

Nummer 2 2021

Kroppps

terapeuten

TEMA
HORMON-
SPECIAL
TRÄNING I
KLIMAKTERIET

HJÄLP ATT
ÖVERLISTA
SMÄRTAN

Hantera
förändring

MARIE
STURESSON

*"Som företagare
har man ansvar för
sin egen utveckling"*

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Omtag, omtag, omtag!

MIN FÖRSTA PERIOD som student var för sisådär 25 år sedan och i ärlighetens namn så minns jag mer från alla festligheter än från böckerna och föreläsningarna. Men festligheter lär man sig också mycket av, så mitt fokus var ändå värdefullt. En sak jag har med mig från den tiden är de så kallade spexen; en slags amatörteater, som enligt Uppsalatraditionen skrivs på rim och är både underfundiga och lite (mycket) tramsiga. Vansinnigt underhållande, hur som helst. En del av spexet i Uppsala är att publiken kan ropa "OMTAG!" till studenterna på scen, varpå de får spela upp scenen på nytt och improvisera fram en ny twist på den. Ibland kommenderades det flera omtag av samma scen, varpå en rad olika lösningar fick improviseras fram. Vissa bättre, andra sämre. Huvudsaken var att hitta en nylösning på kommando. Inför publik. På rim.

"När jag känner musklerna runt axlarna dras åt av allt ivrigt skrivande, tänker jag 'OMTAG!'."

SVÅRT OCH RÄTT läskigt, men påhejade av publik och medspexare, så gick det på något magiskt vis alltid bra.

Jag älskar att jag kan använda spextekniken i min vardag!

Som när höstens första arbetsvecka inleds och kaffekonsumtionen börjar med en liten lyxkaffe, men sen ökar för varje dag som går, tänker jag "OMTAG!". Och så dricker jag varannan kopp te istället (för jag gillar att använda dryck som uppmuntran, men blir darrig av för mycket koffein).

När jag känner musklerna runt axlarna dras åt av allt ivrigt skrivande, tänker jag "OMTAG" och testar att hänga upp olika gummisnoddar på hemmakontoret för att se om det hjälper att gå och dra lite i dem varje gång jag ska till toa (vilket blir ofta, på grund av allt kaffe och te...!)

NÄR EFTERMIDDAGSDVALAN INFINDER sig (för mig oftast runt 15), så river jag normalt i skåpen efter något sött. Men tänker jag "OMTAG!" kanske jag testar med 10 armhävningar istället. Blir jag piggare av det? Oftast, ja.

På coachens språk heter det här: "Hur skulle du kunna göra istället?" Och lika enkel som frågan kan låta, lika svårt kan svaret vara att hitta. Det är okej att testa nytt, även om det är osäkert vad resultatet blir. Det finns alltid andra sätt att göra på, än de vi är vana vid. Med risk för att slå in öppna dörrar, så är det något pandemin lärt oss, att det finns andra sätt att göra saker på. Vi är anpassningsbara. Vi KAN!

Så. Sådär långt in på hösten; vad har du i ditt liv som får dig att vilja ropa "OMTAG!" till dig själv?

Trevlig höst!

Ulrika





Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

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

Maila gärna nyheter och tips till
info@kroppsterapeuterna.se



DESIREE BLOMBERG
Ansvarig utgivare



ULRIKA HOFFER
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM
Annonsbörning

KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

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

POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Sankt Paulsgatan 22 C
118 48 Stockholm

OMSLAGSPERSON

Marie Sturesson

FOTOGRAF

Jenny Blad

FORMGIVARE

Johan Olsson

TRYCK

Exakta Print AB



Trycksak
3041 0417

Innehåll

Medlemsinformation	4
Medlem i fokus: MARIE STURESSON	10
TEMA: Hormonspecial	13
ARBETSLIV: Marina Ahlm	18
Hantera förändring	20
Modern pilates	23
Överlista smärtan	26
Vetenskap	30
Gästkrönika Elin Bjärkstедt	34



13



18



20



23



26

10

INSPIRATIONS DAGEN 2022



Dags att boka inspiration!

INSPIRATION Inspirationsdagen och Kroppsterapeuternas årsmöte 2022 kommer att äga rum den 2 april.

Årets Inspirationsdag som sändes online blev väldigt lyckad och uppskattad av våra medlemmar.

Vi kommer därför att göra ett event som går att följa online men vi planerar också att eventuellt kunna erbjuda ett begränsat antal deltagare att närvara på plats i Stockholm.

Planering av Inspirationsdagen pågår men i skrivande stund kan vi inte avslöja mer än att det kommer att bli en intres-

sant, lärorik och peppande dag.

Program och inbjudan kommer i nyhetsbrev i januari och all information kommer att finnas på hemsidan där du också anmäler dig. Men boka redan nu in lördagen 2 april. Det kommer att bli en dag full av inspiration och gemenskap.



Årets medlem Sabine Rosén i samtal med generalsekreterare Desiree Blomberg och ordförande Mia Josjö under Inspirationsdagen 2021.

Viktiga datum 2022

Föreläsning om smärthantering online med Mats Lekander	16 november
NRN, Nordic Reflexology Network, årsmöte	januari
ESF styrelsemöte	18-20 februari
Inspirationsdag och årsmöte	2 april
Fothälsodagen	4 maj
RiEN Årsmöte, Köpenhamn	6-7 maj
Massagens dag	12 maj

Betala medlemsavgift med autogiro

Betalar du din medlemsavgift med faktura, två gånger per år? Vill du hellre fördela kostnaden över hela året? Då vill vi tipsa dig om att lägga om till autogiro. Det innebär att medlemsavgiften delas upp på 12 månader och automatiskt dras från ditt konto varje månad. Månads-kostnaden för yrkesverksam medlem med eget företag blir 219 kronor och dragningen sker från ditt angivna bankkonto/personkonto den 26:e i varje månad (1 december månads dragning görs även uttag för nästkommande kalender-års medlemsavgift i förskott, 250 kronor. Det innebär att i december kommer 469 kronor att dras från kontot.) Blankett för autogiroedgivande hittar du på hemsidan www.kroppsterapeuterna.se eller mejla till info@kroppsterapeuterna.se

Halvårsfakturan på gång

I början av december kommer din faktura för kommande halvår med posten. Om du inte får någon faktura kan det bero på att du flyttat eller ändrat adress. Hör i sådana fall av dig till oss, antingen via "Ändra adress" på medlemsnätet eller på mejl info@kroppsterapeuterna.se. Sista betalningsdag för fakturan är den 31 december. Du som har autogiro berörs givetvis inte av halvårsfaktureringen.

Autogirodragning i december

Vi vill påminna er som har autogiro om att det dras 469 kronor i december månads autogirodragning. Anledningen är att även medlemsavgiften för 2022 på 250 kronor dras denna månad. Autogirodragningen görs den 27 december. Underlag för bokföringen hittar du på medlemsnätet under Information/Autogiro.



TERING FÖR MEDLEMMAR | KROPPSTERAPEUTERNAS TILLSÄLLNING

Följ oss på   

Sök bland artiklar 

Start Friskvård Porträtt Arbetsliv Företagande Hälsorytt Inspiration Medlemsnytt 

Rena råvaror – säkra kosttillskott

THORNE

www.ekobutiken.se (privatperson)
www.ekogrossisten.se (bil återförsäljare)





SABINE ROSEN

Läs senaste numren här

TIDIGARE NUMMER





Förundran gör dig smartare, snällare och mindre stressad

Inspiration  september 2021. Du hör ett musikstreck

MEST LÄSTA

- 1 Andningen påverkar hur våra minnen lagras
Friskvård  maj 2021.
- 2 Utomhusträning: "Naturen är bästa gymmet"
Friskvård  mars 2021.
- 3 Johan Arnerlind vill skapa träningsvana med små förändringar
Inspiration  maj 2021.
- 4 Anders Wallensten: "Hälsa handlar inte

Kroppsterapeuten på webben

DIGITALT Kroppsterapeuten finns sedan i våras också som webbtidning. Du hittar den på www.kropp.se. Försättningsvis kan du läsa alla nya artiklar här men också återvända till gamla favoriter och artiklar från papperstidningen.

Dela gärna vidare artiklar som du tycker är intressanta i dina sociala me-

dier. På så sätt bidrar du till att sprida kunskap om vår bransch och om Kroppsterapeuterna. På tidningssajten finns också äldre nummer av Kroppsterapeuten i pdf-format.

Papperstidningen fortsätter komma i brevlådan två gånger per år, en gång på våren och en gång på hösten.

Sök Kroppsterapeuternas stipendium

Sista ansökningsdatum är 15 november!

Vill du kompetensutveckla dig? Sök Kroppsterapeuternas stipendium och få ett bidrag till dina studier eller till ett projekt inom friskvårdsområdet. Stipendiet sponsras av försäkringsbolaget Svedea och Kroppsterapeuterna. Totalt under året delas 40 000 kronor ut. Syftet med stipendiet är att stimulera och underlätta utbildning för medlem-

mar i Kroppsterapeuterna och/eller stimulera verksamhet som gagnar förbundet. Alla som varit yrkesverksamma medlemmar i minst två år i förbundet kan söka stipendiet. Obs! 15 november är sista datum för att vara med i nästa stipendieutdelning. Ansökan och mer information finns på hemsidan, www.kroppsterapeuterna.se



Har vi din rätta mejladress?

Får du information från Kroppsterapeuterna till din e-post? Cirka två gånger i månaden skickar vi ut nyhetsbrev med aktuell information till medlemmarna.

Varje gång kommer ett antal av mejlen i retur eftersom e-postadressen är felaktig. Om du inte får information på mejlen från Kroppsterapeuterna så hör av dig och meddela din e-postadress till info@kroppsterapeuterna.se.

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 oss på info@kroppsterapeuterna.se.

Oförsäkrad vid vilande medlemskap

Att tänka på om du lägger ditt medlemskap vilande: Om du till exempel är föräldraleddig, sjukskriven eller studieledig och lägger ditt medlemskap vilande är det viktigt att känna till att du då inte har någon försäkring i ditt medlemskap. Det vill säga, har du en lokal, med egendom och inventarier är dessa inte försäkrade.

Tipsa oss!

Har du idéer, tankar eller önskemål om vad du skulle vilja läsa mer om i Kroppsterapeuten? Har du tips på någon intressant person i friskvårdsbranschen som du skulle vilja veta mer om. Kanske har du en kollega som du tycker att vi ska uppmärksamma. Eller kanske har du själv något du vill dela med dig av. Skriv ett mejl till info@kroppsterapeuterna.se och berätta.

Första gången för Rosenmetodens Dag

Rosenmetodens Dag ägde rum för första gången den 11 september. Tanken är att dagen ska vara återkommande varje år, den andra lördagen i september.

Rosenterapeuter runt om i Sverige tog tillfället i akt att sprida kunskap om metoden och passade samtidigt på att göra reklam för sina verksamheter, en del i kombination med något erbjudande.

- Vi är så glada för allt engagemang och att så många gjort inlägg om Rosenmetodens Dag i sina sociala medier, säger Lena Karlsson, sammankallande i Nätverksgruppen för Rosenmetoden.

VAD ÄR ROSENMETODEN?

Rosenmetoden är en varsam och inkännande beröring som syftar till att lösa upp muskelspänningar i kroppen. Behandlingen bidrar till djup avspänning

och en ökad kroppsmedvetenhet. Metoden skapades av Marion Rosen, född i Tyskland 1914 som var verksam som sjukgymnast i USA.



Utbildning om digitala kanaler och sociala



Inom kort kommer vi att lansera vår utbildning om digitala kanaler och sociala medier som alla medlemmar kommer att få tillgång till.

