



Glad midsommar!



Musik, dans runt midsommarstången, sill, sju sorters blommor, snaps, jordgubbstårta, femkamp, färskpotatis, regnskur, flytta in, flytta ut, skärgård, blommor i håret... Midsommar på svenskt vis! Så svenskt det kan bli faktiskt. Heligare än julafton. Viktigare än nationaldagen. Hela stan blir folktom och spöklik när alla flyr ut på landet och i skärgården. Vi önskar dig en alldeles underbar midsommarhelg!

Vi har redan märkt av att det nalkas semestrar och det finns gott om tider att boka på kliniken. Ta hand om dig innan och under semestern så att du frivilligt kan njuta av lata dagar i hängmattan. När sommaren kommer ser vi några tydliga trender av vanliga besvär. Ett av dessa är så kallad hälkuddeinsufficiens eller på modernt jagkaninteslängamigmedlatinskatermer-språk även kallad "conversesjukan". Och gissa vad? Det är temat för månadens nyhetsbrev så nu kan du lära dig något när du ändå ligger där, i hängmattan alltså!

Glad sommar!

Hälkuddeinsufficiens

Hälkuddeinsufficiens är benämningen på det tillstånd som råder under hälbenet när den fettkudde som sitter där har degenererat. Degenerera betyder att den har förminskats eller försvagats gentemot sitt tidigare friska tillstånd. Tillståndet är tyvärr icke-reversibelt vilket innebär att det inte går att få tillbaka det normala tillståndet när problemet väl uppstått.

Hälkuddeinsufficiens har som kärt barn många olika benämningar; uttrampad hälkudde, calcaneodyni, inflammation i hältrampdynan, fat pad syndroms eller conversesjukan. Det som de alla har gemensamt är den blåmärkesliknande smärta som uppstår när man sätter ner foten i marken.

Hälkudden består av fett och hålls ihop av bindvävsliknande strukturer. När dessa strukturer går sönder så kan fettcellerna inte hållas på plats under hälen utan flyter ut. Vid tryck på hälen kan man se dem som små vita prickar under huden längs hälkanten.



Orsaken till att hälkudden spricker är den ansamling av belastning som kudden får ta under livet. Det som gör att smärtan dyker upp just där och då beror på att belastningen på hälen har överstigit dess förmåga att absorbera kraften som hälen utsatts för. Vanliga orsaker till att detta uppstår är övervikt, skor utan stötdämpning, hårt underlag eller idrotter där man utsätter fötterna för hård belastning i form av hårda landningar.

Symtomen är smärta under hälen vid isättning av hälen i samband med belastning. Smärtan kan vara lokaliserad under hela trampdynan.

Skor som på sikt kan orsaka denna typ av besvär är bland annat de populära Converse-skorna eller andra skor med tunn sula, exempelvis ballerinaskor och flip-flops.

Skillnaden mellan att gå barfota och att gå i skor med tunn sula är att den tunna sulan gör att hälen inte slår i underlaget som en naken fot gör. En människa som går barfota



sätter naturligt ner hälen försiktigare. Den tunna sulan i exempelvis Converse-skorna skyddar hälen från den hårda ytan i asfalt och betong men skorna har ingen stötdämpande förmåga. Förutom detta så saknar skon ett pronationsstöd vilket ofta även resulterar i besvär med knän och höfter. Vi rekommenderar därför alltid att man vid användande av denna typ av sko alltid lägger i en iläggsula som skyddar hälen och förhindrar pronationen. Dessa behöver inte vara speciellt dyra och finns att köpa i en vanlig skoaffär.

Nyheter på kliniken

SAMARBETSAVTAL MED ITRIM

Wohooo! Vi har just inlett ett nytt samarbete med Itrim Sveavägen. Här jobbar ett underbart gäng friska fläktar som med hjärta och engagemang ger dig fantastiskt stöd och den hjälp du behöver för att påbörja och genomföra en livsstilsförändring. På Itrim får du hjälp med kost, hälsocoaching och/eller träning. De har olika paketlösningar som skraddarsys efter ditt behov. Läs mer om Itrim och deras metod [här](#).



I och med vårt fina samarbete bjuder de dig, som är kund hos oss på Hälsostyrkan, på inskrivningsavgiften (värde 500 kr). Dessutom VET vi att de kommer ta extra väl hand om dig, det är guld värt. Visst?

