



Koskit i hagen



Nu är det sommar, nu är det sol. Nu är det koskit i hagen. Nä, inte sommar riktigt än kanske men känslan börjar infinna sig. Och i helgen var det kosläpp på sina ställen så texten stämmer ändå in! Visste du att det är lag på att korna ska få vara ute på sommaren? Så borde det bannemej vara för alla, såväl innekatter som skolbarn och pensionärer på ålderdomshem. Passa på att få en liten dagsdos av frisk luft, det är inte alla som är bortskämda med det! Kom nyligen hem från Shanghai och där berättade en svensk man som bor där att luftföroreningarna en bra dag är mer än 4 ggr så höga mot vad som ens är tillåtet i Sverige! Det är vid sådana tillfällen som man uppskattar att komma hem till frisk luft och grönska.

I förra nyhetsbrevet berättade vi om FoMM, Forum on Manual Medicine - vår årliga naprapatkongress. Temat för detta år var manuell medicin ur olika professioners synvinkel och vi fick lyssna på ny forskning från kiropraktorer, fysioterapeuter, osteopater, doktorer mfl från olika delar av världen. Vi får dagligen frågan om vad skillnaden mellan oss manuella medicinare är och i månadens nyhetsbrev tänkte vi försöka reda ut begreppen för den nyfikna. Trevlig läsning!

Vad är skillnaden?

Vi får ofta frågan vad skillnaden mellan exempelvis en naprapat och kiropraktor är och vem kan klandra er? Det är svårt till och med för oss som är i branschen att hålla reda på alla olika yrkeskategorier. Men vi ska göra ett ärligt försök i alla fall (och helst utan att reta upp någon)...

När frågan ställs brukar vi ibland skoja och svara att "om du har en byrålåda som krånglar så finns det olika sätt att få in lådan. Man kan gå till en kiropraktor som sparkar in lådan, till en naprapat som lirkar in lådan, till en



sjukgymnast som får lådan att lirka in sig själv eller till en psykoterapeut som snackar in lådan." Det är givetvis bara ett skämtsamt och ytterst generellt sätt att beskriva olikheterna men trots allt ganska målande. Det är svårt att beskriva exakt skillnaderna mellan oss olika terapeuter då det skiljer sig väldigt mycket från terapeut till terapeut, även inom samma yrkeskår. Och även om det finns ett synsätt inom en utbildning så utbildar sig många vidare och anammar andra behandlingsmetoder och teorier utifrån erfarenhet och vad som fungerar bäst för just dem. Du har kanske själv varit hos olika terapeuter inom samma yrkeskategori men som jobbar helt annorlunda och kanske

frustrerande nog har olika förklaringsmodeller och teorier till din smärta? Hur som helst ska vi FÖRSÖKA reda ut begreppen lite granna...

KIROPRAKTIK

Kiropraktiken är ett verksamhetsområde som innehåller diagnostik, behandling, rehabilitering och förebyggande av funktionsstörningar och smärttillstånd i rörelseapparaten med fokus på rygg och nacke.

Med hjälp av manuella undersökningsmetoder ställer kiropraktorn diagnos och utför därefter behandling och rehabilitering.

Kiropraktorn använder sig främst av HVLA-manipulation (en ledmanipulation med hög hastighet och låg amplitud) som ökar rörelseförmågan och minskar patientens smärta.

Det finns ett samspel mellan nervsystemet (kroppens kommunikations- och kontrollsystem) och ryggradens funktion. Detta samspel utgör underlaget för kiropraktik.

Kiropraktorutbildningen är fem år och därefter krävs ytterligare ett år av praktiktjänstgöring för att bli legitimerad kiropraktor. En del kiropraktorer har vårdavtal genom landstinget medan andra jobbar helt privat.

NAPRAPATI

På Hälsostyrkan har vi tre naprapater som alla är utbildade på Naprapathögskolan i Stockholm. Utbildningen innefattar 4 års privata heltidsstudier och därefter gör man en praktiktjänstgöring på 1 år på sjukhus och hos en erfaren naprapat för att därefter kunna ansöka om legitimation hos Socialstyrelsen. Naprapati betyder "korrigera orsak till lidande" och vi ser kroppen som en helhet. Det var en amerikansk Kiropraktor som hette Oakley Smith som i början av 1900-talet startade den första naprapatutbildningen i Chicago. Smith menade, med understöd från forskningen, att orsaken till smärta och besvär i rörelseapparaten kunde

härledas till bindvävsförändringar och spänningstillstånd i omgivande mjukdelar snarare än rent mekaniska störningar (subluxationer) i ryggraden och andra skelettdelar som då var kiropraktikens synsätt.

