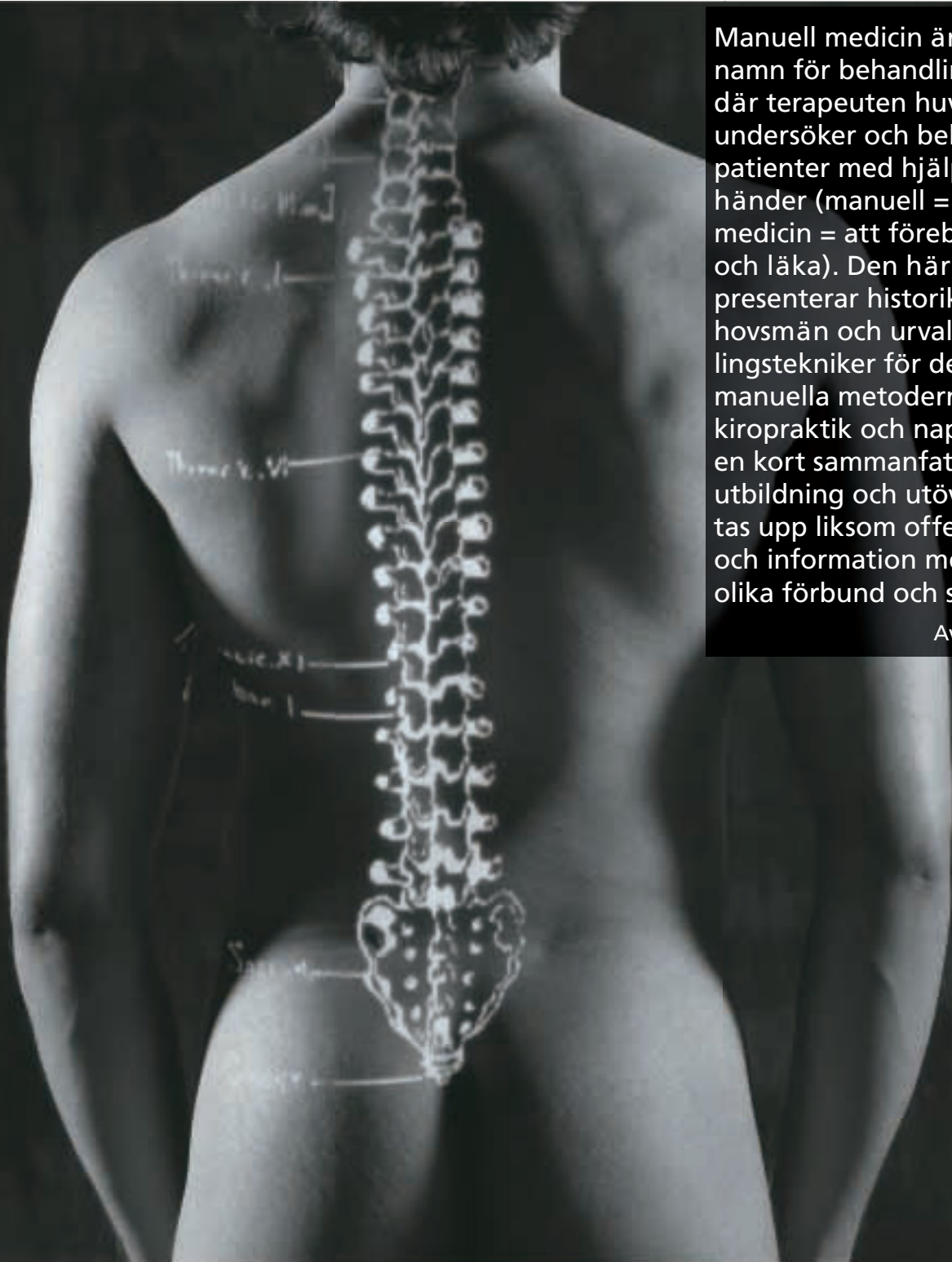




Vet Du vad som är vad?