I kursen går vi igenom:

- Introduktion till online-närvaro
- Kanaler, budskap och format
- Din egen hemsida
- Att synas online med ditt erbjudande
- Att skapa kundförtroende och försäljningsavslut
- Kundlojalitet
- Introduktion till annonsering

Kroppsterapeuterna inspirerade på internationellt IASK-möte

Den 25 augusti var Kroppsterapeuternas generalsekreterare Desiree Blomberg med och bidrog till god stämning och inspiration till andra länders kinesiologförbund, på ett onlinemöte som IASK (International Association of Specialized Kinesiologists) arrangerade.

Sabine Rosén, ordförande i IASK rapporterar från mötet:

"Med oss online hade vi representanter från bland annat Australien, Kanada, Hongkong, Sydafrika, Tyskland, England, Ryssland och Italien.

Aktuellt för de flesta internationella förbund är att hjälpa sina medlemmar med deras företagande. Och här ligger

Kroppsterapeuterna otroligt långt fram! Jag, som var med i mötet både som Kroppsterapeuternas internationella representant och också som ordförande för IASK, var så stolt och imponerad över proffsigheten när Desiree generöst kunde berätta och bjuda på vad som gjorts i Sverige, och vad som är på gång nu under hösten. Just det här att överföra idéer och framför allt lösningar, till varandra, för att inte "uppfinna hjulet" flera gånger är värdefullt.

Utöver företagandediskussionen så var det som alltid intressant att jämföra yrkesgruppens förutsättning-

ar världen över för att underlätta diskussioner som bland annat har att göra med reglering av nivåer för utbildning.

Vi enades om att synas online några gånger per år, som ett komplement till de årliga träffar IASK arrangerar i verkligheten – och just dessa ser vi ju såklart fram emot, så att vi kan ge storkramar till varandra."



Kinesiologerna i IASK träffades online i augusti för att utbyta erfarenheter från sina respektive länder. Kroppsterapeuternas generalsekreterare Desiree Blomberg medverkade med inspiration och idéer från ett svenskt perspektiv.

medier på gång!

Kursen kommer finnas tillgänglig på en utbildningsplattform och har tagits fram av Peder Rotkirch. Han har arbetat med digital utveckling och innovation sedan slutet av 1990-talet och startat och ansvarat för några av Sveriges mest prestigefulla yrkesutbildningar för digitala strategier och kreatörer. Han har också drivit PR- och innovationsbyråer med några av världens största varumärken som kunder. Idag coachar han bolag och startups att utifrån sina individuella förutsättningar utveckla sin affär och position.

Peder Rotkirch har tagit fram utbildningen om digitala kanaler för Kroppsterapeuternas medlemmar.



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

I startpaketet ingår:

- Utbildningar i olika massagebehandlingar
- Webinarium
- Produkter och marknadsmaterial
- Support och rådgivning

FÖR MER INFO & ANMÄLAN:
kerstinflorian.se/massagekoncept
info@kerstinflorian.se

**KERSTIN
FLORIAN**

NORDISKA TRÄNARFÖRBUNDET

TILLSAMMANS ÄR VI STARKARE!

Nordiska Tränarförbundet är en mötesplats och plattform för yrkesverksamma inom hälsa, träning och idrott!

Hälsan är det viktigaste vi har och tränaryrket gör skillnad.

Förbundets syfte är att driva specifika frågor för yrkesrollen Tränare, samt att samverka och påverka andra aktörer som företag, myndigheter och organisationer.

Vill du vara med och påverka yrkesvillkor och skapa en professionell bransch att verka i?



Läs mer och bli medlem på
www.nordiskatranarforbundet.com



TEXT: DESIREE BLOMBERG

Förändring är ett konstant och utvecklande arbete

Jag tycker att förändringsarbete och omorganisationer är intressanta koncept men för mig handlar det snarare om att befinna sig i ett konstant utvecklingsarbete. En av de viktigaste uppgifterna med mitt uppdrag på Kroppsterapeuterna är, att vi ska fortsätta utvecklas. Vi som yrkesförbund behöver vara lyhörda kring det som händer i vår omvärld och vi behöver lägga vårt fokus på att vara så mycket i framkant som möjligt. Våra medlemmars behov måste alltid vara i centrum, därför är det viktigt att vi lyssnar och förstår, för att på så sätt vara det bästa stödet vi kan vara. Det är också viktigt att vi fortsätter attrahera nya medlemmar till vårt förbund. Ju starkare vi är, desto viktigare spelare är vi.

NÅGRA AV DE satsningar vi initierar nu under hösten är att vi ska effektivisera arbetet internt för att kunna frigöra mera resurser som gagnar våra medlemmar samt att vi fortsätter uppfylla våra löften. Det vill säga, att våra medlemmar verkligen har marknadens bästa och mest prisvärda försäkringar, att alla våra medlemmar är kvalitetssäkrade och i synnerhet vill vi vara ett företagars stöd där behovet

finns som mest. Med den tuffa tid vi har bakom oss med alla restriktioner vi har fått ta hänsyn till, är det än viktigare att vi gör rätt satsningar och i rätt ordning.

Den digitala kunskapen bland våra medlemmar är väldigt blandad, men det vi kan enas om är att den digitala utvecklingen går fort framåt. Det spelar ingen roll hur bra vi är, det händer alltid något nytt som vi behöver hålla koll på. Det blev tydligt i den enkät vi skickade ut i våras att behovet av en digital utbildning var stort. Vad vi än tycker om den digitala världen, är den en viktig del för att lyckas i dagens företagande.

PERSONLIGEN TYCKER JAG att den digitala världen är jättespännande. Den har gett oss helt nya möjligheter att marknadsföra oss utan att ha en stor marknadsföringsbudget. Med små medel kan vi uppnå bra resultat och vi får möjlighet att synas mer. Förutom de vackra och inspirerande bilder vi kan lägga upp i våra kanaler behöver vi även förstå de processer som sker bakom bilderna och hur de driver trafik och skapar till exempel mer engagemang eller fler bokningar.

Uppbyggnaden av vår onlinekurs "Di-



gitala kanaler" har påbörjats och alla medlemmar kommer att ha tillgång till utbildningen innan årets slut. Vissa av oss kommer att lära oss nya saker, en del av oss kanske får en uppdatering på nyheter eller så får vi helt enkelt en bekräftelse att vi kan vår sak. Oavsett är det en bra kurs för alla. Det är viktigt att vi har de verktyg vi behöver för att känna att vi förstår de digitala processerna, att vi känner oss bekväma med att jobba med de kanaler vi väljer och framför allt, att det ska vara enkelt att hålla sig uppdaterad.

Syftet är till syvende och sist att vi ska ha kunskap kring alla fantastiska verktyg som finns och använda de som bäst passar våra olika verksamheter och mål. Så håll utkik, snart så händer det.

Desiree Blomberg, generalsekreterare

"Det är viktigt av vi har de verktyg vi behöver för att känna att vi förstår de digitala processerna, att vi känner oss bekväma med att jobba med dem."



Marie Sturesson firar 20 år som massageterapeut och ser fram emot åtminstone 20 år till i yrket. Att det skulle bli så var dock ingen självklarhet. Yrkeslivet började i en helt annan riktning.

Marie Sturesson bytte bygget mot massagebänken!

Jag gick från att vara ingenjör till massör för 20 år sedan, skrattar hon och tillägger att det inte var något plötsligt infall som fick in henne på nya spår.

Intresset för massage, kroppen och hur idrottsskador kunde behandlas hade hon med sig från fotbollen.

– Att med hjälp av massagebehandling snabbare kunna få kroppen att fungera bra igen, fascinerade mig. Och jag märkte ju själv, hur mycket bättre kroppen återhämtade sig när vi i laget gav varandra massage efter en tuff match. Trots att musklerna var helt slut och det brände i benen kunde vi fungera lika bra igen nästa dag.

Efter utbildningen började hon jobba direkt, till en början genom att hyra in sig hos sin egen massageterapeut.

– Första åren sökte jag olika samarbeten och testade olika ställen att jobba på. Jag visste att jag inte ville jobba hemma, utan att jag ville ha en arbetsplats att gå till. Och även om jag inte saknar jobbet som byggingenjör, så kan jag sakna att ha ett team att jobba tillsammans med. Men genom att jobba där jag är nu, på Massagekliniken här i Göteborg, så får jag det i och med att vi är massageterapeuter och fysioterapeuter som delar lokaler. Vi gör saker tillsammans, skickar

kunder till varandra, bollar problem vi stöter på och så vidare.

BEHANDLAR VARANDRA

Kollegorna är också en del av den egna friskvården. De ger varandra behandlingar och hjälper varandra att hålla sig skadefria, trots att de ger många behandlingar per vecka.

– Jag försöker hålla mig till max 25 behandlingar per vecka, för att ha bra kvalitet i mötet med varje kund. Om jag kommer upp 30 så börjar jag känna att det tar emot. Jag är inte så bra på att träna kontinuerligt för att hålla mig stark, men jag tränar i perioder och jag tar tag i even-

tuella problem direkt. Så fort jag känner att det är något, så bokar jag tid hos en kollega. Jag går inte och dras med något.

Så gott som all arbetstid tillbringar Marie Sturesson på kliniken. En trogen företagskund hänger med sedan 14 år, i övrigt är hon färdig med företagsmassage.

– Det var annat i början, då var det redan på utbildningen så styrt att vi skulle ut på företag och knyta kontakter. Jag stod i allt från byggbaracker till konferensrum och behandlade, men det är ganska tufft att flacka omkring. Dessutom tycker jag att kunden får en större helhetsupplevelse när de kommer hit till kliniken för behandling. Det blir ett sätt att komma ifrån jobbet, till en miljö som är anpassad för ändamålet. Jag tror att det gör att behandlingarna får en mer långvarig effekt, än om de ges i ett rum på kontoret.

SAMARBETE STÄRKER

Kunderna kan delas in i tre kategorier: Gamla stammisar, som kommer regelbundet och behöver "underhåll", kunder som vill använda sitt friskvårdsbidrag och så kunder som kommer på rekommendation för att de söker för ett specifikt besvär.

– Det är en styrka i att jobba tillsammans, det är professionellt. Ibland kan det behövas kompetens vi inte själva har, ►

MARIE STURESSON

ANTAL ÅR I YRKET: 20

VERKSAM I: Göteborg

GÖR: Medicinsk massageterapeut med flertalet vidareutbildningar, bland annat i Lotorpsmetoden. Är dessutom Corrigaterapeut och Friskvårdsguide i naturen. Har fått Kroppsterapeuternas stipendium för att utbilda sig inom lymf-massage under hösten.



"När man jobbar som egen företagare så måste man ju ta hand om sin egen utveckling själv."

om vi till exempel märker att en kund behöver något annat, som hjälp med stresshantering, käkproblem, tinnitus eller liknande. Då är det självklart att vi inte låtsas att vi kan det också, utan skickar vidare till en samarbetspartner som kan det specifika området.

KONTINUERLIG VIDAREUTBILDNING

Efter 20 år i yrket tycker Marie Sturesson att tryggheten i sin yrkesroll är på plats. Men att det alltid måste finnas utrymme för egen utveckling och vidareutbildning. I höst ska hon bland annat utbilda sig inom lymfmassage, något hon bara provat på än så länge.

– När man jobbar som egen företagare så måste man ju ta hand om sin egen utveckling själv. Det finns ingen som skickar iväg en på kurser för att hålla koll på vad som händer i branschen eller på utbildningar för att uppdatera sig. Jag bestämde redan från början att jag ska sätta undan pengar, så att jag kan fortsätta utbilda mig.

Strävan att kontinuerligt vidareutbilda sig och bredda sin kunskap gjorde också att hon nyligen utbildade sig till Friskvårdsguide i naturen.

