor för kvinnor är vår tids husmorssemester. Det skriver forskare vid Uppsala universitet.

– **SAMHÄLLETS FOKUS PÅ** hälsa och träning gör att just den fysiska aktiviteten legitimerar att man är frånvarande i familjen och istället ger sig tid för egen träning. Det finns inte alls samma kulturella förståelse för shoppingresor eller sparesor utan idrottandet har en särställning, säger Karin S Lindelöf vid Centrum för genusvetenskap vid Uppsala universitet och projektledare för studien.

Sedan 2011 har Karin S Lindelöf och Annie Woube studerat hur tjejlöpp fungerar och vad det är som gör dem så populära. Forskningen bygger dels på egna

rapporter och berättelser av deltagare i Våruset, Tjejmilen, Tjejvåttern eller Tjejvasan.

– Kvinnorna upplever fortfarande att de har huvudansvar för barn och hem och ständig omsorgsjour, som kontakt med skola, förskola och barnens fritidsaktiviteter, säger Karin S Lindelöf. Det är därför som de vill åka iväg. Kvinnor har exakt samma skäl idag för att åka på tjejlöppsresor och komma bort, som staten angav som anledning till att införa husmorssemestern på 1940-talet, säger Karin S Lindelöf.

En av anledningarna var att kvinnorna skulle avlastas i sin ständiga oro och omsorg om de andra familjemedlemmarna. Enligt staten var familjesemester inget bra alternativ, det var den mentala belastningen som kvinnorna skulle få vila ifrån.

I studien kommer det fram hur många deltagare beskriver tjejlöppsresorna som ett andningshål i vardagen, en verklighetsflykt och en möjlighet till egen fri tid med egna aktiviteter, ofta tillsammans med väninnor.

Källa: uu.se

THORNE RESEARCH

SPORTS PERFORMANCE - NSF

NSF-loggan garanterar:

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



Certified for Sport®

Bli
Återförsäljare
innan den 31 december & få
10% RABATT
på din första order



Aaron Paulshaj Brynäs IF



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

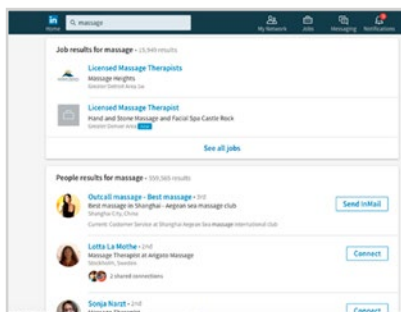
Alla priser angivna exklusive mervärdesskatt och frakt
Materialet tillverkat med NONWOVEN teknik

Tel. +46-8-55086409

order@tcmproductsnorden.se

www.tcmproductsnorden.se

LinkedIn för kroppsterapeuter – ditt CV på nätet



LINKEDIN ÄR VÄRLDENS största professionella sociala nätverk, där personer inom alla branscher och yrken kan mötas och diskutera jobb och karriär. Som kroppsterapeut kan det vara en bra kanal för att visa upp sin kunskap inom friskvård och hälsa, och även för att knyta kontakter med personer som jobbar exempelvis på HR-avdelningar på större företag, särskilt för den som vill jobba med massage eller gruppträning på företag.

Ungefär var tredje svensk internetanvändare har ett konto på LinkedIn idag, enligt rapporten Svenskarna och Internet 2017. Det är alltså en stor plattform för den som vill nå ut och utöka sitt professionella nätverk.

FEM TIPS PÅ HUR DU FÅR UT DET MESTA AV LINKEDIN

HA EN GENOMARBETAD PROFIL MED EN TYDLIG BILD

På din LinkedIn-profilsida skapar du en digital översikt av ditt CV, där både utbildning, arbetslivserfarenheter, färdigheter och volontärarbeten kan stå med. Första intryck är viktiga, även på webben. Skriv en kort sammanfattning av vem du är som person i toppen av din profil, kanske om varför du valt att jobba

som kroppsterapeut och vad som driver dig i ditt arbete. Ha en professionell och skarp profilmål som visar ditt ansikte i närbild. Skriv gärna också några rader om dina olika jobberfarenheter för den som är intresserad av att veta mer.