Manuell medicin är ett samlingsnamn för behandlingsmetoder där terapeuten huvudsakligen undersöker och behandlar sina patienter med hjälp av sina händer (manuell = för hand, medicin = att förebygga, lindra och läka). Den här artikeln presenterar historik med upphovsmän och urval av behandlingstekniker för de "tunga" manuella metoderna, osteopati, kiropraktik och naprapati. Även en kort sammanfattning av utbildning och utövning i Sverige tas upp liksom offentlig status och information med länkar till olika förbund och skolor.

Av Tobias Sundberg



Manuell behandling i olika former har funnits lika länge som det har funnits människor på vår jord. I princip alla kulturer i alla världsdelar har i sin folkmedicin utvecklat någon form av massage eller motsvarande system för att manuellt behandla familj och vänner mot olika besvär och krämpor. Det är intressant att se vilken stor betydelse mänsklig beröring har haft hos människan i alla tider samt den stora globala spridningen av detta fenomen. Det är tydligt att kontakt och beröring fyller ett viktigt behov hos oss.

Genom årtusenden har manuella behandlingsmetoder gått i arv inom olika kulturer huvudsakligen genom muntliga och praktiska traditioner. I Sverige fanns tidigare kloka gummor och gubbar liksom självlärda så kallade kotknackare. I modernare tid har de manuella behandlingsmetoderna utvecklats i takt med ökade kunskaper om människokroppens anatomi och fysiologi och närliggande medicinska kunskapsområden. Svensken Per-Henrik Ling var troligen bland de första i världen att på ett mer systematiskt och strukturerat sätt lära ut manuella behandlingar i kombination med träning i syfte att förbättra kroppsliga funktioner och lindra besvär. Ling grundade Gymnastiska Centralinstitutet i Stockholm år 1813 och hans metoder fick stort inflytande på utvecklingen av sjukgymnastik och den svenska klassiska massagen. Kollegor och studenter till Ling åkte ut i världen och spred dessa kunskaper vilket har gett upphov till uttrycket Swedish Massage i USA och England. Det är fascinerande att Sverige var så tidigt framme med förespråkare för manuella behandlingar och har haft stor internationell betydelse inom området. I Nordamerika utvecklades därefter i slutet av 1800-talet och början av 1900-talet de tre idag mycket populära behandlingskoncepten osteopati, kiropraktik och naprapati.

Historik och bakgrund

Osteopati (av grek. osteo="ben", och pathos="lidande"). Osteopati presenterades av den amerikanske läkaren Dr Andrew Taylor Still

"Det kan vara större individuell skillnad mellan två utövare av samma yrke än mellan två utövare av olika yrke. Alltså en stor individuell variation..."

(1828-1917) år 1874. Still föddes i Virginia men levde och var till största delen av sitt liv verksam i Missouri. Under 1800-talet miste Still flera av sina barn i epidemisk hjärnhinneinflammation. Detta skapade en stor känsla av maktlöshet hos Still som trots dåtidens läkarvetenskap stod handfallen inför många problem och sjukdomar. Detta blev grunden till att Still började utforska nya sätt att ta itu med hälsa och sjukdom. Still kom slutligen fram till sin teori som i stort kan sammanfattas med att kroppen är en enhet kapabel till både självreglering och självläkning samt att kroppens struktur och funktion är intimt förknippade med varandra.

Kiropraktik (av grek. cheiro="hand", och praktikos="att göra"). Kiropraktik presenterades av amerikanen Daniel David Palmer (1845-1939) år 1895. Palmer föddes i Kanada men flyttade sedan till USA där han praktiserade olika alternativa behandlingsformer. Det är troligt att Palmer influerades mycket av osteopatin som nyligen hade etablerats. Genombrottet för Palmer kom när han hade behandlat vaktmästaren Harvey Lilard som enligt utsago hade varit döv i 17 år. Orsaken var enligt Palmer "en koda som hamnat ur sin normala position" och efter tre behandlingar hade vaktmästaren återfått sin hörsel. Palmer utvecklade därefter kiropraktiken till ett eget behandlingssystem där återställandet av positionen av ryggradens kotor hade stor betydelse. Efter en tid övertog hans son, Bartlet Joshua Palmer (1881-1961), verksamheten vilket lade grunden för kiropraktikens utveckling fram till idag.

