



MUSKEL- & LEDDBEHANDLING  
Siden du vet hvor du har vondt  
– fokuserer vi på hvorfor



NAPRAPAT  
LANDSLAGET

## INNHOLD:

|                                               |   |
|-----------------------------------------------|---|
| En balansert kropp                            |   |
| – Fundamentet for god funksjon og helse       | 3 |
| Hva er naprapat?                              | 4 |
| Hva gjør naprapaten?                          | 4 |
| Når velger jeg naprapat?                      | 4 |
| Hva kan jeg få hjelp med?                     | 4 |
| Hvordan?                                      | 4 |
| Jeg har vondt – Skal jeg hvile eller belaste? | 5 |
| Ergonomi - Slik sitter du rett!               | 6 |
| Om Naprapatlandslaget                         | 7 |
| Veien videre                                  | 8 |

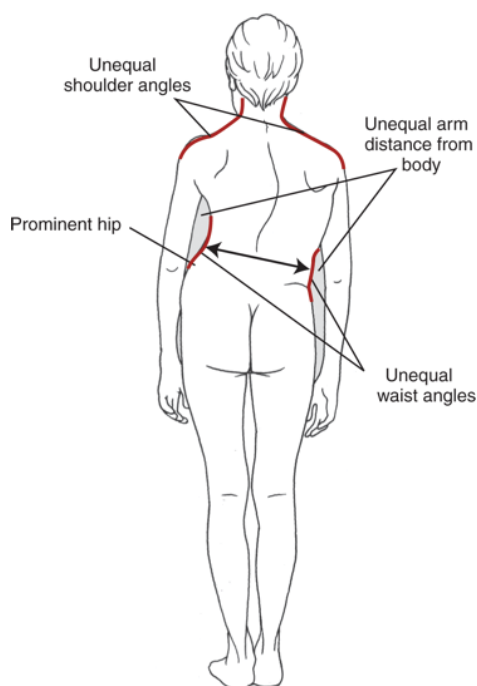
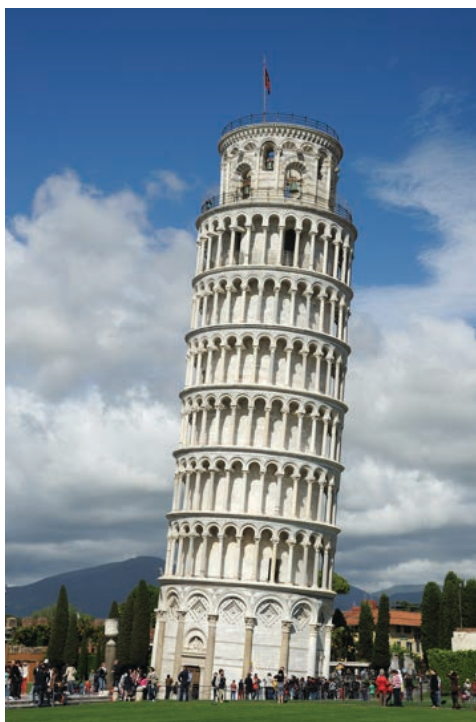
## En balansert kropp – fundamentet for god funksjon og helse

*”Frisk er det mennesket som er i stand til å elske og arbeide”, sa Sigmund Freud. Verdens helseorganisasjon definerer helse som ”en tilstand av fullstendig fysisk, mental og sosialt velvære, og ikke bare fravær av smerte og sykdom”.*

Vi har selv aldri sett et menneske som oppfyller disse kriteriene, for hvem er i fullstendig velvære på alle plan?! Det er likevel meningsfulle og helhetlige tilnærminger som WHO og Freud har til helsebegrepet. Både den kjemiske delen, den mentale delen og den fysiske delen av mennesket er viktige brikker i helheten mennesket.

Vårt spesialfelt er den fysiske delen, hvordan nervesystemet koordinerer muskel- og leddfunksjonen. For at den fysiske kroppen skal være i balanse, med best mulig forutsetning for velvære og prestasjon og med fravær av smerte, er det noen kriterier som bør oppfylles. Siden vi utsettes for belastning gjennom gravitasjonskraften døgnet rundt, er vår kroppsholdning viktig for hvordan vi fungerer fysisk. Sett forfra eller bakfra er den ideale holdningen slik at gravitasjonslinjen deler kroppen i to deler, der de to delene er helt symmetriske. Linjen skal altså helst gå midt gjennom hodet, ryggraden, dele rumpen i to, og ende i et punkt som ligger midt mellom føttene. Belastningen er da likt fordelt mellom høyre og venstre side. Dersom man skal se til den optimale holdningen sett fra siden, går tyngdepunktslinjen gjennom øret, skulderen, hoften, kneet og rett foran knoken på utsiden av ankelen. De forskjellige delene er da ”stabled

oppå hverandre som legoklosser”, på en måte som gjør at de har best mulig forutsetning for god funksjon og minst mulig feilbelastning. Dersom det blir endringer i ”legoklossenes” forhold til hverandre (kroppsdelene), vil det få konsekvenser for selve kroppsarkitekturen. Det skjeve tårnet i Pisa har en svakhet i sitt fundament, hvilket fører til at toppen av tårnet ligger til siden for bunnen. Når menneskekroppen påvirkes av ulykker, stillesittende, monotone bevegelser, oppstår lignende ”svakheter i et av fundamentene”. Konsekvensen blir kompensasjoner for å opprettholde funksjon. Kroppen fungerer ikke som tårnet i Pisa, vi vil ha hodet rett over føttene. Mellom føttene og hodet derimot, kommer det til å oppstå kompensasjoner og skjevheter – tyngdepunktslinjen går ikke gjennom punktene slik som tidligere beskrevet. Holdningen blir ofte påvirket med årene, og påvirker da forutsetningene. For å skape best mulig forutsetning for helse – slik at vi kan arbeide og elske – jobber vi mot å optimalisere og rette opp kroppen etter prinsippene oven. Kroppsarkitekturens prinsipper skiller seg ikke så mye fra det skjeve tårnet i Pisa, selv om det er mange ulikheter mellom et tårn og et menneske. Begge fungerer som best når de er rette, dersom optimal funksjon og stabilitet er kriteriene.