DELA INTRESSANTA LÄNKAR OCH ARTIKLAR

LinkedIn är en jättebra kanal för att dela med sig av intressanta artiklar och forskning man läser som handlar om fördelarna med friskvård, kroppsterapier och hälsa. Dela någon eller några gånger i veckan, tillsammans med en egen reflektion kring länken du delar.

BJUD IN TILL DIALOG

Har du själv några funderingar kring friskvård i samhället i stort – kanske är det värt att bjuda in ditt nätverk på LinkedIn till en öppen dialog om ämnet? Skriv en uppdatering som bara innehåller text om till exempel varför fler företag inte erbjuder företagsmassage trots att forskning visar på fördelarna för både den anställda och arbetsgivaren, hur vi ska bryta stillasittandet i samhället eller vilka typer av besvär dina kontakter ofta upplever efter att ha suttit en hel dag och jobbat framför datorn.



LORRAINE CABALLERO SIMPSON

UTÖKA DITT NÄTVERK MED INTRESSANTA PERSONER

Den absolut största styrkan med LinkedIn är möjligheten att kunna bygga nätverk och komma i kontakt med nästan vem som helst i världen. Skicka kontaktförfrågningar till relevanta branschkollegor, inspiratörer och personer på företag du tycker är intressanta. Tänk på att alltid lägga till ett personligt meddelande när du skickar inbjudan som förklarar varför du vill ha just den här personen i ditt nätverk – då är chansen större att du får ett ja.

ANVÄND LINKEDIN SOM EN BLOGGPORTAL

LinkedIn fungerar även som en bloggportal – där du har möjlighet att skriva längre texter om tankar, reflektioner och lärdomar. Funktionen heter "posts". Om du redan byggt ett nätverk på LinkedIn innebär det att du kommer att kunna nå ut till många personer med dina tankar. LinkedIn fungerar även så att dina kontakters kontakter kan se dina uppdateringar om andra personer väljer att gilla och kommentera. Att nå flera tusen personer är ingen omöjlighet om du skriver något läsvärt och insiktsfullt, även om du själv har ett mindre nätverk på plattformen.

EMELIE FÅGELSTEDT

Yrke: Digital kommunikatör och egenföretagare.

Webb: emelifagelstedt.com

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



Förstå orsakerna till smärta i nacken

Det är svårt att hitta någon som inte har haft problem med nacken. Personer med kroniska nacksmärtor uppgår till tusentals och de flesta uppkommer utan trauma. Men nackproblem missförstås ofta, därför ska vi kika närmare på olika typer av och källor till smärta.



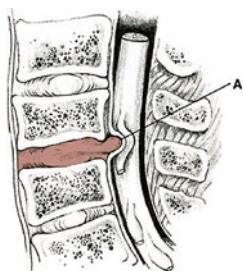
Dr Ben E. Benjamin har en doktorsexamen i idrottsmedicin och är grundare av Therapy Institute i Cambridge. Han har genomfört seminarier och workshops över hela landet och internationellt samt skrivit fem böcker och otaliga artiklar.

Utmed ryggraden löper tusentals muskelfibrer mellan kotkropparna, som ger styrka och stabilitet. Skador på ligament i detta område är ofta orsaken till återkommande och långvarig smärta. Mellan kotkropparna ligger de stötdämpande diskarna, som är något tjockare i nacken än i bröstryggen. Det ger extra dämpning och skyddar nacken, som ofta är mer utsatt för belastning och lättare skadas än andra delar av ryggraden.

I diskarna finns ingen känsl; en skadad disk orsakar inte direkt smärta. Smärta, domningar, svaghet, eller stickande känslor kan däremot uppkomma när en disk pressar på en av nerverna som löper genom

hålrummen mellan ryggkotorna.