– Jag vill visa människor hur bra vi

mår i naturen genom att ta dem ut på skogsbad. Förhoppningen i framtiden är att jobba någon dag i veckan utomhus med grupper eller enskilt, som komplement till massagen.

Hon är även utbildad i Lotorpsmetoden, en metod som med manuella tekniker tränar andning, något som efterfrågas allt mer nu, då många har svårt med andningen efter allvarlig covid-19-infektion.

– Vi ser så stort behov nu, så vi ska sätta oss och lägga upp en struktur för hur vi bäst kan hjälpa de här personerna. Vi är inte så många som jobbar med metoden i Göteborg och vi som gör det har mycket erfarenhet att dela med varandra.

Hon beskriver arbetet som ett sätt att med hjälp av manuella tekniker och andningsövningar hjälpa klienten att öka rörligheten i bröstkorgen, något som ofta tar tre behandlingar med ett par veckors mellanrum.

– Det kan vara svårt efter att man varit sjuk i covid-19, lungorna kan vara stela och andningen kan haka upp sig.

Att ha fysioterapeuter som närmaste samarbetspartner samt arbeta i samma lokaler tycker hon fungerar bra, och hon upplever inte att kunder hellre går till dem, där de betalar 100 kronor, istället

för till henne.

– Vi gör så olika saker. Det har väl hänt att det däremot varit svårt tvärtom; när en av deras kunder kommer till mig, och har svårt att betala vad det kostar att få massage.

Kunderna förstår ofta själva om de behöver en massageterapeut eller en fysioterapeut.

– En del tror kanske att det är bekvämt att komma till mig, och tror att de ska slippa göra något själva. Men jag ger ju också råd om övningar de kan ha nytta av att göra, att de måste ta eget ansvar.

BESTÄMMER SJÄLV

Företagandet är en möjlighet att både påverka sina egna arbetstider och arbetskamrater, något Marie Sturesson uppskattar:

– Vi är alla egenföretagare som arbetar på Massagekliniken, vilket gör att jag har möjlighet att påverka. Styrkan är att vi gör mycket tillsammans. Vi har workshops internt och ibland bjuder vi in någon extern profession, går på kurser och föreläsningar. Vi samarbetar kring hemsida, utveckling och för att synas, bland annat genom gemensamt nyhetsbrev och i sociala medier. ●

TEXT: ULRIKA HOFFER FOTO: SOFIA NAHRINGBAUER (PORTRÄTT), ISTOCKPHOTO

Gynekologen Angelica Lindén Hirschberg:

"Kvinnor lider av klimakteriesymptom och sömnstörningar i onödan"

Vad som händer med oss under klimakteriet och hur vi kan ta oss igenom det på det mest skonsamma vis, har blivit en allt större fråga bland kvinnor. I alla fall om man ser till antalet bloggar, böcker, sociala mediekonton, privatkliniker och hälsokostpreparat som riktar in sig på ämnet hormoner.

Klimakteriet, den fas då äggstockarnas produktion av östrogen avtar, kan vara jobbig för kvinnor. Värmevallningar, sömnrubbningar, viktuppgång, humörsväningar är bara några exempel på det som kan förväntas genom denna fas.

För att mildra dessa symptom och minska risken för bland annat benskrighet och hjärtkärlsjukdom, var det tidigare vanligt att östrogenbehandling sattes in. Nya studier, publicerade i början av 2000-talet, har dock antytt att behandlingen kan innebära en ökad risk för bröstcancer samt risk för hjärtkärlsjukdom hos äldre kvinnor. Studierna har fått kritik, för att de avspeglar en äldre typ av behandling, som både pågick under längre tid och gavs i högre doser samt till äldre kvinnor. Men studierna gjorde många läkare rädda för att förskriva hormonläkemedel och många kvinnor blev rädda för att låta sig behandlas.

BEHANDLAR SYMPTOMEN

Det gör att många kvinnor lider av klimakteriesymptom och sömnstörningar i onödan, som i sin tur kan öka risken för andra sjukdomar, menar Angelica Lindén Hirschberg, gynekolog och professor på Karolinska Institutet:



– Rent strikt är det de klassiska klimakteriesymptomen som kan rekommenderas för behandling med östrogen: Värmevallningar, svettningar och sömnstörningar. Viktuppgång i sig är inte indikation nog för att sätta in behandling, även om det är ett vanligt symptom. Men ofta är det en blandning av olika symptom, som alla hänger ihop med klimakteriet. Det är sällan så vattentätt att det enbart är ett symptom som kvinnan söker

för. Vallningar och svettningar kommer till exempel ofta nattetid och kan då ge en störd sömn, som i sin tur påverkar livskvaliteten på ett avgörande vis. Kvinnor med vallningar och svettningar har större risk för hjärtkärlsjukdom och diabetes typ 2. Men det är ganska komplext och svårt att bevisa att symptomen är direkt kopplade till minskade östrogennivåer, säger Angelica Lindén Hirschberg.

Hur kraftiga problem bör man ha, för att behandlingen ska sättas in?

– Vallningar och svettningar går att mäta objektivt, men det är den subjektiva upplevelsen som är det viktigaste, det råder det samstämmig uppfattning om. Samtidigt uppfattar många gynekologer att det är färre kvinnor som söker hjälp nu, än på nittio-talet. Det är som att en generation gått förlorad, som inte har fått hjälp med sina problem. En tredjedel av alla kvinnor har uttalade problem och önskar hjälp och av dem är det endast omkring fem procent som får hormonläkemedel förskrivet.

Varför?

– I Socialstyrelsens rapport från 2020 framgick att vi har en ojämlig vård i vårt land, med brist på gynekologer i vissa ►

delar av landet. Kunskapen är därför ganska låg, även om många allmänläkare särskilt i norra delen av landet har kunskap och förskriver hormoner. Dessutom innebar den minskade benägenheten att behandla, under perioden från början av 2000-talet, att yngre gynekologer inte har jobbat med hormonbehandling, och saknar därmed erfarenhet. Tillgången till utbildning har också blivit sämre, som en konsekvens av minskat förskrivande. Kunskapen har minskat generellt. Samtidigt finns det många inom hälso- och sjukvården som är skeptiska till hormonbehandling, liksom att många kvinnor själva är det. Det är synd, för den behandling vi har idag är både säker och effektiv för symtombehandling under begränsad tid och då ska man betänka att problemen i sig också innebär en risk för följsjukdomar, om de inte behandlas.

FETTET OMFÖRDELAS PÅ KROPPEN

Viktuppgången är en vanlig del av klimakteriets hormonella omställning, men alltså inte en indikation i sig att behandla med hormoner.

– Ämnesomsättningen påverkas och det gör det dels lättare att gå upp i vikt, något som ofta kommer ganska tidigt, ett par år innan menstruationen upphör. Dels gör det att fettet omfördelas på kroppen, då östrogen bidrar till en fördelning med mer fett kring höfter och lår. När östrogenet sjunker, placerar sig fett lättare kring buken och kroppen blir

"Det är verkligen inte humbug med de olika preparat som kan köpas i hälsokostaffärer, men det saknas säkerhetsstudier och långtidsuppföljning."

mer äppelformad. Och fett kring buken är kopplat till hjärt- och kärlsjukdom.

En envis myt om att en större mängd kroppsfett skulle kunna bidra till ökade östrogennivåer och därmed mildare symptom genom klimakteriet, är en missuppfattning, säger Angelica Lindén Hirschberg:

– Det är visserligen så att det manliga könshormonet testosteron kan omvandlas till östrogen i fettväven, men när det gäller symptombilden är det faktiskt precis tvärtom; att övervikt och fetma är kopplat till större problem. Så rådet till kvinnor är att tänka lite extra på livsstilen från 45-års ålder och hålla en hälsosam livsstil.

Däremot kan det vara trösterikt att känna till att viktuppgången ofta är begränsad till en period i början av klimakteriet, för att sedan plana ut.

– Det är många som tycker att det är jobbigt, att nästan vad de än gör, så går de upp i vikt. Men man kan likna det vid puberteten, där unga flickor under en period lägger på sig en större andel fett, för att sedan stabilisera vikten.

ÄMNET FRÅN VÄXTRIKET KAN HJÄLPA

Fytoöstrogener, östrogenliknande ämnen som utvinns ur växter och som förekommer naturligt i mat som bland annat bönor, nötter, grönsaker och råg, är något många testar för att lindra symptom vid klimakteriebesvär. Och det finns mycket som tyder på att preparat med koncentrat av dessa ämnen kan ha effekt:

– Ja, många av de här preparaten är ganska väl studerade, och mycket tyder på att de har samma effekt som läkemedel, om man jämför med placebo, det vill säga preparat utan aktiv substans. Så det är verkligen inte humbug med de olika preparat som kan köpas i hälsokostaffärer, men det saknas säkerhetsstudier och långtidsuppföljning för att kunna säga om de är säkra under en längre tid. Därför anges ofta att de endast ska användas under begränsad tid, max sex månader.

Bioidentiska hormoner är ett ämne som fått allt mer uppmärksamhet på senare år och innebär att hormonmolekylen är identisk med kroppens egna, motsvarande hormoner. Östrogenmolekylen som används vid hormonbehandling vid klimakteriebesvär, är bioidentisk

HORMONBEHANDLING – RISKER OCH FÖRDELAR

I början av 2000-talet väcktes diskussion kring hormonbehandling vid klimakteriet, som till dess hade använts generöst, som en slags lindrande behandling samt för att förebygga risk för följsjukdomar på grund av hormonbehandling, bland annat bensörhet och hjärtkärlsjukdom. En stor studie, Womens Health Initiative, avbröts dock i förtid, då

man fann att hormonbehandling tycktes ge en ökad risk för bröstcancer, och att skydd mot hjärtkärlsjukdom inte kunde påvisas. Flera länder ändrade i sina riktlinjer och många kvinnor blev rädda för att överväga hormonbehandling vid klimakteriebesvär.

2019 kom en annan studie som fick stor uppmärksamhet, och som blåste nytt liv i diskus-

sionen kring riskerna med hormonbehandling. Den visade att en ökad risk för bröstcancer verkar kvarstå i upp till 10 år efter avslutad hormonbehandling. Enligt studien hade en normalviktig kvinna som behandlats en 8,3-procentig risk att drabbas av bröstcancer, medan motsvarande kvinna som aldrig fått hormonbehandling hade en 6,3 procents

risk att drabbas.

Studien fick stort genomslag, då den var en stor metaanalys som inkluderade 100 000 fall av bröstcancer, men också stor kritik, då den snarare speglar effekterna av en äldre typ av behandling, med högre doser och behandling under längre tid (ibland livet ut) jämfört med dagens behandling.



idag. Syntetiskt gulkroppshormon, som är nödvändigt för att motverka att livmoderslemhinnan växer och därmed ökar risken för cellförändringar, är däremot en molekyl med en något annorlunda struktur, men tillräckligt lik för att kunna fästa i samma receptorer som kroppens egna gulkroppshormon, progesteron.

– Alla dessa bioidentiska hormoner är ju syntetiskt framställda, men det finns en teoretisk möjlighet att det finns en skillnad i vilken effekt bioidentiskt progesteron har, jämfört med gestagen, som är det gulkroppshormon som primärt används. För att ha effekt, måste hormonerna kunna binda till specifika receptorer och det är komplext, för ett hormon binder inte bara till en typ av receptor, utan till flera olika. Preparat som inte är kroppseget kan skilja sig från bioidentiska motsvarigheter, då det kan vara olika, vilka receptorer de binder till.

SKYDDAR LIVMODERN SLEMHINNA

Problemet med gestagen, det gulkroppshormon som ersätter kroppens egna progesteron vid konventionell hormonbehandling, är att medan det har en hämmande effekt på tillväxten av livmoderns slemhinna, så kan det stimulera celledelningen i bröstet.

