



ENKLE HJELPEMIDLER: Cecilie Norbom instruerer Marianne Henriksen og Britt-Hege Skaar fra Avinor Røyken.

på ett sted

- Vi har flest pasienter med plager i nakken og korsryggen, men behandler også skuldre og idrettsskader, sier Lobben.

Han forteller at de før jul fikk så mange henvendelser at de kunne jobbet døgnet rundt.

- Ikke vet jeg om det var finanskrisen, men vanlig julestress var det ikke, slår han fast.

Bare noen små stikk

Ludmilla Marie Rynning kurerer det meste med sine nåler. Hun er utdannet akupunktør ved Akupunktørhøgskolen i Oslo og har videreutdanning fra Nanjing i Kina. Hun bedriver klassisk akupunktur.

- Vi har alle en evne til selvhelbredelse, men hos noen er den sterkere. Dette kalles «motstandskraft», og hvert individ har sin egen «helsestatus». Tradisjonell kinesisk medisin (TKM) har iaktatt disse helbredelsesprosessene, beskrevet dem i detaljer og lært seg hvordan man påvirker dem, forteller Rynning entusiastisk.

I TKM betraktes kroppen som en helhet, der kropp og sjel er en sammensveiset enhet. Kroppen består av 12 organer som har hvert sitt energikretsløp.

- Ved hjelp av akupunktur kan vi hjelpe kroppens helbredelse. Vi tilfører ikke noe, det skjer kun en form for aktivisering av krop-

pens og personens egne ressurser når det settes nåler i akupunkturpunktene, sier Rynning, som også utfører «tuina», som er kinesisk massasje.

Når du er spent

Cecilie Norbom er alternativ terapeut og utdannet ved Norsk Naturmedisinsk Fagskole, og tilbyr blant annet klassisk massasje, akupunktur og øreakupunktur.

- Som alternativ terapeut gir jeg ikke bare massasje, men ser alt under ett - både kropp, sinn og ånd, sier Norbom. Hun forteller at spenningene setter seg i kroppen og kan gi smerter blant annet i rygg, nakke, skuldre og hofter.

- Muskelspenninger kan oppstå på grunn av dårlig arbeidsstilling eller anstrengelse, men også i forbindelse med stress, sinne, frustrasjon og angst. Regelmessige besøk hos en massør kan være løsningen for mange med nettopp disse plagene, sier Norbom, som også benytter kopping i forbindelse med massasje.

Norbom er også personlig trener. Hun tar imot enkeltpersoner eller grupper opp til ti personer til funksjonell trening (stasjonsbasert styrketrening).

- Vi bruker ikke apparater, men kroppens egne støttemus-

kler. Vi jobber «innenfra», sier hun. De bruker flerfunksjonelle øvelser. Det blir derfor ikke «stillesittende» trening som i et apparat, men hele kroppen er i bevegelse.

Men noen enkle hjelpemidler bruker de, som balanseballer, medisinaler, bosu-ball, håndvekter og boksesekk.

- Ved å ha små grupper får hver enkelt oppfølging og treningen tilpasses hver enkelt behov, sier Norbom.

Når føttene verker

Føttene er viktige for de fleste av oss, uansett hvor langt fra hodet de sitter, og uansett hvor lite du vanligvis ser til dem. Men stelles må de, som alt annet på vårt skrøpelige legeme.

- Dette er spesielt viktig for de som har diabetes. Tørrhet og sprekker kan forekomme, og diabetikere har ofte sirkulasjonsvikt som gir problemer med å få sår til å gro, sier fotterapeut Hilde Bye, som har fordypningsfag i diabetes. Det vil si at hun har spesielt god kunnskap om denne pasientgruppen og deres problemer. Diabetikere bør derfor gå til en fotterapeut som har denne videreutdanningen.

Per Daltun Zaring
per.zaring@rha.no

Alternativ behandling

- Klassisk akupunktur
- Øreakupunktur
- Naturterapi
- Kopping
- Kosthold og ernæring
- Pust- og åndedretts-terapi

Nevro Lingvistisk Programmering (NLP)

- Moderne psykologi skapt i USA på 1970-tallet
- Opphavet til mye av den coachingen som benyttes i dag
- Terapi/coaching på hjernens premisser
- Er mye brukt av næringslivet, statsledere, organisasjoner og idrettsfolk

Reiki healing

- En av de eldste healingformene man kjenner til
- Beskrevet i over 2500 år gamle indiske skrifter på sanskrit
- Gjenopplaget av en japaner på slutten av 1800-tallet
- Navnet kommer fra de japanske ordene «rei» (universell) og «ki» eller «chi» (livskraft, energi)

Naprapati

- Navnet kommer av det tsjekkiske ordet «napraviti» (å korrigere) og det greske «pathos» (lidelse).
- Direkte oversatt «å korrigere årsakene til lidelsene»
- Oppsto i USA i 1907 og har sin opprinnelse i kiropraktikken
- Spesialister på muskel- og leddplager

Tankefeltterapi

- Utviklet i USA for 25 år siden
- Tar utgangspunkt i vårt energimeridian-system og tankens energimessige kraft
- Skal ha god effekt på blant annet angst, depresjon, humørsvingninger, fobier, uvaner, sjalusi, sinne og prestasjonsangst.

Akupunktur

- 5000 år gammel kinesisk behandlingsform
- Navnet kommer fra latin; «acus» (nål, spiss) og «punktur» (punktere, stikke)
- Kalles «zhen jiu» på kinesisk (nåling og varming)
- Akseptert av WHO (Verdens helseorganisasjon) som behandlingsmetode med god effekt og svært få bivirkninger

Fotterapi

- Autorisert som helsepersonell
- Viktig behandling for diabetikere, som er utsatt for sår på beina
- Fjerner torner og hard hud, skraper vorter og behandler negler
- Gir råd og informasjon om fotstell
- Utfører fotmassasje

Klassisk massasje

- Oppsto i Kina 2-3000 år f.Kr.
- Dyptgående massasjeform
- Reduserer muskelsmerter, normaliserer blodsirkulasjonen, avspenner og stimulerer muskulatur, løser opp slaggstoffer og øker kroppens velvære



FRA TOPP TIL TÅ: Bakerst alternativ terapeut, massør og personlig trener Cecilie Norbom. Foran fra venstre coach Hanne Schjerveen Paulsrud, fotterapeut Hilde Bye og naprapat Truls Hotvedt.