Nackmuskulaturens primära funktion är att hålla upp huvudet och göra det möjligt att röra huvudet i olika riktningar. Muskler i nacken är vanligtvis inte så starka eftersom de inte behöver vara det. Ofta är det svårt att bestämma platsen för skador i nackregionen och här är två källor till missförstånd:



Refererad smärta följer ofta detta mönster.

Fenomenet refererad smärta, det vill säga när smärtan uppkommer på en annan plats än där skadan sitter samt den att smärta ofta härrör från muskulaturen.

Skador i nacken är ofta svåra att identifiera. Många strukturer i området ger upphov till

smärta i andra delar av kroppen, vilket kan vara förvirrande för dig som massageterapeut.

Grundläggande är att en djupgående förståelse av refererad smärta spelar en viktig roll i vår förmåga att effektivt bedöma och behandla skador i hela kroppen.

De breda senorna i nacke och bakhuvud kan till exempel ge smärta i huvudets främre del. Olika ligament i nacken kan ge smärta i ögon, käke, tänder, axlar, bröst, bröstrygg, arm, handled, hand och fingrar. Ärrvävnad i ligament runt nacken kan ge svår huvudvärk och smärta ända bort i skulderbladet.

Buktande diskar som trycker mot nerver kan orsaka allt från att en skärande smärta till stickningar och domningar i händer och armar. Vissa nackskador orsakar minskad styrka i benen. ▶

DET FINNS FYRA PRINCIPER ATT HÅLLA I MINNET VID BEDÖMNING AV DESSA SKADOR:

1. Smärta är vanligtvis refererat distalt, inte proximalt. Till exempel kan smärta från nacken upplevas i händerna, men inte tvärtom.

2. Refererad smärta passerar inte kroppens mittlinje. En skada som pressar på en nerv på höger sida nacken, kommer inte att upplevas i exempelvis vänster arm.

3. Ju längre bort från smärtans ursprung den upplevs, desto svårare skada. En mild ligamentförspänning i nacken kan ge upphov till smärta i exempelvis axel och överarm, medan en svår skada skulle kunna märkas ända ut i armbågen eller handen.

4. Smärta hänvisas i specifika vägar. Till exempel, ett skadat ligament i nacken kan orsaka smärta på fram- eller baksidan av armen, eftersom vissa delar av nacken är i samma hudområde, (C5, C6 eller C7) som delar av överarm och underarm.

OLIKA TYPER AV SMÄRTA

I nacken finns ytterligare en aspekt att vara observant på:

Ligament och diskar har en tendens att ge upphov till olika typer av smärta.

Vid en skadad disk upplevs ofta smärtan distalt. Exempelvis kan en skadad disk i nacken ge skärande och stickande smärta i arm och hand.

Är det ett ligament som är upphov till smärtan, upplevs ofta smärtan närmare källan till smärtan.

När du möter en klient med smärtor i nacken, börja med att försöka avgöra om problemet härrör från nacken eller axeln. En indikation på skada i nacken är smärta som börjar eller blir värre när klienten rör huvudet i vissa riktningar. Om värken tilltar efter att ha varit i en och samma position under en tid (till exempel när man målar ett tak, sitter framför dator eller håller en telefon mellan axeln och örat) är det tecken på skador i nackområdet. Smärta som initieras av att röra armen beror vanligen på en skada i axeln.

Det är vanligt att en skada i nacken misstas för en skada i axeln. Utan speci-

alkunskap kan det vara svårt att skilja på de olika orsakerna till smärtor, och det blir inte enklare av att det ofta finns en skada på båda ställena samtidigt, något som kan ge snarlika typer av smärta, som överlappar varandra.