– Det är sannolikt gulkroppshormon som medför den ökade risken för bröstcancer vid östrogenbehandling, inte östrogenet i samma grad.

Att det gulkroppshormon som används som komplement vid östrogenbehandling är gestagen, hänger mycket ihop med att det finns en lång tradition av att använda det, i och med att det används i preventivmedel.

– Det är extremt potent och ger ett bra skydd mot livmodercancer. För bioidentiskt progesteron finns det däremot studier som antyder ökad risk för livmodercancer. Det saknas dock direkt jämförande studier med syntetiskt gestagen och bioidentiskt progesteron.

BIOIDENTISKA HORMONER KAN GE LUGNANDE EFFEKT

En större studie av detta är planerad på KI

***"Det jag definitivt
avråder ifrån är
att köpa prepa-
rat på nätet och
experimentera
med."***

och befinner sig på startlinjen. Den kommer att pågå i minst fem år, och där kvinnor slumpvis behandlas med bioidentiskt progesteron respektive gestagen.

Samtidigt som Angelica Lindén Hirschberg betonar vikten av att den som har problem, verkligen söker och får hjälp, är hon noga med att betona att hormonbehandling är en tillfällig behandling, under en övergångsfas för att mildra symptom. Inte ett sätt att "undvika" klimakteriet och dess följder:

– Det är fysiologiskt naturligt att progesteronproduktionen upphör efter klimakteriet och under den tid i livet som vi menstruerar, har vi bara progesteroneffekt efter ägglossning, det vill säga under halva menscykeln. Däremot upplever många att de mår bättre på bioidentiskt progesteron och det är lätt att tro att det man mår bättre av, också är bättre. Gestagen kan ge bieffekter liknande dem som kan uppstå när man äter p-piller och det är ganska vanligt att man upplever något som liknar premenstruella besvär. Vid behandling med bioidentiskt progesteron verkar den effekten vara mindre och det skulle kunna förklaras med att när det omsätts i kroppen påverkas hjärnans signalsystem. Det ger en effekt som kan liknas vid den som lugnande läkemedel ger, en slags lugnande effekt, lite rogivande och lättare att sova. Det är klart att man då upplever att man mår bättre. Det är lätt att man generaliserar och tror att det är bättre ur alla aspekter, men det kan man inte säga.

EXPERIMENTERA INTE

– Man kan inte säga att bioidentiskt progesteron är bättre än gestagen. Det finns vissa data som indikerar att det är något mer säkert i förhållande till risken för bröstcancer, men samtidigt en större risk i förhållande till cellförändringar i livmodern.

Hon betonar att det är viktigt att kvinnor söker, och att de vågar söka, om man har symptom.

– Men att gå på andras erfarenheter kan vara väldigt vanskligt och det jag definitivt avråder ifrån är att köpa preparat på nätet och experimentera med. Jag har sett riktiga avarter som saluförs utan kontroll och det kan innebära stora risker. ●

Anpassa träningen genom klimakteriets faser

Hormonella förändringar i klimakteriet kan vara utmanande både för den som är van att träna hårt och för den som vill komma igång. Samtidigt är fysisk träning ett av de bästa sätten att dämpa symptom som kan göra klimakteriet besvärligt. Att hitta rätt nivå är en konst som Monika Björn gjort till sin specialitet.

Klimakteriet kan innebära en stor omställning för den som är van att träna. Samtidigt är fördelarna med fysisk aktivitet många, för att göra denna period lättare. Monika Björn har hjälpt många kvinnor att anpassa sin träning genom de hormonella förändringar som klimakteriet innebär och nyss utkommit med sin andra bok om ämnet, *Stark 50+*. I boken vill hon ingjuta hopp om kvinnligt åldrande och fokuserar på det som händer efter menopaus och hur tillvaron kan förbättras med rätt form och lagom dosering av träning.

– Historiskt sett är vi kvinnor mer

Monika Björn är entreprenör inom träning och hälsa. Hon är författare till böckerna *Stark genom klimakteriet* och *Starkt 50+* utgivna på Norstedt förlag. Hon håller även kurser och utbildningar i yoga samt träning för kvinnor i klimakteriet.



benägna att dras till konditionsträning, men jag är noggrann med att lyfta fram styrketräningens fördelar. Det finns inget som bättre skyddar mot osteoporos och diabetes typ två, som kvinnor efter menopaus har en ökad risk för. Eventuellt har det även en skyddande effekt på hjärnan och minskar risken för demens.

Medan hon generellt rekommenderar att se på sin träningsmix som en triangel, där styrka, kondition och rörlighet utgör varsitt hörn, blir det mer angeläget att utöka mixen med ett fjärde hörn; ett för återhämtning, genom klimakteriet.

– Återhämtningen blir allt viktigare ju äldre man blir. Efter menopaus har man lite emot sig. Vikande östrogen gör det svårare att bygga muskler, bland annat. Så även om jag vänder mig emot en och samma lösning för alla, så uppmuntrar jag alla att träna varierat när det gäller välmående.

MOTIVATIONEN ATT TRÄNA och vara fysiskt aktiv kan också behöva omvärderas i åldern runt klimakteriet, då är det bra att tänka om för den som ägnat sig åt jobbantning och snabba lösningar genom åren.

– Nu är det hög tid att tänka mer långsiktigt och vara ärlig med sig själv: Om jag är 50, vad tänker jag om livet när jag är 60 eller 70? Ska jag träna för att se ut på ett sätt för att behaga andra, eller ska jag fokusera på att vara stark själv? Vill jag göra vad jag kan för att kunna vara ganska oberoende, kunna bära, plocka upp saker på golvet, knyta skor själv och så vidare? Det kan vara bra att använda som motivation de tunga dagarna.

Betyder det att jag måste gå på gym och att vikterna jag lyfter måste vara tunga?

– Du måste ingenting, men om du vill få ut det mesta av din träning, så måste du ställa dig dessa frågor. Vad är vägen till det som är ditt mål? Kommer man fram till att det räcker att kunna gå ut med hunden, så kan vägen se lite annorlunda ut än för den som vill kunna bära sin egen resväska så länge som möjligt. Man måste ju inte kunna dra tunga marklyft, men man kan träna för att vara tillräckligt stark för vardagssysslor.

Stämmer det att det är svårare för kvinnor att både bygga och bibe-

hålla muskler?

– Det kan vara svårt, men ofta har kvinnor inte tillräckligt med muskler att underhålla. Många behöver träna styrketräning för att bygga upp en buffert. Jag ser det som att man bygger upp en muskelbank, som man sen kan underhålla.

– Lusten och orken att bygga upp en muskelbank kommer dock antagligen inte när – om – du mår som värst under förklimakteriet, med hjärndimma, gråt,

"Fokusera extra på att träna med lägre intensitet, och var noga med sömn och återhämtning."

humörsvägningar och så vidare. Jag träffar många som har testat att köra hårdare, men känner sig förvirrade och inte vill mer. Då är det viktigt att vara förlåtande och förstående för sig själv.

Hur gör man det bäst?

– Fokusera extra på att träna med lägre intensitet, och var noga med sömn och återhämtning. Sen när symptomen lättar kan det vara läge att öka styrketräningen. Det viktiga är att inte lägga fler måsten i ryggsäcken när man mår som värst.

Att träna på som vanligt eller öka sin träningsdos markant under klimakteriets värsta perioder riskerar att bli en negativ upplevelse för den som inte är lyhörd:

– Våra könshormoner har receptorer i hela kroppen: I ledkapslar, muskler, bindväv, senor, alla kroppens strukturer. När de minskar påverkas ledstabiliteten och inflammationsgraden ökar och det kan leda till värk och smärta. Det här är värk som kan komma från ingenstans. Helt plötsligt gör det ont i armbågen. Eller i fötterna. Eller så får du nackspärr som inte kan härledas till en specifik händelse och som inte släpper av sig själv.

SAMTIDIGT BETONAR HON vikten av att ha balans i sin inställning till träning och inte överdriva åt det ena eller andra hållet. Behovet av att anpassa träningen är inte en förevändning att undvika den.

– Det är viktigt att påpeka att det här kan för kvinnor betyda ett annat träningsupplägg, men inte att ens tränande liv är slut. Det är en FAS! Men att det också kan vara viktigt att inte motsträvt köra över kroppens signaler och ändå styra mot de högintensiva passen. Gillar du att träna hårt, men har svårt att göra det under en period, så kan du trösta dig med att det kommer en dag då du åter kommer att kunna springa maraton och göra chins, eller vad du är van att göra.

Hon skickar med en önskan om en bättre förståelse för behovet av anpassning av träningsupplägg från tränarens sida.

– Jag möter många som har fått ett hårt program av sina tränare och tycker att det är urjobbigt att de inte får de resultat de önskar. Och jag möter tränare som inte fattar vad som händer: Varför svarar inte kroppen hos klienter i klimakteriet? Jag vet att jag kan gå på sjukvården hårt, där jag tycker att det saknas kunskap och intresse. Samtidigt vet jag att jag kastar sten i glashus, för är vi egentligen så mycket bättre inom friskvården? Har vi all kunskap vi behöver? Det tycker inte jag mig se. ●

GRUNDPRINCIPER FÖR TRÄNING I KLIMAKTERIET

Vid lättare symptom

Kör på som vanligt, så länge det känns bra. Var observant på återhämtningen.

Vid medelsvåra symptom

Variera din träning och träna efter dagsform.

Vid svåra symptom

Lätta på intensiteten, frekvensen och durationen av passen och fokusera på återhämtning.

Artikelserie! Lär känna dina förbundscollegor bättre genom att följa med i deras arbetsvardag.

Marina Ahlm,
fotterapeut och
massageterapeut:

"Jag är en riktig utbildningsnörd"

Jag är en riktig utbildningsnörd. Och på varje utbildning jag går, träffar jag någon som kan något jag själv inte kan. Så leder det till ytterligare en utbildning. Det hela började när jag kom hem efter ett år i USA som ung, och inte visste vad jag skulle göra.

Min mamma hade hört att en bekant skulle läsa till friskvårdsinspiratör och tipsade mig om att också göra det. Jag var intresserad av hälsa och hade planer på att läsa till dietist. På utbildningen till friskvårdsinspiratör läste vi både skolmedicin och om komplementärmedicinska metoder. Men jag insåg att för att jobba med det, skulle jag behöva starta eget företag – och jag fick dåndimpen av den tanken! Så jag började jobba inom äldreården och läste till undersköterska.

INOM ÄLDREÅRDEN KOM jag i kontakt med dietister, och jag insåg att jag inte ville jobba med mat på det sättet, utan mer med mat som medicin. Men att coacha människor att lägga om sin livsstil är krävande och näringslära är väldigt komplext, det är inte bara att äta vissa

Marina Ahlm har fler diplom än de flesta. Efter utbildning till hälsoinspiratör läste hon vidare till näringsterapeut, fotterapeut och massageterapeut. Nu läser hon till stresscoach och mellan de längre utbildningarna, har hon valt att gå en rad olika fördjupningar. Följ med på hennes utbildningsresa!



saker eller ta tillskott. Jag kände allt starkare att jag vill jobba mer praktiskt. Jag läste till biopat och bowenterapi. Ja, jag är rätt impulsiv och hoppar på utbildningar, men vid det här laget flyttade jag också till ett hus där det fanns möjlighet att ha egen klinik, så jag började ta emot klienter på halvtid, samtidigt som jag jobbade kvar på halvtid inom äldreården.

Bowenterapi är en slags fasciabehandling, med mjuka rullningar över muskler och senor. Det ger en djupavslappande effekt och kan vara bra för känsliga personer, som inte vill ha så kraftfull massagebehandling. Jag kände dock ofta att det jag gjorde inte var tillräckligt, det kan vara svårt att veta om det man gör ger resultat.

