



När det lider mot jul...

Är det inte galet så säg men det är bara knappa månaden kvar till julafton. Det har varit en mörk och tråkig höst anser många men när december kommer lever vi upp lite med traditioner och förberedelser inför jul. Tänk vad adventsljusstakar och julstjärnor i fönstren kan göra för hemtrevnaden. Doften av glögg och nybakta pepparkakor gör det nästan lite pirrigt i magen av förväntningar. Barnens önskelistor hänger sedan länge på kylskåpsdörren och snart är det dags att välja ut den perfekta granen. Känner du dig stressad? Lugn! Vi har den perfekta julklappen som passar de flesta och kommer du förbi i december bjuder vi på glögg och pepparkakor!

Vi har fått en ny stammis. Han är diabetiker, 47 år och har drabbats av frozen shoulder (ja, vi har fått hans tillåtelse att skriva om honom här!). Tyvärr går det endast långsamt framåt med behandlingen och det är ganska vanligt med denna märkliga diagnos. Detta är ofta ett långdraget smärttillstånd och frustrerande för såväl patienten som för oss naprapater. Läs mer om detta i månadens nyhetsbrev.

Frozen shoulder - ett märkligt fenomen

Frozen shoulder, "frusen skuldra", är ett besvärligt tillstånd som innefattas av en stel och smärtsam skuldra. Tillstånden är något vanligare förekommande bland kvinnor och uppstår då ofta i samband med menopausen. Tillståndet är vanligast i 40-70 års ålder och det finns studier som indikerar på genetiska faktorer. Diabetiker är ofta drabbade. Har man fått tillståndet i en axel uppstår det sällan, eller aldrig, i samma axel igen.



SYM TOM

De vanligaste symtomen är smärta och inskränkt rörlighet i skuldran. Symtomen kryper sig ofta på med tilltagande smärta och stelhet. Det är inte ovanligt med vilovärk och en strålande smärta nedanför armbågen.

DEBUT

Frozen shoulder är ett tillstånd som ofta uppkommer spontant, utan trauma eller överbelastning (primär). I vissa fall kan ett trauma förekomma syndromet (sekundär), vanligast genom ett hastigt drag i Biceps långa huvud, men ofta är detta så litet så Du inte ens minns det.

En inflammation uppstår i skuldans ledkapsel och ibland blir ledband och/eller ledkapsel förtjockad med stelhet som följd. Kroppen överreagerar på smärtan i samband med inflammationen och stänger av musklernas funktion, rörelseinskränkningar uppstår – i synnerhet utåtrotationen brukar vara kraftigt eller helt inskränkt. Efter någon vecka är det vanligt att man inte kan lyfta armen mer än 40 grader i någon riktning. Musklerna försvagas och inhiberas.

RISIKFAKTORER

- Diabetes typ I och II (5 gånger vanligare)
- Ålder
- Idrotter som involverar skuldran
- Post-operativt efter skulder- eller hjärtoperation
- Trauma mot axeln
- Immobilisering
- Hållning (långa personer med framåtlutande axlar drabbas oftare)
- Hyperthyreoidea
- Cervikal diskproblematik



DIAGNOS & BEHANDLING

Tillståndet Frozen shoulder är lätt att diagnostisera för en naprapat, sjukgymnast eller ortoped. Röntgen kan vara indikerat för att utesluta andra symtom.

Frozen shoulder är en långdragen process men spontanläker vanligen inom 1-2 år. Man kan eventuellt påskynda läkningen genom fysikalisk behandling och rörelseträning, cortisoninjektion och/eller antiinflammatoriska läkemedel. I värsta fall kan kirurgi bli nödvändig.

Nyheter på kliniken



HÄLSOSTYRKANS TEAM ÅTER FULLTALIGA

Linda är tillbaks i jobb efter sin vistelse i Florida. I Clearwater har hon kombinerat träning, jobb och semester på Beach Travels läger i Beachvolleyboll. Bland deltagarna fanns även våra sponsrade spelare Hannes Brinkborg och Petter Jonsson.

**SAMARBETE MED
OT-CENTER**

Helena och Linda gjorde i slutet av oktober ett studiebesök på OT Center i Danderyd. Här tillverkar man ortopediska hjälpmedel såsom individanpassade ortoser och proteser. Imponerande verkstad med mycket kompetent och trevlig personal. Nu gläds vi åt att kunna skicka våra patienter med behov av exempelvis skoinlägg till ortopedingenjörer av absolut bästa klass. Läs mer om deras verksamhet eller boka tid [här](#)



JULKLAPPSTIPS

Vill Du göra någon extra glad i jul? Föreina nytta med nöje och ge bort en naprapatbehandling eller hälsokontroll till någon Du bryr Dig lite extra mycket om i julklapp! Fram till jul erbjuder vi 20% rabatt på presentkort. Välkommen in!



Naprapatbussen

Skanskas projekt Ingenting och Södertälje börjar lida mot sina slut och vi tackar därmed för den här tiden. Nya projekt är istället Skanska Pyramiden, Ikano Bostad (Täby), NCC (Solna/Sundbyberg) och Handenrevisorerna. Vi är glada för förtroendet och lovar att erbjuda bästa möjliga service och friskvård till Era arbetsplatser.

Vi letar ständigt nya arbetsplatser att besöka så vet Du någon som behöver vår hjälp så tas tips gärna emot!

Idétorka inför jul? Varför inte bjuda personalen på en naprapatbehandling? Vi kommer ut med en hel naprapatklirik till Er arbetsplats, med eller utan tomteluva. Lätt som en plätt! Ring (08-104168) eller maila (info@naprapatbussen.se) för offert!

**THE MEANING OF LIFE IS TO FIND YOUR GIFT
THE PURPOSE OF LIFE IS TO GIVE IT AWAY**

Tack för den här gången! Ta det lugnt i julstressen och kör försiktigt på hala vägar!

Kärlek och omtanke

Britt-Marie, Helena, Inger, Linda & Santiago



Odengatan 8 | 114 24 Stockholm | Tfn: 08-201615 | www.halsostyrkan.se

2015 © **Naprapatbussen Sverige AB** | Odengatan 8, 114 24 Stockholm

Detta nyhetsbrev skickades till **{\$email}** | [Avsluta prenumerationen](#)

Om du vill vara säker på att få våra mejl i framtiden, lägg till oss i din adressbok eller lista över säkra avsändare.

Skickat med MailerLite - **[Nyhetsbrevsverktyg](#)**