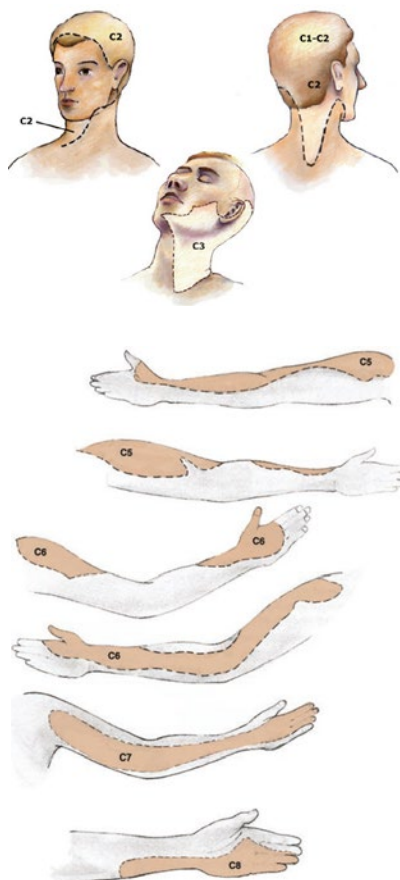
Då är det viktigt att upptäcka och behandla båda de skadade områdena.

VILKEN STRUKTUR ÄR SKADAD?

Förutom den svårighet refererad smärta innebär, är det ofta svårt att avgöra vilken struktur som är skadad.

Många tror att kronisk nacksmärta kommer från ömma muskler, men oftast orsakas det av problem med ligament – även om den subjektiva känslan är att musklerna gör ont.

En grundläggande princip är att muskelkramp är ett sekundärt fenomen. I början av min karriär trodde jag att nästan alla problem härrörde från musklerna. Jag skrev till och med en bok om det. Men mitt antagande var felaktigt. Muskelspänningen är föregångare till skada,



Refererad smärta följer ofta detta mönster.

men inte själva orsaken till smärta – i de flesta fall.

Fotfelställningar, skadade ligament, ärrvävnad är några av huvudorsakerna till värk i nacken. En annan vanlig orsak är en buktande och skadad disk som pressar på en nerv, men det är enbart i cirka fem procent av fallen. Givetvis kan sjukdomar som cancer också ge smärtor, men det är inte lika ofta.

När det gäller nacken är spända och stela nackmuskler källan till många människors smärta, men det är sällan den främsta orsaken till smärta. Faktiska bristningar i nackmusklerna förekommer mycket sällan och om de uppstår så läker de normalt mycket snabbt.

Muskelkramp som den främsta orsaken till nacksmärta är en annan missuppfattning. Muskelkramp är generellt ett skyddande svar som utlöses av rörelser som påverkar en skadad struktur, såsom inflammerade ligament. Knutarna du kanske känner genereras generellt av muskler kontraherar ofrivilligt för att skydda nacken. Krampande muskler ger ingen hjälp för att avgöra vad som är skadat.

Kramper förekommer vid många typer av skador: skadade ligament, en disk som buktar mot en nerv, inflammation i en led, infektion, cancer eller en muskelbristning.

Små bristningar i ligamenten runt nackens kotor är den vanligast förekommande symptomen vid kronisk smärta i nacken och när de läker kan det bildas ärrvävnad som ger försämrad rörlighet i nacken i flera år. Ofta upplevs smärtan då långt från skadan. Smärtan kan upplevas på ena eller båda sidor och den kan också stråla ner mot skulderbladet, bröstet eller ner i armen.

HUR SKADORNA UPPSTÅR

Svåra nackskador kan göra livet svårt i både månader och år. De kan bero på ett fall, en kollision vid en fotbollsmatch eller en bilolycka – särskilt en som involverar whiplash. (Whiplash är en skada som uppstår när huvudet pressas framåt med stor kraft, men det är inte en exakt diagnos.)

Alla dessa situationer orsakar bristningar i ligament och andra strukturer och det är ofta smärtsamt. Mindre all-

varliga skador på nackens ligament är ganska vanligt i vardagen. En person kan vakna med nacksmärta efter att ha sovit i en dålig position, vilket ger sträckningar och bristningar i ligamenten. Kroppen försöker skydda de skadade ligamentfibrerna genom att initiera en ofrivillig muskelkramp som begränsar rörelsen i området, vilket ger upphov till stelhet.

I andra fall uppkommer nackbesvär över tid, utan uppenbar anledning.