"Jag vill känna att jag har den kunskap som krävs, inte bara säger att jag kan! Det ger inte så många kunder."

av en fotterapeut som skulle avveckla sin verksamhet. När jag jobbar med fotvård så ser jag resultat direkt. En person kommer in med nageltrång, och går hem utan nageltrång.

Som fotterapeut fick jag anställning på ett ställe som tog emot patienter med neurologiska sjukdomar. Där träffade jag en sjukgymnast som gjorde praktik, och samtidigt läste till massageterapeut i Varberg. Jag tänkte "Wow! Det vill jag också!" och hann ansöka i sista sekund. Så blev det ytterligare ett års heltidsstudier.

När jag var färdig där, sade jag upp mig från äldreomsorgen och började jobba heltid som kroppsterapeut. Det var inget enkelt beslut, men då kände jag verkligen att "Nu får du ge dig! Släpp taget!". Och det har gått bra. Jag åker ner en dag i veckan till Lomma, och jobbar hos min gamla fotterapeutlärare. Det är en bra trygghet, vi är fullbokade flera månader framöver. Men framför allt är det kul med kollegor. Det är inte jättekul att äta julbord själv...! Och även om jag främst vill satsa på min egen klinik, så är det värdefullt att ha andra att diskutera med. Annars blir man lätt insnöad.

DE FLESTA AV mina kunder kommer för att få fotvård. Sen är det massage, med inslag av bowenterapi och ortobionomi, som är en terapiform med rötterna i osteopati. Det bygger på att man jobbar med kroppens minsta motstånd. Det är en mjukare terapiform, som kan utföras med kläderna på och som är bra vid smärtproblematik, stress och spänningar. Ja, jag hoppade på den utbildningen också!

På senare tid har jag gått en kurs i käkledsbehandling. Jag drog ihop ett gäng här nere och så bjöd vi in en lärare från

Stockholm. Nu har jag också hamnat lite i skönhetsbranschen, något som förvånar både mig och min omgivning, för egentligen är jag rätt skeptisk till kemikalier och sådant. Men jag träffade en massageterapeut som även gjorde manikyr, och det vill många ha. Så jag gick först en kurs, men sen hoppade jag på en utbildning till nagelterapeut också.

JAG VILL KÄNNA att jag har den kunskap som krävs, inte bara säger att jag kan! Det ger inte så många kunder och i branschen jobbar många underbetalda. Så jag kan inte riktigt ta vad det egentligen kostar mig, även om jag är dyrare än andra ställen. Men det är kul och inspirerande, och det ska det väl vara att driva eget företag?

Nu har jag hoppat på en utbildning till stresscoach. Det dök upp en sådan möjlighet och jag hade redan gått en yogautbildning med inriktning mot stress och utbrändhet. Jag tror att det är viktigt, vi som jobbar som kroppsterapeuter möter många med stress. Jag får se vad det ledare till, om det blir en del av andra behandlingar, eller om det blir en enskild del.

Egentligen kan man väl säga att det jag utbildat mig inom, är sådant jag själv har behövt. Nu är jag nog ganska säker på att jag inte hoppar på några helt nya utbildningar, men flera fördjupningar blir det helt säkert! ●

MARINA AHLM

GÖR: Många olika saker, men främst fotterapeut och massageterapeut.

VERKSAM I: Hjärnarp, strax norr om Ängelholm.

NÄR EN DAM jag var kontaktperson för bröt foten, och inte kunde gå på fotvård, så kom fotterapeuten hem till henne istället. De gav mig idén att själv utbilda mig till fotterapeut och när jag hittade en CSN-berättigad YH-utbildning som gick över tre terminer, så sökte jag. Redan innan jag hade kommit in på utbildningen, fick jag erbjudande om att köpa utrustning



Det senaste året har varit en rejäl påminnelse om att förändringsbenägenhet är något alldeles nödvändigt. Framtiden kommer med största sannolikhet utsätta oss för en rad större förändringar, önskade och oönskade. Men hur förbereder man sig bäst på att möta dessa förändringar, med sin mentala hälsa i behåll? Och hur motiverar man sig själv och andra att genomföra viktiga förändringar?

ÖVA UPP DIN FÖRMÅGA TILL FÖRÄNDRING

För att kunna hantera framtiden krävs framför allt den mentala förmågan att kunna skilja på vilka förändringar vi kan påverka, och vilka vi inte kan påverka. Det säger Jana Söderberg, psykoterapeut och expert på självmotivation.

– Man kan se det som en skattkista: Vad ligger i den och vad ligger utanför? Det som ligger i, är det vi själva kan påverka och förändra. Det som ligger utanför, är det vi inte kan förändra. Det är sådant vi måste acceptera och kan inte lägga energi på. Att det regnar ute, kan

jag inte göra så mycket åt, men jag kan välja hur jag förhåller mig till det; vad jag klär på mig, vad jag gör, hur mycket jag låter det hindra mig att göra det jag tänkt.

STORA FÖRÄNDRINGAR I SMÅ STEG

Hon betonar att kontraster i vardagen är viktiga, så att dagarna inte bara glider in i varandra. Hjärnan kan bara hålla fokus och koncentrationen skarp på de kommande 45-50 minuterna, så att tänka och planera för långt, är svårt. Hon jämför med en maratonlöpare, som inte efter

40 minuters löpning tänker att det är 35 kilometer kvar. Istället läggs fokus på när det går att dricka vatten nästa gång. På samma sätt kan vi bryta ner livet i mindre vätskekontroller och det är något personer som är bra på att hantera kriser och förändringar har gemensamt.

– Din motivation för en uppgift ökar ju kortare prestationstid som krävs av dig. Investera i din personliga hållbarhet genom regelbundna korta pauser.

En annan sak vi kan ha glädje av att öva upp för att klara förändringar bättre, är att träna vår självtillit att hantera

omställningar och kriser.

– Många har till viss del tappat tilltron till både vårt välfärdssamhälle och vår egen förmåga att påverka. Då kan det vara bra att arbeta aktivt med att öka vårt personliga krissjälvförtroende. Det övar vi upp genom att medvetet utsätta oss för situationer som är nya eller utmanande. När vi klarar dem skapar hjärnan ett minne. När vi sedan står inför en kris, eller förändring, går hjärnan tillbaka och letar i minnet: Hur klarade

situationer kan vi använda vår pannlob och skrämman upp oss själva lite. Vad vill vi att det ska stå på vår gravsten? 'Här ligger en som hade det ganska bra' eller 'Här vilar en som levde fullt ut och gav allt'? Men kom ihåg att sedan bryta ner perspektivet i mindre delar, så att det bli överskådligt. Kanske fokusera på hur man vill kunna sammanfatta veckan när man går från jobbet på fredagen? Vill vi se tillbaka på en vecka som var som vanligt, eller en vecka då vi påverkade

ska sannolikheten att det kan bli så. Gör eventuella justeringar så att det kan bli en bra dag, kanske lägga till några korta pauser i din to do-lista. Jag har ett mantra som är "Den här dagen var inte till salu!". Om jag på kvällen stämmer av, om dagen har varit så – inte till salu – så är det bra.

DET FRISKA MISSNÖJET

När man står inför en icke självvald förändring eller en situation som inte går att förändra just nu, så kan motivation och driv hållas igång genom att man gör förändringar på de områden som faktiskt går att påverka. Det kan vara allt från vardagliga rutiner, träning till att initiera ett litet renoveringsprojekt hemma som du har tänkt på länge.

– Det friska missnöjet är något vi ska värna om. Idag har vi det ganska okej, och vi behöver lite mental motvind för att komma åt att aktivera den del av hjärnan som triggar igång dopaminproduktionen, det som ger oss lust och driv. Vi kan göra det genom att lära oss något nytt, att utmana oss på olika sätt eller ta oss an uppgifter som vi upplever tråkiga. Det skapar drivkraft. Om det inte är möjligt med stora förändringar just nu, så skapa förändringar i det lilla. Kör en annan väg till mataffären. Byt frisyr. Gör det till en livsstil att utmana dig även i det lilla.

Men är det då inte okej att bara luta sig tillbaka och vara nöjd med livets lunk? Jo, om man inte har en stark längtan efter något annat, eller känner rädsla inför det som kan ske om jag inte gör en förändring. Men Jana Söderberg pekar också på att det kan finnas en baksida av att luta sig tillbaka och vara nöjd i allt för stor utsträckning, även när vi har det ganska bra.

– Det ena är att ett liv utan utmaningar gör att vi lätt tappar vår drivkraft och blir passiva. Det är då vi börjar skjuta upp saker. Det andra är att förändring och utmaningar stimulerar vår minnesförmåga. För mycket rutiner, vanor och repetition gör att vi lätt kan uppleva att tiden går för fort. Vår tidsuppfattning är kopplad till antal minnen vi skapar. ►

"Det friska missnöjet är något vi ska värna om. Idag har vi det ganska okej, och vi behöver lite mental motvind"

jag den senaste krisen eller utmaningen? Och så använder vi erfarenheter från det. Vad har jag att luta mig mot? Vad har jag klarat tidigare?

– Ett sätt att göra det, rent praktiskt, är att sätta sig ner och blicka tillbaka på hur du har hanterat den här pandemin. Vad är du stolt över när det gäller din egen krishantering? Vad har du lärt dig? Vad gjorde du för misstag? Vad ska du göra annorlunda nästa gång? Skriv en insiktslista, som du kan använda i andra kommande situationer där förändring krävs.

DRIV ATT GENOMFÖRA FÖRÄNDRINGAR

Det som får oss att genomföra en förändring är, menar Jana Söderberg, antingen en stark längtan efter något; ett nytt hus, en pool, en annan arbetssituation, eller en stark rädsla för något; om jag inte skickar in min deklaration så får det konsekvenser.

– Där vi känner minst motivation till förändring är när vi befinner oss mitt emellan, när livet går ganska bra. Då känner vi varken stark rädsla eller stark längtan och vi börjar skjuta upp saker. För att skapa drivkraft i sådana

och förändrade vår situation?

Den här förmågan går att öva upp med lite regelbunden träning, betonar Jana Söderberg och ger ett konkret exempel:

– Avsätt tre minuter varje morgon och tänk igenom vad du vill säga om din dag när du går och lägger dig på kvällen. Titta sedan på din planering och gran-



Jana Söderberg, psykoterapeut och expert på självmotivation.

Om du upplever nya saker, så sparar din hjärna nya minnen. Det gör i sin tur att tiden känns längre än om du kör livet på repris, med en kaffekokare som låter likadant varje dag. Det ger ofta en känsla av 'oj, där gick ännu en vecka!', utan att vi riktigt upplevt några kontraster. Kontraster håller oss alerta.

INVENTERA VAD DU VILL FÖRÄNDR

Ett sätt att bena ut vad man vill förändra i livet och vad som är bra, menar Jana Söderberg är att hålla regelbundna möten med sig själv, "Jag AB", där en kvadrat ska kartläggas. I det ena hörnet hamnar sådant som du är nöjd med, som du inte vill eller behöver förändra inom närmaste framtiden. I nästa hörn skriver du ner vilka aktiviteter som du har planerat närmaste tiden, som du ser fram emot. Kanske äta lunch med en vän, göra något som du tycker är kul. I det tredje hörnet skriver du ner självvalda utmaningar, hur du planerar att träna din självdisciplin. Som att städa garderoben eller lära något nytt, något

"Om det är för mycket vi är missnöjda med är det ofta ett tecken på för hög stress i ett område eller brist på existentiella utmaningar."

som utmanar. I det fjärde hörnet skriver du ner områden i ditt liv som du vill förändra. Det som skapar ett friskt missnöje. Till exempel att äta mera grönsaker eller ta tag i din sömn.