Naprapaten undersöker, diagnostiserar, behandlar och rehabiliterar smärttillstånd och nedsatt funktion i hela det neuromuskuloskeletala systemet. Vi behandlar besvär som musarmbåge, nackspärr, ryggskott, idrottsskador, spänningshuvudvärk och ischias. I behandlingen tas hänsyn till såväl leder och skelett som muskler



och övriga mjukdelar och just denna helhetssyn där specifik och hög kompetens inom naprapatisk manuell terapi kombineras med goda kunskaper inom ortopedisk och annan konventionell medicin är själva kärnan inom naprapati. En naprapat arbetar främst med sina händer och kombinerar på ett effektivt sätt olika manuella behandlingstekniker såsom massage, triggerpunktsbehandling, stretching och elektroterapi utav mjukdelar och mer ledspecifika metoder som mobilisering och manipulation. Många har vidareutbildat sig inom exempelvis akupunktur och kinesiotjejpning och använder detta som ett komplement till den ordinarie behandlingen. För att nå ett varaktigt resultat är naprapaten noga med att motivera patienten att själv vara delaktig i rehabiliteringen och behandlingen följs vanligen upp med individuella träningsprogram och råd om ergonomi och kost.

Naprapater är generellt privata och inte anslutna till försäkringskassan. Det finns naprapater med vårdavtal men långt ifrån inom alla landsting. Det är således ofta ganska dyrt att uppsöka naprapat, en behandling brukar ligga på mellan 550 och 800 kr.

Naprapater lyder under Socialstyrelsens tillsyn. Behandlingen är momsfri.

SJUKGYMNASTIK /FYSIOTERAPI

Från och med den 1 januari 2014 är fysioterapeut den nya benämningen på sjukgymnasternas yrkeskår och det är den benämning som fortsättningsvis ska användas på yrkeskåren i första hand.

Utifrån en helhetssyn på patientens hälsa och livssituation gör sjukgymnasten en bedömning av vilken behandling som är aktuell. Målsättningen med behandlingen bestäms i samråd med patienten. Arbetsmetoderna skiftar beroende på vad som ska behandlas, till exempel stela leder, svaga muskler eller sviterna efter en stroke. Att utföra rehab-träning, smärtbehandling och utforma individuella träningsprogram är vanliga behandlingsformer. Sjukgymnastiken bygger på att patienten har ett eget ansvar för att utföra ordinerad träning. I behandlingen är det sjukgymnasten som arbetar för att patienten får egna "verktyg" att hantera sin smärta och funktionsnedsättning.



Sjukgymnastiken bygger på att patienten är delaktig i sin behandling, att kunna ge patienten de verktyg den behöver för att hantera sin smärta/funktionsnedsättning är viktigt. Därigenom förbättras patientens möjligheter att klara det dagliga livets krav. För detta krävs att sjukgymnasten bedömt och analyserat patientens kroppsliga förutsättningar och problem med hänsyn tagen även till psykiska och sociala faktorer. Sjukgymnasten behöver också ha förmåga att inspirera och motivera sina patienter eftersom resultatet av en behandling beror mycket på patientens egen delaktighet och motivation.

Merparten av landets sjukgymnaster är offentligt anställda. Det innebär att de arbetar vid landstingens och kommunernas slutna och öppna vård, habilitering, rehabiliterings- och omsorgsverksamhet. Ett besök hos sjukgymnast är därmed subventionerat genom högkostnadsskyddet och man betalar bara en liten egenavgift på 100 kr. Inom sjukvården arbetar man i team med övrig sjukvårdspersonal, till exempel läkare, sjuksköterskor och arbetsterapeuter. En del av kåren arbetar i privata företag, exempelvis inom företagshälsovård, friskvård eller på en privat mottagning.

De allra vanligaste arbetsområdena är nära patienten men det finns även andra områden där man kan arbeta som sjukgymnast exempel på det kan vara:

- undervisning och forskning
- produktutveckling
- försäljare av medicintekniska produkter
- hälsoupplysning och rådgivning
- handläggare inom olika myndigheter och hjälpmedelskonsulenter
- på hjälpmedelscentraler inom landsting och sjukvårdsområden

Sjukgymnastutbildningen är 3-årig och efter avklarad examen fås legitimation hos Socialstyrelsen. Som sjukgymnast kan man välja att specialisera sig inom ett visst område. Det finns 17 olika specialistområden, bland annat för arbete med barn och ungdomar, äldre personer, patienter med psykisk ohälsa, ergonomi, smärta och smärtbehandling, veterinärmedicin mer mera. För att få specialistkompetens inom sjukgymnastiken krävs 5 års studier efter grundutbildningen vilket omfattas av magister/master samt 3 års klinisk handledning.

En vanlig vidareutbildning inom sjukgymnastiken är OMT, Ortopedisk Manuell Terapi, som är en specialistutbildning i tre steg. Sjukgymnaster/fysioterapeuter som är utbildade inom OMT jobbar mer manuellt med behandlingsmetoder som mobilisering och manipulation och liknar därmed kiropraktorns och naprapatens arbetssätt.

