

Låt våren försiktigt
väcka energin och
livslusten ur vintervilan

REHAB KLINIKEN



Det är en konst att ta hand om sig själv!

Nu är det dags igen för ett nytt nummer av vårt högt uppskattade nyhetsbrev. Vi erkänner villigt att det var lite svårt att få igång kreativiteten efter den hemska flodvågskatastrofen i Sydostasien.

Någon klok person på radion sa häromdagen att livet måste gå vidare och vi skall fortsätta att göra det vi är bra på. Och VI är bra på att ta hand om människor och det tänker vi fortsätta att göra med hela vår själ och kunnande!

Under våren, närmare bestämt i maj, kommer Rehabkliniken att anordna en hälsoresa till Frankrike med temat "En vecka i konstens att ta hand om sig själv". Ta kontakt med oss för fler detaljer.

Vi finns som vanligt på plats mån-fre varje vecka för att behandla akut och rehabilitera. Vi har flera medarbetare som är ute på företag och i organisationer och håller föredrag. Kontakta gärna oss om ditt företag behöver ny kunskap i ämnet Hälsa.

Till sist några visdoms ord.-

"Bara en dåre snubblar över dom hinder som man redan passerat" *Kinesiskt ordspråk.*

Tack för ordet och glöm inte att fem kullerbyttor om dagen håller naprapaten borta...

Tid för reflektion i Sydfrankrike



I maj kommer du att ha möjligheten att följa med till vackra och natursköna **Sauve** i södra Frankrike och koppla av, lära dig grunderna om friskvård, få tid för egen reflektion och njuta av smakfull gastronomi.

Under angenäma och enkla former kommer vi, utan pekpinnar, varva träning,

massage och föreläsningar med att njuta i den sydfranska naturen.

Rehab kliniken har inlett ett samarbete med ett konferenshärbärge med anor från medeltiden beläget i Sydfrankrike. Idén föddes i och med att personalen på kliniken hade en konferensvistelse i staden samma period 2004.

För mer information om vistelsen i Sauve, kontakta kliniken på tel: 31 02 07

Lite tips om benträning innan sportlovet

Ben och sätesmuskulatur används i vardagslivet då vi exempelvis går, springer och står. På lårets framsida finns den fyrhövudade lårmuskeln, M. Quadriceps femoris som består av M. Rectus femoris, M. Vastus lateralis, intremedius och medialis. Dessa muskler verkar som en enhet och har som huvuduppgift att sträcka i knäleden (extendera).

I vardagslivet jobbar man mycket med sätesmuskeln vid exempelvis skidåkning, gång/löpning uppför. Tips är att ta stora steg i trappan istället för rulltrappan. På så vis kan du behålla muskeln i trim.

Knäböj

Förberedelser

Placera stängen på axlarna. Placera fötterna pararellt och i höftbredd. Blicken snett uppåt. Vid korta vadmuskler kan upphöjning under hälen användas. Spänn magens muskler.

Utförande och att tänka på

Böj knälederna och gå ner till ca 90°, alternativt till låren är pararella med golvet. Tryck ifrån och återgå till startpositionen, vänd rörelsen när knälederna är raka eller lätt böjda. Behåll ryggen i en naturlig position med normal svank.

Liknelse; sätt dig på en stol. Kan även utföras med hantlar vilket kan tack vare den sänkta tyngdpunkten upplevas som stabilare. Om man är osäker på hur långt ner man kan gå kan en bänk bakom den tränande användas.

Prova även den gamla klassikern "ben 90 grader", då du står med knäleden böjda till 90 grader och lutar mot en vägg, ta tid hur länge orkar du? Denna övning övar upp din statiska förmåga i benmusklerna vilket är bra att ha vid exempelvis skidåkning.

Tänk va örter kan göra...

I dessa tider är det lätt att förkylningen kan sätta sig i kroppen. Då kan man koka färsk ingefära och inandas ångorna som del i behandlingen.

Ingefära är en het krydda. I kinesisk medicin säger man att färsk ingefära är en av kokkonstens mest använda örter tack vare sin effektfullhet att skydda magen och motverka gifter. Forskning visar bl.a. att färsk ingefära har anti-histamin effekt, vilket är bra för allergiker och att den innehåller många antioxidanter.
(Kinesisk kostlära, Peter Torsell)

Här kommer ett hett tips för att knäcka förkylningen.