Men om jag då får allt eller för mycket i sista hörnet, det jag vill förändra, för vem vill inte alltid ha mer pengar, större hus, roligare på jobbet och så vidare...?

– Om det är för mycket vi är missnöjda med är det ofta ett tecken på för hög stress i ett område eller brist på existentiella utmaningar. En hög arbetsbelastning kan göra att vi sover dåligt, vilket i sin tur kan leda till att vi tittar i spegeln och är missnöjda med vårt utseende och samtidigt känner oss frustrerade över ett ostädat hem och så vidare. Då är det dags att stanna upp och skapa perspektiv. Vi måste ta hänsyn till hur hjärnan fungerar. När vi saknar existentiella hot idag, skapar hjärnan fiktiva hot eller förstör upp befintliga problem. Det man kan göra då är att använda pannloben, som styr det rationella, och åka och sätta sig utanför närmaste sjukhus. Titta på människorna som går in där och ställ dig frågan: 'Hur många av dem skulle vilja byta tankar med mig just nu?' Det är samma princip som gör att vi känner oss mer nöjda på semestern i Grekland, om vi vet att det regnar hemma. Upplever du en inre dialog som är negativ och drar ner dig: Vidga perspektivet! Hur ser din situation ut, relativt sett? ●

STÄRK DITT IMMUNFÖRSVAR!

Vitaminerna C- och D samt mineralet zink bidrar till immunsystemets normala funktion.

THORNE

Rena effektiva kosttillskott



Edura AB distribuerar Thornes produkter i Norden.

Ansök om återförsäljarkonto på www.ekogrossisten.se kontakt@edura.se

www.ekobutiken.se



***Pilates* stärker svaga länkar och ger en välbalanserad kropp**

Modern pilates förtjänar en starkare ställning i träningsvärlden. Det anser Jasmin Salhi och Linda Ahlgren, som tillsammans undervisar i pilates i över 20 år. De vill lyfta fram träningsglädjen i pilates och styra bort från föreställningen om att pilates mest är för rehabilitering och att det ger "långa muskler".

Pilates är en träningsform som är både skonsam och utmanande för kroppen. Traditionellt är rörelserna lugna och utförs med stor noggrannhet, ofta liggande på golv eller med ett redskap som en boll eller en reformer. Ibland på gränsen till att verka tråkig, vilket inte är så konstigt, då träningsformen utvecklades som en rehabilitering för skadade, sängliggande soldater. Jasmin Salhi och Linda Ahlgren ser en helt annan potential i pilates. De undervisar och utbildar i modern pilates, där träningen snarare präglas av lust och glädje.

– Vi vill komma ifrån synen på pilates

som "det där med bollen" och önskar att fler ska få förståelse för vad pilates egentligen är. Att det är så mycket mer än träning med boll, eller en kvinna som ligger på golvet och pumpar med armarna, säger Linda Ahlgren.

PILATES GRUNDADES AV Joseph Pilates, född i Tyskland under sent 1800-tal, där han kämpade med sin egen hälsa som barn och letade sätt att träna upp sig. Kunskaperna kunde senare användas under första världskriget, för att rehabilitera skadade soldater, som var sängliggande och hade begränsade ►



möjligheter att röra sig. Med fjädrat motstånd kunde muskelträning ändå utföras, något som bidrog till utveckling av redskapet reformer, en slags maskin där styrka och rörlighet kan tränas, med fjädrar som ger motstånd i olika nivåer och positioner: liggande, stående, knästående eller sittande.

Det har gjort att pilates är tacksamt att använda som rehabilitering efter skador, då det går att träna med motstånd även för den som har fysiska begränsningar. Modern pilates är dock betydligt mer än rehabilitering:

– Grundaren själv gjorde ju ett hopkok av olika influenser för sin träning, så vidareutvecklingen av pilates kan mycket väl tillåta sig att ta intryck av yoga, styrketräning, garuda, rörelsesekvenser, flöden och så vidare. Även om vår grund är att vi är utbildade i klassisk STOTT pilates, så har vi aldrig varit rädda för att utveckla rörelserna vidare, säger Jasmin Salhi.

PILATESTRADITIONEN HAR OCKSÅ utvecklats åt lite olika håll, beroende på var i världen man är.

– I Brasilien är det mer fokus på det atletiska, i USA ligger fokus ofta på fitness.

DET HÄR ÄR PILATES

Pilates är en kombination av styrke-, stabilitets-, rörlighets- och balansträning, som grundades av Joseph Pilates i slutet av 1800-talet. Träningsformen har använts för att rehabilitera skadade soldater under första världskriget, vilket gjorde att stor del av träningen utförs liggande. Pilatestekniken är dels en övningsbank med cirka 500 grundövningar och otaliga modifikationer, dels en förklaringsmodell för hur man använder kroppen mest ändamålsenligt. Man arbetar efter ett flertal grundprinciper för att göra träningen så säker och effektiv som möjligt. Metoden är väldigt variationsrik och kan tränas på matta med den egna kroppen, samt med en mängd redskap och maskiner.

MODERN PILATES UTGÅR FRÅN ETT FLERTAL GRUNDPRINCIPER

De fysiska: Stabilisering, rörelse och placering av höft, knä, fot, bäcken, bröstorg, skuldra, armbåge och hand, huvud och nacke samt andning.

De klassiska: Andning, centrer, flöde, koncentration, kontroll och precision.

De kompletterande: Koordination, förlängning, intensitet, återhämtning och filosofi.

Här i Europa är pilates ofta rätt klassisk, och vi vill förmedla en varierad träning, och gå lite ifrån mycket liggande rörelser till mer stående serier. Man behöver ju inte ligga ner och träna om man är frisk. Däremot kan det vara effektivt att ligga ner för att landa om man är spänd och stressad, för att hitta rätt placering. Jag tycker att man ska ha respekt för grunden, men våga ta ut svängarna. Men det

ställer ju höga krav på att kunna uttrycka sig och visualisera, säger Linda Ahlgren.

De betonar att pilates ofta är väldigt detaljinriktat, men det får aldrig bli så mycket fokus på detaljer att det inte längre är roligt att träna.

– Det ska vara kul att träna! Mycket fokus på rörelserna är en del av pilates, men det ska vara roligt och energigivande. Jag brukar säga att pilates är en form



av intelligent träning, som kräver fokus och närvaro, säger Jasmin Salhi.

VAD KAN MAN då förvänta sig av att träna pilates på regelbunden basis?

– Det finns inga garantier, men vår erfarenhet är att många som börjar träna pilates, får minskad smärta, bättre rörlighet och ökad styrka. Det kan man få av andra träningsformer också, men pilates kan tränas på ett säkert och skonsamt sätt. Vi lockar många kvinnor mellan 35 och 50, men det kommer allt fler yngre och

fler män. Många ser fördelar med pilates som komplement till annan träning och är ofta intresserade av effekter och resultat, de är vetgiriga och vill förstå, säger Linda Ahlgren.

En del har dock missförstått och tror att pilates ger ”långa muskler”. Det handlar inte alls om det, utan om ett funktionellt rörelsemönster.

– Du kan räkna med en mer välbalanserad kropp. Närvaron gör att det ofta blir snabbare resultat. Men det är klart, det beror på varifrån man kommer. Om man är vältränad fotbollsspelare eller är rörelserädd och otränad. Som pilates-tränare är man väldigt detaljinriktad, det kräver väldigt mycket av både utövare och tränare.

De möter en del personer som tränat så kallad klassisk pilates, men som kommit till en plåt och upplever att de inte kommer vidare.

– Det är viktigt med variation, att det är roligt, ofta både jobbigare och roligare än man tror. ●

Jasmin Salhi och Linda Ahlgren driver Pilates Complete i centrala Göteborg sedan 2010. De är dansare i grunden och har tidigare startat Göteborgs första pilatesstudio, på Hagabadet. De har nyligen lanserat en helt ny utbildning för pilates-tränare, Pilates Complete Education.

TCM Products Norden AB

supporting your professional clinic



Britsunderlägg

"Supermjukt" - för kundens skull

Tunna underlägg som inte prasslar. Tillverkade av 100% polypropylen. Tillverkade med Non-Woven teknik. Högabsorberar olja och fetter. Återvinningsbart material.

NYHET

Nu även med en blandning av 30% Viscose + 70% Polyester vilket ger ett mycket mjukt och behagligt britsunderlägg.

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



Hopp vid långvarig smärta

Två miljoner människor lever med långvarig smärta. Många söker hjälp, men upplever att det är svårt att få hjälp som minskar smärtan. På smärtkliniken där Karsten Ahlbeck jobbar som verksamhetschef möter han människor med långvarig smärta som inget tycks bita på och som inte verkar ha någon uppenbar orsak. En av dem som fick hjälp var journalisten Carin Hjulström. Tillsammans skrev de boken *Överlista smärtan*.

Att leva med långvarig smärta kan få långtgående konsekvenser om man inte får rätt hjälp. Depression, sömnbrist, minskad sexlust och minnessvårigheter är några av dem. Bestående smärta kan bland annat bota i artros, nervsmärta eller smärta efter operationer som smärtlindrats för dåligt och därmed dröjer sig kvar, även när grundorsaken är borta.

När labbprover, röntgen och andra undersökningar inte längre kan påvisa något som kan förklara smärtan, är det lätt att känna sig uppgiven. Smärtan kan upplevas så jobbig att man undviker situationer som normalt är en viktig del i ens liv. Och ju mer man undviker det som gör en glad, desto större är risken att en depression utvecklar sig. Därför är en del i behandlingen av långvarig smärta på en

smärtklinik just aktivering, där man övar sig på att göra saker trots att det gör ont. På så vis kan en negativ spiral brytas och smärtan får en nedprioriterad plats i ens medvetande.

– När en patient haft långvarig smärta länge, och det inte längre finns något att utreda, så är det dags att hantera situationen på ett annat sätt. Att överlista smärtan handlar inte om att den från början var inbillad, eller att man bara ska glömma den, utan om att den ska få utgöra en mindre del av ens liv. Ungefär som man hanterar andra sjukdomar som till exempel diabetes, säger Karsten Ahlbeck.

HJÄRNANS SMÄRTFILTER FELKOPPLAR

När man kommer till en smärtklinik är det alltså inte längre en fråga om att ut-

reda orsaken till smärtan. Det har redan gjorts. Istället läggs fokus på att förstå och hantera den smärta som kvarstår. Ibland kan rätt smärtlindring med exempelvis tabletter behövas, bland annat för att kunna komma igång med fysisk aktivitet, som i sin tur kan fortsätta minska smärtan.

Långvarig smärta, som inga skador på strukturer kan förklara, kan uppstå när hjärnan gör felkopplingar och något som börjat som ett operationssår eller en akut skada, eller till och med som spänningar eller träningsvärk, bitar sig fast och generaliseras. Det vill säga vandrar vidare ut i andra delar av kroppen.

FYSISK AKTIVITET CENTRALT

Att kunna vara fysiskt aktiv är centralt i smärthantering, och för att kunna uppnå det kan smärtlindring behövas, åtminstone initialt.

– Smärttröskeln höjs vid fysisk aktivitet. Forskning visar att om man mäter smärttröskeln direkt efter fysisk aktivitet, så anger man lägre smärta vid stimulans, som tidigare upplevts som svår smärta. Regelbunden aktivitet ger större effekt. Det visar verkligen värdet av att röra på sig. Därför är det synd att många med långvarig smärta är rädda för att använda den kroppsdel som gör ont. Exponering är oerhört effektivt.