Naprapati (av tjeck. náprava="(för)bättring", "hjälp" och grek. Pathos="lidande"). Naprapati presenterades av den amerikanske kiropraktorn och medicinskt utbildade Oakley Smith i Chicago år 1907. Smith upplevde dåtidens kiropraktik som otillräcklig för många

patienter och utvecklade därför ett eget behandlingssystem där även kroppens muskler och mjukdelar fick större betydelse i behandlingen. Naprapatin har fått relativt liten spridning i USA, där den fortfarande är mest populär i de norra delarna runt Chicago. I Sverige har dock naprapatin vuxit kraftigt sedan introduktionen på 1970-talet och är idag större än både osteopati och kiropraktik.

Behandlingsprinciper och tekniker

Gemensam ursprunglig behandlingsfilosofi för osteopati, kiropraktik och naprapati är att kroppen har en naturlig förmåga att läka sig själv. Terapeutens uppgift är att via manuell behandling skapa en strukturell balans så att kroppens förutsättningar för självläkning optimeras. Detta kan göras med flera olika manuella tekniker beroende på vem som behandlas, ålder, typ av besvär, sjukdomar, fysisk status med mera.

OSTEOPATI kan indelas i flertal olika behandlingstekniker även om det ofta framhålls att det osteo-



Vad är det han gör? Osteopati, eller kanske Naprapati, eller är det Kiropraktik? Många undrar vad skillnaden är mellan de tre "tung" manuella metoderna. Oftast är det svårt att veta för den oinvidge.

FÖRETAGS MASSAGE AB

KURSER

i samarbete med Axelsons Gymnastiska Institut

Bindvävsmassage: Grundkurs i Stockholm 18 – 22 februari
Grundkurs i Malmö 21 – 25 april
Energimassage: Intensiv i Stockholm
7 – 21 mars och 12 – 16 juni

KUNSKAP - KÄNSLA - KVALITET

08-21 75 25

info@foretagsmassage.se
www.foretagsmassage.se

Peters Kroppsvård

Butiken för kroppsterapeuter på
Odlingatan 28 i Göteborg

Echjuder produkter såsom:

- Massagebänkar
(Täna & Optima)
- Massageolja - Lotion
- Litteratur och Platscher
- Musik mm

Välkommen!

Box 251 - 401 24 Göteborg - Besöksadress: Odlingatan 28
Tel: 031-333 15 53 - Fax: 031-333 15 54
www.friskvardsmassan.com



* **SEYF** är ett yrkesförbund öppet för terapeuter och leverantörer inom estetiken.

* **SEYF**'s ambition är att alla yrkesaktiva med godkänd utbildning inom hudvård, SPA- och kroppsvård, make-up och naglar skall kunna enas i ett och samma förbund.

* **SEYF**'s främsta syfte är att befrämja ett samarbete och kommunikation mellan de olika yrkeskategorierna och dess leverantörer samt gemensamt arbeta för medlemmarnas intressen.

Initiativet och tanken på SEYF har växt fram genom ett uttalat behov och önskemål från aktiva yrkesutövare landet runt. Du är också välkommen!

Svenska Estetikernas Yrkesförbund, Box 22558, 104 22 Stockholm
Tel: 08-545 500 99 e-mail: info@seyf.se Hemsida: www.seyf.se



25 % av Sveriges befolkning har dagligen problem med mage och tarm. Det behövs många kostpedagoger!

Anmälan och information:
SKOLA FÖR BERÖRING
Bygatan 39, 171 49 Solna
08-835303, Fax: 08-272278
info@beroring.se
www.beroring.se
Välkommen!