Om du vill få direktkontakt med någon på Itrim Sveavägen för att ställa frågor etc, ring Anders på 0707-82 27 05.

NYTT BOKNINGSSYSTEM

Från och med nyss har vi ett nytt bokningssystem. Det är enklare, snyggare och framför allt bättre. Du gör som vanligt; klicka på länken [BOKA TID](#) på vår hemsida så kommer du till bokningen. Inget lösenord behövs, boka med din mailadress. Eftersom det är ett nytt system så kan det hända att du måste lägga in dina uppgifter första gången men vi har dina journaler, var så säker! Inom kort kommer du även kunna boka via vår [facebookside](#)

Heja, heja, tekniken går framåt!

SEMESTERTIDER

Japp, snart är det semester. Men oroa dig inte, vi bemannar kliniken hela sommaren! Men om du har någon favorit ibland oss så får du anpassa dig efter vårt semesterschema...

Anette: jobbar till och från hela sommaren

Gustav: pappaledig (nåja...!) v. 28-33

Helena: semester v. 30-32

Linda: semester v. 28-29, 34

MÅNADENS BIDRAG TILL VÄLGÖRENHET

Ja, vid det här laget vet väl alla att vi skänker 10 kr för varje behandling till välgörande ändamål. Det tycker vi känns bra och vi hoppas att du tycker detsamma! Maj månads bidrag på 900 kr går till [Beachvolley mot cancer](#).

Tack för att du bidrar!

Naprapatbussen

BEMANNING NKS

Från och med v. 24 bemannar vi endast tisdagar på NKS. Detta på grund av för litet underlag. Om det finns behov av fler tider efter semestrarna utökar vi med en dag till igen.

SEMESTERTIDER

Nu börjar det närma sig semestertider och vi kommer bemanna på våra företag enligt följande...

NKS: Bemannar tisdagar tom v. 27. Uppehåll v. 28-31.

Skanska Nytorpskolan: Bemannar onsdagar jämna veckor. Uppehåll v. 27-33.

Skanska Pyramiden: Bemannar torsdagar jämna veckor. Uppehåll v. 27-33.

Skanska Universitetet: Sista gången 16/6. (Bygget färdigt!)

Skanska Fredriksdal: Bemannar onsdagar ojämna veckor. Uppehåll från och med v. 26.

Skanska Södertälje sjukhus: Bemannar torsdagar ojämna veckor. Uppehåll v. 28-32

Skanska Kallhäll: Bemannar måndagar jämna veckor. Uppehåll v. 27-33.

Skanska Järvastaden: Bemannar var fjärde fredag. Uppehåll v. 27-33.

Skanska Järfälla/Slammertorp: Bemannar var fjärde torsdag. Uppehåll augusti.

Ikano Ursvik: Bemannar fredagar ojämna veckor. Uppehåll v. 28-32.

Prime: Bemannar torsdagar ojämna veckor. Uppehåll v. 25-33.

Handenrevisorerna: Bemannar var fjärde onsdag. Uppehåll från och med v. 26.

Ica Enhörna: Bemannar var fjärde onsdag. Uppehåll från och med v. 27.

Vi har bemanning på kliniken hela sommaren så skulle olyckan vara framme kan du boka tid där. Tfn: 08-201615 eller via vår hemsida www.halsostyrkan.se

NY HEMSIDA

Jag fick ett mail från min systerson Christopher, 25:

"Hej! Hade inget att göra så jag gjorde ett exempel på en modernare och mer mobilvänlig hemsida till naprapatbussen... "

Det är sånt som får en att börja gråta av tacksamhet och samtidigt känna sig lätt generad. Hur som helst så ledde det ena till det andra och nu har vi faktiskt en ny, fin hemsida. Även kliniken ska få en ny, vi lovar! Men tills dess, håll tillgodo med [denna](#).

ETT FINT ANSIKTE FÅNGAR ENS ÖGON.

EN FIN PERSONLIGHET FÅNGAR ENS HJÄRTA!

- Norskt ordspråk -

Ha en riktigt glad sommar!

Soliga hälsningar

Anette, Gustav, Helena och Linda

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

MAILERLITE