Smärtstillande läkemedel har fått ett helt eget kapitel i boken Överlista smärtan, då det kan vara klurigt att förstå vilken typ av läkemedel som kan vara aktuellt beroende på vilket typ av smärta det rör sig om. Inte bara för patienter själva, utan även för sjukvårdspersonal:

- Antiinflammatoriska läkemedel

Överlista smärtan är skriven av smärtläkaren Karsten Ahlbeck och journalisten Carin Hjulström.



hjälper till exempel inte vid nervsmärta. Ändå är det många som tar den typen av läkemedel i början, även om det skulle vara nervsmärta. Ett annat vanligt missförstånd är att ju mer smärta man har, desto högre doser behövs. Det viktiga är att veta vilken typ av smärta man har.

ÄR EN SJUKDOM

Långvarig smärta kan också behandlas med antidepressiva läkemedel, vilket gör att många människor kan känna sig missförstådda. De undrar varför läkaren skriver ut antidepressiva läkemedel – det är ju inte en depression de söker hjälp för. Men det finns en förklaring, som ibland missas:

– Vissa antidepressiva läkemedel är noradrenalinhöjande, som ger en effekt på smärtsystemet. Det kan alltså förstärka det så kallade smärtfiltret, så att signalerna avtar i styrka. Det är SÅ viktigt att det förmedlas varför man får antidepressiva som smärtpatient.

Hur brukar patienter uppleva att få symtombehandling istället för att roten till det onda behandlas?

– Det är ett missförstånd, för man behandlar faktiskt roten till det onda. Långvarig smärta ÄR en sjukdom, inte ett symptom, även om det började så. Detta kan vara svårt att acceptera, för man vill gå till botten med vad som orsakar smärtan just nu. Långvarig smärta som inte kan visas med bildagnostik eller labbprover kan ibland avfärdas som om den inte finns. Men det är en feltolkning i hjärnan, något rent biologiskt som gör att hjärnan hanterar signalerna felaktigt.

"Det visar verkligen värdet av att röra på sig. Därför är det synd att många med långvarig smärta är rädda för att använda den kroppsdel som gör ont."

tigt. Det är något väldigt reellt! Smärtan finns, men grundorsaken är borta, och då blir behandlingen annorlunda.

Varför blir det så?

– Det vet vi inte med säkerhet. Troliken rör det sig om både gener och miljö. Djurstudier pekar på gener, men vi vet också att det finns en koppling om t ex föräldrarna levt med mycket smärta. Där ser jag själv två vinklingar: Dels de som själva förväntar sig att de också ska drabbas, lite som att 'nu börjar det...'. Dels de som sett sina föräldrar begränsas mycket av sin smärta och som aktivt försöker motverka det med träning, för de tänker inte hamna i samma sits.

– Många småbarnsföräldrar är väldigt ledsna över att de inte kan göra allt de vill, och att deras barn ser dem ha ont. Men där försöker jag resonera med dem, att det är ju också väldigt effektivt för barn att se sina föräldrar resa sig, att de får se hur det vänder och blir bättre.

Vad är det som gör att människor tycks uppleva smärta så olika?

– Det är omöjligt att svara på, men förutom det rent individuella kan det hänga ihop med vad som är acceptabelt i den miljö man befinner sig i; ska man ha ont och tåla eller visa sin smärta väldigt tydligt?

Kan smärta bli farligt?

– Långvarig smärta kan bita sig fast och i värsta fall mynna ut i depression. Och därför bli farligt och behöva behandlas. Men smärtan i sig "förstör" ingenting i kroppen. ●



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!

Avbetalningsplan på anstånden

REGERINGEN FÖRESLÅR ATT företag som har beviljats anstånd med betalning av skatt och moms under pandemin ska få möjlighet att förlänga återbetalningstiden med ytterligare 15 månader. Under den tiden ska företagen följa en avbetalningsplan. Förslaget finns med i höstens budgetproposition.

Möjligheten att bevilja så kallade tillfälliga anstånd återinfördes 30 mars 2020. Syftet var att dämpa tillfälliga likviditetsproblem för i grunden sunda och livskraftiga företag. Den möjligheten har nyttjats av många företag.

Skatteverket har hittills beviljat cirka 51 000 företag anstånd under pandemin. Totalt handlar det om ca 54,2 miljarder kronor, varav ca 24,1 miljarder kronor redan har betalats tillbaka.

FRÅN MÅNGA HÅLL vädras oro över hur det ska gå för företagen när anstånden

med skatten ska regleras. Inte nog med att innevarande periods skatter och avgifter ska betalas, man ska även betala tillbaka skatter och avgifter från tidigare redovisningsperioder som man fått anstånd på. Ett stort antal tillfälliga anstånd ska betalas tillbaka under våren 2022, med början i månadsskiftet mars-april 2022.

Även regeringen ser faran i detta, varför man nu föreslår att företagen ska ges en möjlighet att få återbetalningstiden förlängd med 15 månader, och under den tiden ska man följa en avbetalningsplan för att reglera de uppskjutna skatterna. Anståndsavgiften som hör till anståndsbeloppet ska tas ut till och med den kalendermånad då den betalas enligt avbetalningsplanen.

Tanken är att företagen ska få ytterligare tid att återfå en mer normal lönsamhet innan de skatter och avgifter som anstånden avser ska vara helt betalda.

Förstärkt skattereduktion för förvärvsinkomster

Sedan årsskiftet gäller en skattereduktion för fysiska personer med förvärvsinkomster. Skattereduktionen gäller för fysiska personer och utgår för samtliga inkomster i inkomstlaget tjänst och näringsverksamhet. Alltså inte bara för arbetsinkomster (som ger jobbskatteavdrag).

Skattereduktionen ges om den beskattningsbara förvärvsinkomsten är högre än 40 000 kr, och är för de flesta 1500 kr (lägre vid förvärvsinkomst mellan 40 000 kr och 240 000 kr).

Nu aviseras ytterligare förstärkning av skattereduktionen för förvärvsinkomster. Regeringen föreslår att skattereduktionen som huvudregel ska vara 2 820 kr per år. För personer som har en fastställd förvärvsinkomst mellan 65 000 kr och 265 000 kr bör skattereduktionen i stället uppgå till 1,41% av skillnaden mellan den fastställda förvärvsinkomsten och 65 000 kr.

Regeringen avser att under 2021 återkomma till riksdagen med ett förslag som bör träda i kraft 1 januari 2022.

Höjd omsättningsgräns för moms

För de företag som har en liten omsättning innebär momsen en avsevärd administrativ börda. Beskattningsbara personer vars omsättning beräknas vara högst 30 000 kr per år kan idag välja om man vill redovisa moms eller inte.

Den som väljer att vara momsbefriad behöver i så fall inte lämna några momsdeklarationer eller periodiska sammanställningar. Någon moms får inte anges i fakturorna som man skickar, och man får heller inte lyfta moms

på sina kostnader. Skatteverket behöver då inte administrera deklarationer och betalningar för dessa företag.

Regeringen anser att det är viktigt att förenkla för de minsta företagen och ett sätt är att höja omsättningsgränsen för moms från 30 000 kr till 80 000 kr per år.

De nya reglerna bör träda i kraft 1 juli 2022 och regeringen avser att återkomma till riksdagen med ett skarpt förslag.



Erika Graham,
Hockeyspelare Brynäs IF

THORNE

NSF - Certified for Sport



www.ekobutiken.se

Edura AB distribuerar Thornes produkter i Norden.

Ansök om återförsäljarkonto på www.ekogrossisten.se. kontakt@edura.se

Kroppsterapeuternas affärsnätverk

Axelsons Institute
Axelsons PT Education
Bergklint Education
Diplomera
DJO Global
Eleiko Group AB
FOP Supply AB
Harmony Shiatsu Center
Helhetshälsa
Hooks Herrgård
Humanova
IKSU Hälsa AB
Infibra
Irradia AB
Integrativ Zonterapi
Intensive Kost
Jakobsbergs Folkhögskola
Kairon Reflexologiskola
Karins Yogaworld

KFI Spa Management AB
Lenas Hatha Yoga Skola
Medema Physio AB
Medisera Health AB
MIMASS AB
My Spirit Yoga Livshälsa
Molkoms folkhögskola
Nannic
Naturmedicinska Akademin
Nordiskt näringscenter
Nordic Laboratories
O2H Sweden AB
Paleo Institute
Pharma Nord
Physio Education
Pro Athlete
Raysana
Royal Rest AB
Sabine Rosén Utbildningar

Scandinavian Academy Spa and Beauty
Selma Spa
Seasonal Yoga
Skandinaviska Ayurveda- Akademin
Skola för Beröring
Stensunds Folkhögskola
Sundakliniken
Sturebadet
Svenska Hälso teamet
Svenska Näringsakademin
Sverige hälsan The Academy
TUC Yrkehögskola
Valei
Vedic Akupunkturskola
Vindelns Folkhögskola
Åsa Folkhögskola
Örnsköldsviks Folkhögskola

Gå gärna in och
se vilka skolor som vi
har samarbetsavtal med
under "Utbildningar" på
kroppsterapeuterna.se

Hälsovinst att cykla till jobbet – även bland avgaser

ATT CYKLA TILL jobb och skola, även om man gör det bland avgaser, är en hälsovinst. Faktum är att effekterna man får av träning är extra betydelsefulla för den som bor i områden med mycket luftföroreningar.

Att förmå pendlare att ställa bilen och ta cykeln ger en dubbel hälsovinst. Dels minskar avgaserna, dels förbättras hälsan för pendlarna själva. Även i områden med mycket luftföroreningar är fysisk träning gynnsam för hälsan. Det visar en ny avhandling vid Umeå universitet.

I avhandlingen ingår två

studier av deltagare i Umeå mellan året 1990 och 2014. I studierna har man undersökt risken att insjukna och återinsjukna i ischemisk hjärtsjukdom (bland annat hjärtinfarkt och kärlkramp) och i stroke. Detta har satts i relation till deltagarnas grad av fysisk aktivitet och långtidsexponering för luftföroreningar.

Resultatet bland närmare 35 000 kommuninvånare var att träningen medförde gynnsamma effekter på risken att insjukna i ischemisk hjärtsjukdom för personer som var bosatta på adresser



med höga nivåer av luftföroreningar, där risken var 45 procent lägre bland de som tränade i träningskläder minst två gånger per vecka.

Någon motsvarande effekt gick inte att se för personer på adresser med låga halter av luftföroreningar.

Källa: Umeå universitet

Ultraraffinerad mat utgör två tredjedelar av amerikaners kaloriintag

En ny studie visar att för varje 200 kilokalorier frukt och grönt amerikanska barn äter, äter de 400 kilokalorier godis, pizza och andra ultraprocessade livsmedel.

En grupp forskare vid Tufts University har intervjuat mer än 30 000 barn och unga, för att kartlägga vad de äter och dricker och kommit fram till att andelen kalorier från ultraprocessade livsmedel har stigit. Det ligger nu på 67 procent, medan det utgjorde 61 procent av det totala kaloriintaget 2018.

Källa: videnskab.dk

Kunskap lindrar klimakteriebesvär

Ökad kunskap och individuellt stöd från primärvården kan minska besvär hos kvinnor under klimakteriet. Det visar en avhandling vid Göteborgs universitet.

Att inte känna igen sig själv, att inte må bra, men utan direkt sjukdomskänsla. Det är en situation många kvinnor i klimakteriet upplever, enligt Lena Rindner, distriktssjuksköterska och disputerad inom samhällsmedicin och folkhälsa vid Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitet.

I sin avhandling har hon studerat medelålders kvinnor, som ofta antar nya utmaningar, genomgår relationsförändringar och jobbar hårt både hemma och på jobbet, med varierande inverkan på hälsa och livskvalitet.

Psykiska och stressrelaterade sjukdomar är vanliga, och många söker hjälp hos primärvården. Samtidigt är kvinnors kunskaper om

det egna naturliga åldrandet ofta begränsade.