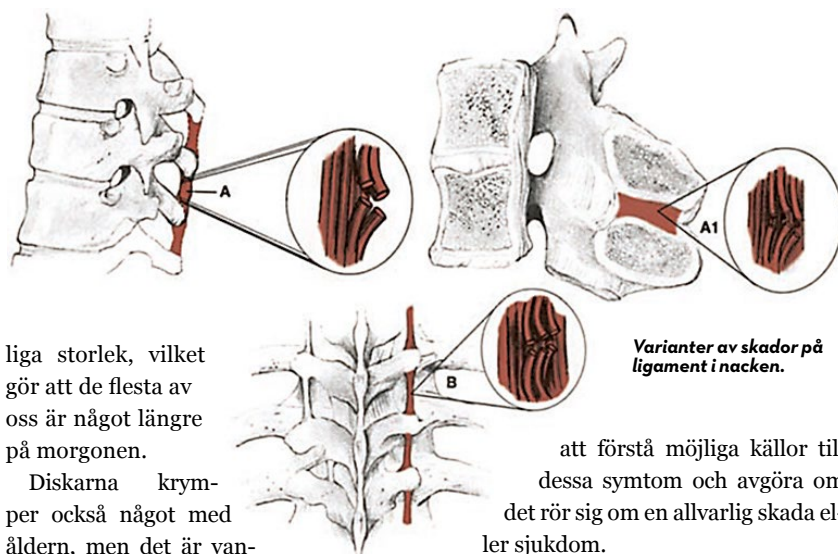
Ligamenten kan försvagas över tid om de utsätts för stretchövningar som utförs felaktigt eller för länge. Kronisk spänning kan också försvaga ligamenten och försämra cirkulationen, vilket påverkar rörligheten i nacken.

Näringsbrister är en annan faktor som minskar ligamentets styrka. En kost som saknar tillräckligt med mineraler, vitaminer, proteiner, kolhydrater och fetter kan öka risken för skador.

SPÄNNINGSFAKTORN

Hur påverkar överdriven muskelspänning ligamentens hälsa? Vi vet att ligament håller upp ryggraden och ger stabilitet. Men de har också en annan funktion: att omsluta och stödja diskarna. Ligamenten hålls spända för att kunna ge denna stabilitet, men om diskarna sjunker ihop, så slackar de.

Ett visst mått av kompression i ryggraden är naturlig. Diskarna komprimeras av att bära huvudets vikt och något av vätskan i dem diffunderar genom diskmembranet så att de plattas ut något. Under nattsömn fylls disken med vätska igen och återgår till sin ursprung-



liga storlek, vilket gör att de flesta av oss är något längre på morgonen.

Diskarna krymper också något med åldern, men det är vanligtvis muskelspänningar som är orsaken om diskarna minskar i förtid.

Det finns hundratals muskler som håller rygkotorna på plats från nacken till korsben. Vissa muskler håller en eller två kotor, andra tre eller flera. Om dessa muskler är kroniskt spända så innebär det en kontinuerlig kompression på diskarna. Det kan leda till att de omkringliggande ligamenten slackas ut. Sker detta under en längre period, så börjar musklerna försvagas. Snabba, plötsliga rörelser kan leda till bristningar och aktiviteter som normalt är bra, blir plötsligt besvärliga.

En person med försvagade ligament som håller en stretch för länge eller behandlas med nackmanipulation, kan få ytterligare problem.

FÖRSTÅ SYMPTOM OCH VARNINGSTECKEN

Förutom smärta och obehag kan skador i nacken upplevas som minskad styrka och stickkänslor. Det viktiga är

att förstå möjliga källor till dessa symtom och avgöra om det rör sig om en allvarlig skada eller sjukdom.

Svår muskelsvaghet som gör att man förlorar kontroll över kroppsdelar är tecken på allvarliga tillstånd. Exempelvis ben som viker sig eller oförmåga att lyfta eller öppna något som normalt sätt är lätt kan leda till muskelatrofi. När skadorna sitter i nacken eller ländryggen ger det ofta tryck mot en nerv. Hjärnans signaler via nervsystemet till musklerna hämmas, varpå styrka och muskelmassa minskar.