Varm och välgörande ingefärsdryck

Färsk ingefära
Citron
Ev. lite honung

Gör så här

Slanta upp färsk ingefära (ca 5 skivor).
Koka upp i vatten och låt sjuda i cirka 10 minuter. Häll upp avkoket i en kopp och smaksätt med citron och honung efter

Varför manuell medicin?



Ortopeder har gjort en mycket respektfull insats i att avgränsa och definiera de ryggåkommor som är kirurgiskt behandlingsbara, emedan många andra medicinska specialiteter

har visat en passivitet som är närmast häpnadsväckande. Om detta ställs i förhållande till att ryggsjukdomar uppskattas kosta samhället dryga 30 miljarder kronor per år kan man med fog hävda att mer kan göras för att tillgodose samhällets behov av ryggvård...

...Mot bakgrund av det mycket goda vetenskapliga underlaget som finns borde patienten kunna erhålla en begriplig förklaring till sitt tillstånd. Det är rimligt att anta att manuellmedicinerna genom sin utbildning har kunskaper att kunna ge tillfredsställande förklaringar till patientens besvär och visa den empati som SBU efterlyser. En sådan förklaring är terapeutiskt av synnerligen stor betydelse, inte minst i behandling av värk.

Vill du läsa hela artikeln, besök www.naprapater.com

Prenumerera på nyhetsbladet!

Skicka e-post till
info@naprapater.com

Hästens

Hästens Sängar och kliniken inbjöd tillsammans våra patienter och kunder till föreläsningkväll i konceptbutiken, på Sveavägen i Stockholm.

Representanter från kliniken och Hästens berättade om anatomi och vikten av sovkomforten och hur den påverkar kroppen fysiskt och fysiologiskt. Äventyraren Henrik Rünell inspirerade oss alla med sin berättelse "Slaget om Nordpolen".

Fler event av denna typ kommer framöver tillsammans med Hästens - håll ögonen öppna på vår hemsida - först till kvarn!

Nyttig naprapatbehandling för byggare av Briggen

Har du uppmärksammat kulturprojektet och bygget av råseglaren Briggen på Skeppsholmen?

Vår medarbetare på kliniken, Mikael Klintmark, behandlar skeppstimmermännen som arbetar med att färdigställa det 325 ton tunga fartyget. Tunga lyft och krävande arbetsställningar sliter på kroppen. StockholmsBriggen AB vill behandla sin personal för att minska risken för sjukfrånvaro i arbetslaget.

Nu i augusti kommer fartyget att sjösättas för att gör sin jungfruseglats sommaren 2007 i samband med Tall Ship Race.

www.stockholmsbriggen.se



Varför manuell medicin?

Ortopeder har gjort en mycket respektfull insats i att avgränsa och definiera de ryggåkommor som är kirurgiskt behandlingsbara, emedan många andra medicinska specialiteter har visat en passivitet som är närmast häpnadsväckande. Om detta ställs i förhållande till att ryggsjukdomar uppskattas kosta samhället dryga 30 miljarder kronor per år kan man med fog hävda att mer kan göras för att tillgodose samhällets behov av ryggvård.

Naprapater, kiropraktorer och sjukgymnaster har i de flesta fall mycket djupgående kunskaper i neuro- och muskelfysiologi vilket kan anses vara en bristfällig angreppspunkt/betraktelsesätt inom kirurgin, men en grundläggande problematik inom många ryggåkommor.

Forskningen om musklers reaktioner och betydelse vid kroniska smärttillstånd har på senare tid blivit omfattande. Gemensamt för studierna är att muskler kan vara smärtande även där laboratorieresultat visar normala förhållanden. För att förstå denna mekanism måste man beakta att vissa små välvgränsade områden, s.k. triggerpunkter, utgör fokus för denna smärta. Dessa triggerpunkter är dokumenterade elektronmikroskopiskt och väl beskrivna såväl till histologiskt lokalisering som kliniskt. Tolkningen av triggerpunkters betydelse, förutom att de vid tryck ger en intensiv smärta, har varit något oklar. Man har dock lyckats visa att förekomst av triggerpunkter talar för en allvarligt störd neuromuskulär funktion.