I en randomiserad kontrollerad studie undersöktes om grupputbildning eller personcentrerade individuella samtal om ämnen relaterade till klimakteriet kunde förbättra kvinnors livskvalitet och minska psykiska och fysiska problem och besvär med urinvägar och vaginal torrhet.

Studien omfattade 368 kvinnor i åldern 45–60 år som lottades till antingen grupputbildning, enskilda samtal, både och eller ingetdera. Tydligast positiv långtidseffekt hade de personcentrerade individuella samtalen.

En stark faktor för god upplevd hälsa efter sex år var en bra relation med en partner, samtidigt som högre utbildning framstod som riskfaktor för sämre mental hälsa.

Källa: Sahlgrenska akademien Göteborgs universitet, gu.se



Ny utbildning hos Nordiskt Näringscenter!

Ekologisk kost- och Näringsrådgivare

Beställ en broschyr!

info@naringscenter.se

En utbildning för dig som vill arbeta med kost och näring där maten står i fokus.

Lär dig göra personliga rådgivningar, föreläsningar, matutställningar och friskvårdsarbete inom företag.

Hela utbildningen är baserad på vetenskap och beprövad erfarenhet.

Studera delvis på distans och i egen takt!

Utbildningen leds av Louise Nilsgård.

Beställ en broschyr!

info@naringscenter.se

■ ■ Uppdaterad utbildning! Örtterapi

Utbildningen är baserad på aktuell forskning, traditionella kunskaper och praktiska erfarenheter.

Hela utbildningen går på distans och består av 7 steg. Det första steget publicerades 15 september, därefter kommer ett steg per månad. Du läser i egen takt.

Utbildningen leds av dr Mic McMullen, doktor i örtmedicin från University of Westminster.

08-559 24 170
info@naringscenter.se
www.naringscenter.se



Nordiskt
Näringscenter

Bokaktuelle Jan Nevelius, shiatsuterapeut:

"Vi behandlar människan, inte sjukdomar"

Boken *Touching the invisible* är resultatet av ett 15 år långt arbete som shiatsuterapeuterna och kollegorna Chris McAlister, Jeremy Halpin och Jan Nevelius rott i hamn med hjälp av frågor ställda av shiatsueleven Filippa Freed.

- BOKEN ÄR SOM en slags dialog oss emellan, ett samtal om shiatsu. Inte om vad som är rätt eller fel, utan våra tankar och reflektioner om shiatsu, säger Jan Nevelius och tillägger att boken inte är tänkt att läsas från pärm till pärm, utan att den har många ingångar.

Jan Nevelius kom själv i kontakt med shiatsu via kampkonsten aikido, som han tränat sedan han var 11 år. Det var en av de japanska aikidoinstruktörerna i Stockholm som höll på med akupunktur bland annat och som brukade avsluta träningarna med shiatsu.

- För mig blev det naturligt med shiatsu och jag gav mina föräldrar massage redan i ung ålder. Boken är dels ett dokument över vår resa, som vi vill dela med oss av. Den är också ett sätt att förmedla kunskap om shiatsu och blir på så vis den bok vi själva önskar att vi hade haft när vi studerade.

JAN NEVELIUS TYCKER att shiatsu förtjänar en större plats i vårt samhälle, men säger att kunskapen än så länge är väldigt liten:

- Tyvärr har shiatsun inte riktigt slagit igenom här i Sverige, även om till exempel Hasseludden bidragit till en ökad kännedom. I vissa länder är det en av de största alternativa behandlingsmetoderna, men så ser det tyvärr inte ut här.



Jan Nevelius (till vänster) tillsammans med kollegorna Jeremy Halpin och Chris McAlister.

Vad är det som är så unikt med shiatsu?

- Den har något som verkligen behövs idag, det är en av de mest lämpade för att gå ner i varv. Det är en väldigt lugnande, jordande behandling. Många är så uppe och flyger, allt är i huvudet. Då kanske inte massage med hårt tryck är vad de behöver, utan de kanske bara behöver ligga alldeles stilla, få en långsam djup behandling. Shiatsu är ett fantastiskt botemedel mot närvarobrist.

Att ge shiatsu ställer krav på terapeuten och mycket tonvikt ligger på att hitta rätt andning och sitt *hara*, ett japanskt begrepp för centrum, som fungerar som en slags utgångspunkt för allt man gör.

BEHANDLINGEN UTFÖRS MED kläderna på hos den som behandlas. Tradi-

tionellt sker den på golvet eller på en låg, bred bänk. Det är en aktiv men långsam behandling, med lugna tryck och sträckningar.

- Vi jobbar mer med det som är tomt och svagt än till exempel klassisk massage. Ofta är vi spända för att vi skyddar något som är svagt. Om du bara jobbar med spänningen, har du inte gått till botten med problemet. Vi går in och försöker aktivera de svaga områdena, då märker vi att spänningar släpper i spända områden av sig själv.

- Stressrelaterade tillstånd är extremt tacksamma att behandla, med shiatsu men de flesta tillstånd kan behandlas, som ryggont, ångest, migrän, förstoppning. Egentligen behandlar vi dock människan, inte sjukdomar. ●

SUCCÉ för vår nya MPHI 75

Starkare, kortare behandlingstider & med akupunktur möjligheter

NYHET!

MPHI 75 ORANGE Klass 3B

En laser med 3 ggr starkare
905nm diod vilket förkortar
behandlingstiden!

Akupunkturmunstycke ingår !
Frekvenser för akupunkturbehandling



**12 MÅNADERS ABONNEMANG
WEBBUTBILDNING INGÅR**

Ni får tillgång till vår
Utbildningsplattform
som innehåller en grundläggande utbildning med 40 kortfilmer om laserbehandling på olika diagnoser & vävnader samt teori om laserns effekter

För mer info, se vår hemsida
www.optilaser.se



KLINIKMODELL

MPHI 75:5 ORANGE

Din MPHI Laser kan byggas ut
med vagn + arm + charlie
multiprob klass 3B

Charlieprobens behandlings-
yta på 20 cm² innebär kortare
behandlingstider samt möjlig-
het att jobba med båda pro-
berna samtidigt.



VILL DU VETA MER RING ELLER MAILA OSS

Johan 070-5455962 Mats 070-3381888 info@optilaser.se

OPTILASER.SE

Elin Bjärkstedt är fysioterapeut och personlig tränare. Hon driver träningsstudio Lagret i Stockholm.



En mänsklig mur mot sjukvård

Ibland säger jag lite slarvigt att vara tränare är att vara psykolog. Det är det inte. Visst lyssnar vi på våra kunder och patienter och skapar relationer. Trygga relationer helst. Det är ett ansvar att vara tränare och det ska vi visserligen förvalta, men vi ska inte vara psykologer, för det ska psykologerna vara. Att arbeta som tränare kräver att vi odlar vår kunskap och utvecklar den, men också att veta vart gränsen går för vårt uppdrag och ha ödmjukhet att lämna över när det våra kunder kommer med till oss är övermäktigt. Jag strular inte med kundens kost till exempel. Jag kan ge tips om hur jag gör för att få in mer grönsaker i vardagen och dela receptet på min bästa vegetariska gryta, men anar jag minsta problematiska inställningen till mat rekommenderar jag min vän dietisten. Att säga nej är inte att blotta sin okunskap, tvärtom handlar det om att ha respekt för andras kunskapsområden. Vi tränare behöver vara experter på vårt område och våga begränsa oss. Det finns dock ett område som vi alla behöver fördjupa oss i, oavsett profession, och det är stress och vikten av återhämtning.

DEN HÄR PANDEMIN har kommit med mycket elände men en sak har den ändå gett många av oss – nämligen tid för reflektion. När alla biobesök, fester, avslutningar och AW ställdes in var det många som fick mer tid att reflektera. När nu

samhället öppnar upp igen längtar vi visserligen efter varandra och körsången på tisdagar och att få gå på kalas i finskorna – men med ett fullbokat schema kommer också bristen på återhämtning. Där fyller vi en så viktig funktion, som tränare, massageterapeuter och coacher. För stress och tidsbrist genomsyrar det här samhället och vi, i våra professioner, kan vara som en sköld mot sjukvården. För

"Låt oss bestämma att vi inte är psykologer."

långvarig påfrestning och stress ger ofta diffusa symptom, vissa av de tillhör livet och andra är symptom på att ett utmattningssyndrom är nära. Jäkt och stress är del av livet, men att stå med näsan mot den berömda väggen är det inte. Det är väl beforskat hur träning hjälper människan som organism att hantera stresshormoner och reaktioner, men återhämtningen är också viktig, kanske ännu viktigare. Så låt oss bestämma att vi inte är psykologer – helt enkelt därför att vi inte har strategier att hjälpa människor med djupgående trauman – men, vi är människor och det räcker

ofta fruktansvärt långt! Att våga lyfta på locket och professionellt och empatiskt fråga hur det är.

ATTLÅTAEN massagekund gråta en skvätt och reducera stressen på din brits. Att bekräfta en kund med ett enkelt "jag förstår att du har det tufft" utan att försöka komma med lösningen. Det kan vara precis det som gör att personen får ett andningshål, en början till förändring i sitt liv. Alla människor är stressade ibland, men just vi, i våra yrken har nu i efterverkningarna av pandemin ett gyllene tillfälle att göra skillnad. "Hur tänker du nu när allt drar igång igen?" "Hur vill du leva det kommande året?" "Äter du tillräckligt mycket, och gott?" När man tänker på alla tränare, spaterapeuter, fotvårdare och coacher som möter alla typer av människor, människor som aktivt sökt sig till oss för att på ett eller annat vis förbättra sin hälsa, förstår man vilket fint ansvar vi har. Tänk på oss som en mänsklig mur mot sjukvård. Om vi mentalt krok ar arm och drar nytta av varandras kompetens har vi tillsammans en enorm potential. Var och en har vi inte svaret på allt – men som grupp kan vi nå otroligt många individer. Istället för att rusa vidare i en intensiv tid erbjuder vi en stund av eftertanke och egenvård och det mina kära kollegor, är inte fy skam! Vi erbjuder en liten stund av empati och lyssnande som egentligen är en mur mot stressjukdom. ●

ENERGI till livet

– på det naturliga sättet



Energi inifrån

Bio-Qinon Active Q10 kombinerar ett vitaminliknande ämne som kallas coenzym Q10, med riboflavin (vitamin B2). Riboflavin bidrar till normal energigivande ämnesomsättning samt minskad trötthet och utmattning.

Prova den originala Q10-formulan som användes i de banbrytande studierna Q-Symbio och KiSel-10 och upplev skillnaden!

- Fler än 150 vetenskapliga studier dokumenterar produktens egenskaper
- Bio-Qinon Active Q10 är utvald som referensprodukt i internationell forskning
- 100% naturidentisk coenzym Q10, högkvalitativ råvara
- Originallet sedan 1991

Kosttillskott bör ej användas som ett alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil.

En kvalitetsprodukt från
Pharma Nord
08-36 30 00 • www.pharmanord.se

Avsändare:
Exakta Print
Hornyxegatan 14
231 76 Malmö

Returadress:
Kroppsterapeuternas
Yrkesförbund
Sankt Paulsgatan 22 C
118 48 Stockholm

Nöjda kunder & ökade intäkter

JUST NU!
500 kr
rabatt!
ange kod KRY1



Behandla smärta, värk och inflammation med laser

- Effektiv behandlingsform utan biverkningar
- Svensktillverkad och registrerad hos Läkemedelsverket
- Terapilaser från 11 100 kr eller delbetala i egen takt

Kontakta oss för ett kostnadsfritt möte online för att se om Treatlite passar för din verksamhet.

Treatlite är godkänd och certifierad som medicinteknisk produkt.

TREATLITE
treatlite.se