Svaghet i ett visst område kan också indikera personen lider av en allvarlig sjukdom och läkare bör uppsökas. Så också om smärtan yttrar sig som stickningar och domningar i händer och fötter, då det är tecken på att något trycker mot ryggmärgen.

SAMMANFATTNING

I den här artikeln har vi lagt grunden för att förstå smärta och skador i nacken, något som ger upphov till besvär hos många klienter och förvirring bland terapeuter.

Arbetar du med massage och friskvård?

– Medema har produkterna

MEDEMA® Carefully chosen

www.medema.se | 08-404 1200



Året går mot sitt slut och varför inte runda av 2017 med denna härliga supé? Riktigt gott nytt år!

MIA HAGENMALMS UNDERBARA NYÅRSSUPÉ!



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

Kantarell- och auberginesoppa med rökig morot ca 4-6 portioner

1 stor aubergine
250 g trattkantareller
1 gul lök
5 dl vatten
3 dl valfri grädde
2 tärningar grönsaksbuljong
3 msk citronsaft
4 msk hackad gräslök
örtsalt och svartpeppar
Smör eller kokosolja till stekning
2 morötter
rökt paprikakrydda
salt

GÖR SÅ HÄR:

Skala aubergine och skär i mindre bitar, finhacka löken. Rensa och putsa svampen. Bryn aubergine, lök och svamp i en större gryta i smör eller kokosolja tills blandningen får färg. Häll över vatten samt smula ner buljongtärningarna. Låt sjuda på svag värme i cirka 15 minuter. Ta av grytan från plattan och mixa soppan slät.

Ställ tillbaka på plattan, häll över grädden och låt det få ett uppkok på fem minuter.

Smaka av med citronsaft, örtsalt och svartpeppar.

Skala morötterna och skiva tunt med potatis-skalare. Hetta upp en stekpanna med smör eller kokosolja. Lägg ner morotsskivorna, salta dem lite och pudra över paprikakryddan. Stek på



ganska hög värme tills skivorna blir knapriga. Toppa soppan med mo-

rotsskivor och hackad gräslök. Servera gärna bröd eller en sallad till.



Granatäppleglög

1 liter granatäpplejuice
1 kanelstång
5 st kryddnejlikor
3 st stjärnanis
1 apelsin, skal av

Till servering:
1/2 granatäpple och

hackade mandlar eller hasselnötter

GÖR SÅ HÄR:

Koka upp granatäpplejuicen med alla kryddor. Ta av och låt stå svalna. Låt drycken sedan stå

och dra, gärna flera timmar. Innan servering, sila bort kryddorna och värm upp "glöggen". Häll upp i värmeståliga glas eller koppar. Lägg i granatäpplekärnor och nötter vid servering.

Ceviche på pilgrimsmusslor 2 portioner

4 pilgrimsmusslor
1/2 schalottenlök
1/4 röd paprika
1/4 gurka
1/4 chilifrukt
ca 15 g bladpersilja
1/2 dl olivolja
Rivet skal från 1/2 lime
Saften från 2 lime
1/2 msk flytande honung
1/2 msk hel kummin
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Tina musslorna. Skiva dem tunt, och pressa över limesaften. Låt stå i kylan och dra i cirka 10-15 minuter. Limesaften ska täcka musslorna.

Skär paprika i små tärningar, finhacka lök och chili. Skala och skiva

gurkan tunt. Ett bra tips är att använda osthyvel så blir skivorna jämna. Blanda allt med musslorna. Riv skalet på en halv, väl tvättad lime. Häll över olivoljan blandat med honung. Salta och peppra.

Fördela musslorna på fat eller i portionsskålar!