SBU (Statens beredning för medicinsk utvärdering) rapport betraktar ryggvård genomgående från ett kirurgiskt synsätt och därmed en betoning på att kräva anatomiska, strukturella förändringar som kan mätas och värderas med exempelvis röntgenundersökningar. Man har på inget sätt beaktat fysiologiska kunskaper vad avser muskel- och neurofysiologi. Följden blir att behandlande läkare för det mesta står inför en patient med en ryggsjukdom som inte låter sig förklaras, och att läkaren ska hantera ett för denne obegripligt tillstånd.

Det förefaller märkligt att man genomgående i rapporten lyckats undvika att diskutera och värdera muskulaturens betydelse som symptomgivande struktur.

SBU:s rapport uppmanar kirurgin att visa empati vid behandling av dessa tillstånd. Man anger samtidigt att man i 85% av fallen inte känner till orsaken samt att kroniska besvär är biopsykosociala. Att upprätthålla en empatisk inställning till något man inte begriper är professionellt omöjligt. Att istället reagera med flykt från problemet, är ett förhållningssätt som patienten känner instinktivt och noterar med olust.

Mot bakgrund av det mycket goda vetenskapliga underlaget som finns borde patienten kunna erhålla en begriplig förklaring till sitt tillstånd. Det är rimligt att anta att manuellmedicinerna genom sin utbildning har kunskaper att kunna ge

tillfredsställande förklaringar till patientens besvär och visa den empati som SBU efterlyser. En sådan förklaring är terapeutiskt av synnerligen stor betydelse, inte minst i behandling av värk.

Den specialistkompetens som manuellmedicinerna och sjukgymnasterna tillför SSC, är därför ett oundgängligt komplement till kirurgin och KBT.

Lite om forskning

Enligt SBU finns stark evidens för att manuell behandling (manipulation), ryggränning och multidisciplinär behandling är effektiva smärtlindringsmetoder mot **kronisk ländryggvärk**. SBU grundar sina slutsatser på 14 studier om manuell behandling av kronisk ländryggvärk som presenterats i olika vetenskapliga medicinska tidskrifter, bl.a. Spine.



Trots att SBU haft mycket stränga krav på de olika studiernas vetenskapliga standard, vilket torde ge en enhetlig bild av resultatet för olika behandlingar, är del av resultaten till viss del motstridiga. Man finner att det ibland föreligger stora variationer i studiernas resultat, vilket visar på ett grundläggande och allvarligt problem, nämligen att försöka

klarlägga ett symptomproblem med rikt varierande orsaker. Den mångfald av variabler som ingår i begreppet "ont i ryggen" ligger till last för de som ägnar sig åt forskning på området.

Liknande förhållanden råder i studierna för akut ländryggvärk samt kronisk och akut nackvärk.

I en del av studierna inom manuell medicin betraktas resultatet av hur många patienter som blir friska. Följaktligen är det att betrakta som ett misslyckande då en patient kräver kontinuerlig behandling. Det är ett högt ställt krav. Inom medicinen är det ovanligt att kroniska sjukdomar kan restitueras till full hälsa. Vid sjukdomar som högt blodtryck, diabetes och eksemsjukdomar m.m. förväntar man sig oftast inte att patienten blir helt frisk och kvitt all understödjande behandling.

Med en sådan inställning är det lätt att helt neka en patient behandling om man själv bedömer att patienten bara till viss del kommer att bli kvitt sina besvär, då samma patient skulle vara nöjd, och i många fall arbetsför, med en delvis förbättring.

Att många patienter värderar även temporär lindring, även om det kräver upprepade behandlingar, vittnar det stora antalet patienter som söker vård även om kostnaden för behandling inte ersätts av allmänna medel, t.ex. hos naprapat eller kiropraktor. Detta borde inbjuda till en ödmjuk inställning till den vårdsökande allmänhetens behov av även temporär lindring, och inte avfärdas som värdelös eller meningslös behandling. Man vet att ca 50% av ryggpatienterna av olika anledningar uppsöker manuellmedicinerna.

Artikelförfattare: Leg.naprapat Martin Soudah