UTBILDNING TILL KOSTPEDAGOG

En grundläggande kost- och näringsutbildning för dig som arbetar på sjukhem, gruppboende, servicehus, skolor, arbetar som terapeut och som önskar kunskap om kost och näring i ditt arbete samt för dig som är intresserad av att ta ansvar för din kosthållning för ett friskare liv. Utbildningen leder fram till att du kan fungera som kostansvarig inom ditt arbetsområde

Utbildningar under 2004

Kurs 649: 22-26 mars samt 2-4 juni

Kurs 730: 2-6 aug samt 13-15 okt

Kurs 732: 8-12 nov samt 7-9 feb-05

Dessa kurser går i Stockholm

Pris: 7500:- ex. moms, inkl. utb.mat

Kurs 650: 6-10 sep samt 17-19 nov

Denna kurs går i Finland

Pris: 580 eur, ex. moms, inkl. utb mat

... NAPRAPATI, KIROPRAKTIK, OSTEOPATI

patiska konceptet framför allt är ett sätt att tänka, inte en specifik teknik. Dessa kan i stort delas in i två övergripande teknikområden, strukturella respektive funktionella tekniker. Med strukturella tekniker avses sådana behandlingsformer som syftar till att korrigera nedsatt rörlighet och funktion genom att direkt påverka den nedsatta funktionen. Om det till exempel på grund av smärta och stelhet är svårt att böja ryggen framåt (flexion) så kan strukturella behandlingstekniker främja framåtböjningen i ryggraden genom att på ett mildt sätt lokalisera och direkt påverka det stela områden i ryggen till ökad flexion. Exempel på sådana strukturella behandlingstekniker är justerande manipulationstekniker, ledmobilisering, artikulering och olika former av stretching- och muskeltekniker.

Vid användandet av funktionella tekniker är tillvägagångssättet något annorlunda. Om det är svårt att böja sig framåt kan det bero på att någon del av ryggen av någon anledning föredrar att vara i upprätt eller något bakåtböjt (extenderat) läge. En funktionell korrigering kan då vara att specifikt lokalisera och understödja denna funktion, det vill säga bakåtböjning, tills kroppen kommer i en position där optimal avslappning och smärtfrihet råder. I den positionen kan kroppen sedan själv släppa och korrigera de spänningar och dysfunktioner som gör att framåtböjningen hindras. Funktionella tekniker är mycket milda och skonsamma och används ofta vid behandlingar av barn och äldre som inte alltid tål de mer direkta strukturella teknikerna. Exempel på olika funktionella tekniker är strain and counterstrain, balanced ligamentous tension och kranial osteopati. Osteopater arbetar huvudsakligen med rörelseapparaten (muskler och leder) men använder även tekniker specifikt avsedda att påverka bland annat kroppens neurogena (nerv), cirkulatoriska (cirkulation), respiratoriska (andning), lymfatiska (lymfa), visceral (inre organ) och endokrina (hormon) system.

KIROPRAKTIK fokuserar av tradition starkt på de så kallade direkta strukturella behandlingsteknikerna

där manipulation (även kallat kiropraktisk justering) av ryggrad och leder ofta uppges vara den viktigaste behandlingstekniken. Inom kiropraktiken, kanske framför allt i USA, finns det vidare en trend att olika kiropraktorer skapar mer eller mindre egna system för hur diagnos och behandling skall gå till. Dessa brukar sedan presenteras och marknadsföras genom ett eget specifikt namn från upphovsmannen. Exempel på sådana kiropraktiska metoder är Cox, Gonstead, Activtor, SOT, AOT, NUCCA med flera. I USA benämns kiropraktorer ofta också på olika sätt beroende på vilken typ av kiropraktisk behandling de representerar.



Vad skiljer? Närmast sanningen är nog att säga att det är ursprungsfilosofierna som skiljer mest. I verkligheten överlappar de individuella yrkesutövarna inom

Vanliga (slang)uttryck för detta är att det finns "mixers" (behandlar med flera olika tekniker samt förutom ryggraden även muskler och extremitetsleder), "straights" (behandlingar fokuseras på ryggen med manipulation) samt "super straights" (behandlingar fokuseras på nacken).

NAPRAPATI som utvecklades ur kiropraktiken fokuserar också starkt på de så kallade strukturella behandlingsteknikerna. Även här brukar manipulation av ryggrad och leder ofta anges som den viktigaste behandlingstekniken. Stor vikt läggs dock vid kombinationsbehandlingar där ledbehandling kombineras med

VAD ÄR EGENTLIGEN VAD?

olika former av mjukdelsbehandlingar som massage och muskeltöjningar. Jämfört med kiropraktiken så talar naprapatin oftast i mer allmänna termer om sina behandlingstekniker såsom de vedertagna uttrycken manipulation, mobilisering, massage och stretching.