Ingefärsinkokta päron 4 portioner



4 päron
6 dl äppeljuice
(2-3 msk sukrin)
1 dl ingefära i tunna skivor
1/2 tsk vaniljpulver ekologisk
3 msk arrowrot
4 1/2 msk vatten

GÖR SÅ HÄR:

Koka ingefära i äppeljuicen cirka 10 minuter. Ta upp ingefäran. Skala päronen och koka

dem i ingefärssåsen 15 minuter. Om inte juicen täcker päronen, tänk på att vända dem så att alla sidor blir kokta. Ta upp päronen och låt svalna. Rör ut arrowrot med vatten och red av såsen. Smaka av med lite vaniljpulver. Låt kallna. Ringla ingefärssåsen över päronen. Servera med vispad grädde (vanlig grädde, eller alternativ som exempelvis kokosgrädde).

Marinerad portabellosvamp med spenat och mozzarella 4 portioner

4 stora portabellosvampar
1 dl cashewnötter
1/2 röd paprika
1 msk olivolja
1 krm salt
1 krm svartpeppar

Marinad:

1 stor vitlöksklyfta
1 tsk oregano
2 msk tamari
1 dl citronsaft
1 dl olivolja

Fyllning:

250 g babyspenat
2 vitlöksklyftor, rivna
200 g mozzarella

Sötpotatispure:

800 g sötpotatis
Smör

örtsalt och svartpeppar

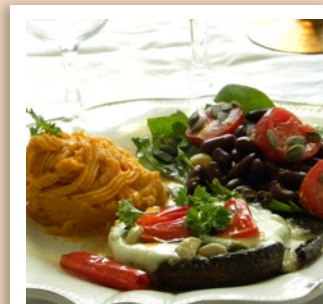
GÖR SÅ HÄR:

Hacka cashewnötterna i mindre bitar och rosta i en torr, het stekpanna så de får färg.

Skala och skär sötpotatis i bitar. Koka i lite saltat vatten tills de mjuknar. Häll av vattnet och lägg med en klick smör. Mosa potatisen med elvispen till en pure.

Skala och riv vitlöken. Blanda alla ingredienser till marinaden.

Ta bort foten från svampen och marinera dem i en ugnsfast from i 10 minuter. Låt stå tio minuter. Sätt in svampen i mitten av ugnen på 200 grader, cirka 10 minuter. Fräs vitlöksrivet några minuter i olja. Vänd ner babyspenaten och stek tills den mjuknat. Ta ut svampen. Fördela babyspenaten i svampen och lägg över skivor av mozzarella. Lägg bitar av paprikan bredvid på fatet och ringla över olivolja. Sätt ugnen på grill och ställ åter in svamparna, nu tillsammans med paprikan i ugnen. Låt stå tills osten smält och paprikan mjuknat och fått lite färg. Ta ut och toppa med paprika och rostade cashewnötter. Servera med sötpotatispure och en sallad.



"Vi behöver rörelse för att må bra – och för att det är kul!"



Rörelse är något jag gillar, och alltid gillat. Det kan jag förmodligen framförallt tacka mina föräldrar för. De såg till att rörelse blev en naturlig och rolig del av vardagen under uppväxten. Allt ifrån spontanlek utomhus sena sommarkvällar till fotbollsträningen på grusplanen en regnig höstkväll. Jag tror att det betyder mycket. Det är av stor betydelse att ha med sig rörelseglädje och träning från barndomen. Inte på något sätt tidig elitidrott och utslagning, utan glädjen att röra sig. Tillsammans med andra på sina egna villkor.

FLERA STUDIER VISAR att barn rör på sig alldeles för lite. Inte minst antologin *De aktiva och de inaktiva* från Centrum för idrottsforskning, CIF. *De aktiva och de inaktiva* är en del av CIFs uppdrag att följa upp regeringens stöd till idrotten. Studierna visar exempelvis att två av tre fyraåringar inte når upp till världshälsoorganisationens (WHO) rekommendation om 60 minuter fysisk aktivitet per dag. Att inte röra på sig tillräckligt får givetvis konsekvenser längre fram i livet. Riskerna för fysiska och psykiska krämpor minskar med rörelse och fysisk aktivitet. Det finns antaganden som säger att de barn som idrottar och rör på sig även fortsätter att göra det i vuxen ålder. Därför är det viktigt att börja med barnen. Inte minst för att skapa goda vanor och rörelseglädje när vi också blir vuxna.