OSTEOPATI

Den primära skillnaden mellan traditionell osteopati och andra terapier ligger i den osteopatiska tolkningen av orsaken till sjukdomsprocessen och sjukdomsuttrycket. Osteopati är en självständig skola med distinkt sjukdomslära, diagnos och manuell behandling i enlighet med den enskilda individens förutsättningar. Behandling kan hjälpa akuta, kroniska och långvariga besvär och identifiera bakomliggande orsaker till varför skada, smärta eller sjukdom uppstår. När en osteopat säger att han behandlar hela kroppen betyder det inte endast kroppens alla specifika delar anatomiskt utan också fysiologiskt. Osteopaten påverkar de kroppssystem som binder samman kroppen, det vill säga blodomloppet, nervsystemet, näringsuppbyggande organsystemet med det muskeloskelledsystemets uttryck. Osteopaten befrämjar hälsan och gör kroppen motståndskraftig mot den belastning som inre och yttre faktorer utsätter den för, som till exempel gravitationens påverkan, slitage och stress. Behandlingen går ut på att återställa kroppens fysiska balans och befrämja dess naturliga kapacitet att läka sig självt. Detta gör man framför allt genom olika mobiliserings- och manipulationstekniker av leder och ryggrad. Osteopaten använder sig också av en behandlingsmetod av kraniet för att återskapa balansen i kroppen.

Osteopatutbildningen i Sverige är 4,5 år men lyder ej under Högskoleverket. Man kan ännu inte bli legitimerad osteopat i Sverige vilket innebär att man inte står under Socialstyrelsens tillsyn eller är ansluten till den allmänna hälso- och sjukvården. Osteopater i Sverige jobbar därmed privat och ett besök kostar ungefär som hos privata kiropraktorer och naprapater.



SAMMANFATTNING

Jaha, det där vart man ju knappast klokare av kanske du känner nu... Sammanfattningsvis och mycket generellt kan man säga att kiropraktorer är specialister på ledbehandling och manipulation medan naprapater jobbar mer med mjukdelar i kombination med ledbehandling. Sjukgymnaster är klart bäst på rehabilitering och jobbar ofta mindre manuellt med patienten på bänken. Hjälptill självhjälp är ett ledord vi brukar använda för att beskriva

sjukgymnastiken. OMT-utbildade sjukgymnaster är dock svårt att skilja ut från naprapater och kiropraktorer då detta behandlingssätt liknar vårt. Osteopater liknar kiropraktorer och naprapater med avseende på ledbehandlingen men skiljer sig åt från oss andra genom bland annat visceral behandling. Vi använder också andra behandlingsmetoder.

Hur som helst finns det inga rätt eller fel anser vi! Man ska hitta en terapeut som fungerar för en själv och ofta är en kombination av olika terapeuter att föredra. Vi rekommenderar ofta andra behandlingsmetoder som komplement till vår behandling för att få ett så snabbt och bra resultat som möjligt. Patienten i fokus, det är det viktiga! =)

Nyheter på kliniken

MÅNADENS BIDRAG TILL VÄLGÖRENHET

April månad genererade i ett bidrag till välgörenhet på 800 kr. Vi kommer även denna månad skänka pengarna till C2C4Autism som för övrigt kommit i mål efter en händelserik och mycket tuff resa genom USA. Vi är extremt tacksamma och imponerade av samtliga inblandade. Nu börjar det spännande arbetet med att få igång dessa barn i idrott. Vet du kanske en förening som vill börja med idrottsverksamhet för barn med särskilda behov. Läs mer om hur ni kan söka pengar [här](#)

Tack för att du bidrar!

Naprapatbussen

FÖREDRAG PÅ SKANSKA SAFETY WEEK

Denna vecka är det Skanska Safety Week - ett årligen återkommande projekt och världens största arbetsmiljösatsning. På 10 000 arbetsplatser runt om i världen kommer 57 000 medarbetare att delta i aktiviteter med fokus på arbetsmiljön. Och vi kommer vara delaktiga! På torsdag besöker Linda två byggarbetsplatser i Stockholm (NKS och Spårväg City) och håller föredrag för personalen med fokus på ergonomi och hälsa. Jobbar du på ett företag där något liknande skulle vara intressant så vet du vart vi finns!

NYA PROJEKT

Nu besöker vi ett nytt Ikano-projekt på Lidingö. Helena kommer vara på plats vid behov.

Skanska-gubbarna i Täby är nu klara där och besöks istället av Gustav och bussen i Kallhäll
måndagar jämna veckor.

WHERE FLOWERS BLOOM SO DOES HOPE

Ta hand om dig!

Anette, Gustav, Helena och Linda

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

MAILERLITE