OBS! Det är viktigt att påpeka att det kan vara stor skillnad mellan olika yrkesutövare avseende behandlingsupplägg och tekniker både inom och mellan ovanstående yrkesgrupper. Det kan således lustigt nog föreligga en större individuell skillnad mellan två utövare av samma yrke än mellan två utövare av olika yrke. Alltså stor individuell variation beroende på till



Naprapatin, Osteopatin och Kiropraktiken, varandra väldigt mycket vad det gäller behandlingsupplägg och användandet av olika tekniker.

exempel utbildningsbakgrund samt vetenskapsfilosofiska och tekniska resonemang.

Utbildning och utövning i Sverige

Osteopatin har trots sin stora popularitet i övriga Europa och USA relativt få utövare i Sverige, ca ett 80-tal enligt förbundets hemsida. I Sverige utbildas osteopater under fem års deltidsstudier vid Skandinaviska Osteopatskolan i Göteborg och finns organiserade inom Svenska osteopatförbundet.

Naprapati utgör med sina ca 735 medlemmar i Svenska naprapat-

förbundet en yrkesgrupp större än både osteopater och kiropraktorer tillsammans. Utbildningen löper över fyra år vid Naprapathögskolan i Stockholm.

Kiropraktorer utbildas under fem år vid Skandinaviska Kiropraktorhögskolan i Solna och organiseras i Kiropraktiska föreningen i Sverige. Enligt deras hemsida finns det ca 250 kiropraktorer inom föreningen i Sverige idag.

Inom alla ovanstående yrkesgrupper finns även personer som utbildat sig utomlands och nu praktiserar i Sverige. Av dessa utgör ca 130 utländskt utbildade kiropraktorer en av de största sammanslutningarna.

Offentlig status

Osteopati har ännu inte legitimationsstatus i Sverige eller Norden, även om Norge har kommit långt i denna auktoriseringsprocess. Här ligger både kiropraktorerna och naprapaterna långt före i Sverige. Kiropraktorerna fick legitimationserkännande år 1989 (utländsk utbildning) samt 1999 (svensk utbildning). Naprapaterna fick sitt legitimationserkännande 1994. Både kiropraktorer och naprapater måste genomföra ett praktikår innan ansökan om svensk legitimation kan göras hos Socialstyrelsen. ■

Vill du veta mer?

Det är viktigt att påpeka att ovanstående sammanställning omfattar en begränsad redovisning av de olika behandlingssystemen osteopati, kiropraktik och naprapati.

Den intresserade hänvisas till nedanstående länkar där det finns möjlighet att få kontakt med skolor, förbund och utövare för mer utförlig information.

- www.osteopatskolan.se
- www.osteopatforbundet.se
- www.nph.se
- www.svenska-naprapatforbundet.se
- www.kiropraktik.edu
- www.kiropraktik.se

Vi är störst

på massagebänkar och har allt som kroppsterapeuter behöver!

Massageoljor & liniment av högsta kvalitet. Självklart endast vegetabiliska, förnyelsebara råvaror. Inga djurförsök.

Sköna och praktiska arbetskläder i 100% ekologisk bomull.

Vi har också ett stort sortiment **avslappnande behandlingsmusik** av Sveriges bästa kompositörer **och mycket mer.**

Välkommen till vår nya fräscha butik. Hos oss får du kvalitet, kunskap & service!



Axelsons Shop, Gästrikegatan 5, Stockholm
tel: 08-690 96 60 info@axelsonsshop.se
webshop: www.axelsonsshop.se



Jobba på kryssningsfartyg

Steiner Transocean är ett Amerikanskt företag med SPA-center ombord på alla världens större kryssningsfartyg.

Steiner söker nu: massage, skönhets & Spaterapeuter, Frisörer, Nagelskulptörer, Spa-receptionister, Fitness-Aerobic instruktörer.

Intervjuer sker i Sverige. Endast engelskspråkiga

Kontakta oss på:

TEL: 0031-71 301 51 96

FAX: 0031-71 301 51 97



E-mail: steiner.europe@str.co.uk

Internet: www.steinerleisure.com