DET FINNS MÅNGA viktiga spelare på den här planen, en av de mest betydelsefulla är idrottsrörelsen. Sveriges största folkrörelse med cirka tre miljoner medlemmar i Riksidrottsförbundets medlemsförbund. Här har svenska folket idrottat och rört på sig sedan början på 1900-talet. I dag peakar medlemsantalet i svensk idrott vid 11 års ålder. Sedan minskar antalet medlemmar och aktiva, och därmed givetvis rörelse och fysisk aktivitet.

"Riskerna för fysiska och psykiska krämpor minskar med rörelse och fysisk aktivitet."

Det är ju inte bara barn och unga som behöver röra på sig, även vi vuxna mår bättre när vi är fysiskt aktiva. Idrottsrörelsens strategiarbete med sikte på 2025 handlar mycket om hur fler ska röra på sig längre. Svensk idrott har en stor utmaning i att skapa förutsättningar för vuxna att bli mer fysiskt aktiva. Det kan handla om att kunna börja idrotta i en förening och ta upp sin gamla idrott, kanske börja med en ny eller helt enkelt börja idrotta för första gången. Lyckas svensk idrott med det här är det en win-win, det är bra för den enskilda indivi-

den, men är också en viktig del i samhällsutmaningen att se till att fler rör på sig längre för att på ännu längre sikt öka folkhälsan. Samstämmiga studier pekar på att fysisk aktivitet är en framgångsfaktor i arbetet för ökad folkhälsa. Rent av en förutsättning för att må bra längre i livet. Därför måste vi satsa på att fler ska röra sig längre.

IDROTTSRÖRELSEN HAR EN enorm potential att vara en viktig del i kampen mot stillasittande, stora folksjukdomar och fetma och övervikt. Att bli en välkommande rörelse för alla, oavsett ålder. Att skapa möjligheter för att vuxna ska kunna idrotta tillsammans, utan att vara elit och satsa på VM- och OS-medaljer. Kort och gott för att det är kul och härligt att röra på sig.

NUSKA JAG gå och valla skidorna! Kan-ske syns vi i skidspåret?!

Caroline Waldheim är tidigare politiskt sakkunnig hos idrottsministern och har bland annat varit organisationschef och kongressansvarig på Socialdemokraternas partikansli.

Hon är tidigare ledamot och vice ordförande i Korpen.

Just nu jobbar hon med Svenska fotbollförbundets ansökan om fotbolls-EM 2020

Väx som människa Väx som terapeut

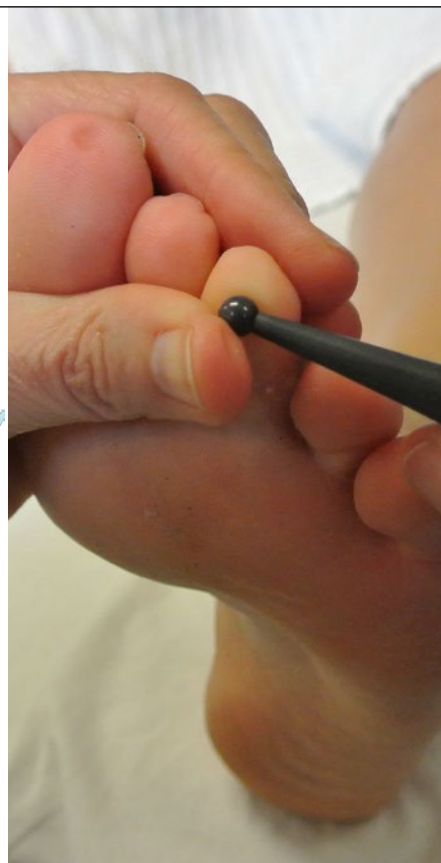
Vill du kunna förstå och hjälpa andra?
Vill du själv bli starkare, friare, friskare?
Vill du gå en gedigen yrkesutbildning?

**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



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

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 resultatenriktat
- 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