Source: Pamela K. Leverage, Cynthia C. Berkus, 2008  
Structure and Function: A Comprehensive Analysis  
19th Edition, www.PalgraveCollection.com  
Copyright © McGraw-Hill Education. All rights reserved.

## Hva er Naprapati?

*Naprapati er en utvikling fra kiropraktikken etablert av Oakley Smith tidlig på 1900-tallet. Navnet kommer av tsjekkiske napravit som betyr "korrigere årsak til" og greske pathos som betyr plage/ sykdom.*

*Naprapati betyr altså "Å korrigere årsak til smerte".*

Naprapaten leter etter underforliggende grunner til at en kropp ikke fungerer som den skal. Ryggsøylen er sentral for hvordan nervesystemet fungerer, og er derfor sentral i naprapatens undersøkelse og behandling, også strukturer så som armer og bein undersøkes og behandles dersom disse påvirker problemet. Vår filosofi er at både ledd og muskler er viktige, både "hardware" og "software" må samarbeide for at kroppen din skal fungere optimalt. Naprapaten behandler alle muskel – og leddplager, fokuset er å etablere optimal funksjon i nervesystemet og en god bevegelighet i delene det kontrollerer.

## Hva gjør naprapaten?

Det som kjennetegner naprapaten er en bred kompetanse på problemer relatert til funksjonelle plager knyttet til muskel- og ledd. Naprapaten har mange forskjellige teknikker for å normalisere og optimalisere funksjonen i nervesystemet, de sentrale er justering av ledd, muskulær behandling og medisinsk akupunktur. Den brede innfallsvinkelen og de mulighetene som naprapatens kompetansen gir skaper forutsetninger for å kunne behandle mange typer av plager og mange forskjellige mennesker. Undersøkelsen og din sykdomshistorie skal gi en tydelig plan for hva som skal gjøres. Behandlingen står sentralt hos oss, vi er "snekkere" som skal optimere din kropp slik at du kan bevege deg på en bedre måte. Øvelser, gjerne kalt rehabilitering, gir et viktig "oppgradering av din programvare", men ofte forutsettes effektiv behandling for det beste resultatet. Naprapaten kan også gi veiledning og råd angående trening, ergonomi, stresshåndtering med mer.

## Når velger jeg naprapat?

Dersom du er plaget med smerte i rygg, nakke, skulder, hofte, kne eller andre områder som er påvirket av muskel- og ledd og vil vite hva årsaken er og hvordan du kan bedre tilstanden, kan naprapaten hjelpe deg med undersøkelse og behandling. Vi gir deg også øvelser du kan gjøre for å bedre funksjonen i kroppen din anpasset til ditt nivå, alt fra en enkelt øvelse på stuegulvet til fullt treningsprogram.

## Hva kan jeg få hjelp med?

Vi behandler alle plager som kommer fra muskler og ledd og som ikke er årsaket av sykdom. Ved akutte eller alvorlige sykdommer er det legen som skal konsulteres, naprapaten har sitt fokus og sin kompetanse på det funksjonelle i ryggraden og de andre leddene i kroppen, og mykdelene som omgir disse. De vanligste plagene vi ser på klinikkene våre er:

- Hodepine (migrene, spenningshodepine)
- Skulderproblemer (impingement, dårlig bevegelighet)
- Smerter i albuen (musarm, tennisalbue, golfalbue, prikkinger i arm/ sovende arm)
- Håndleddsproblemer
- Hofteplager (betennelse/ trochanteritt)
- Kjevesmerter
- Knesmerter (løperkne, hopperkne, Schlatters, uspesifikke knesmerter)
- Lumbago/ korsryggssmerter (akutte, langvarige)
- Smerter i hæl (plantar fascit med mer.)
- Smerter i legg (beinhinnebetennelse, stive legger)
- Smerter i nakken
- Svimmelhet

## Hvordan?

Forskjellige diagnoser og tilstander har ulike forløp og kan innfallsvinkel for behandling kan variere. Den moderne medisinenes far Hippokrates sa "du skal behandle mennesket som har lidelsen, ikke lidelsen mennesket har", med dette mente han at behandling på tilpasses individet. Sentral i vår filosofi og behandling står fokuset om at optimal funksjon må opprettes i ryggraden og de andre leddene i kroppen. For å normalisere bevegelsesmønstret bruker vi teknikker som leddjusteringer, leddmobilisering og muskulær behandling. Medisinsk akupunktur er ofte en effektiv modalitet som supplerer denne behandlingen. En viktig komponent for din kropps evne til å prestere optimalt er fysisk aktivitet og måten du sitter eller ikke sitter) på jobben. Dette hjelper vi deg også med.



## Jeg har vondt – skal jeg hvile eller belaste?

*Forskning viser at det er fordelaktig å være i bevegelse, også når man har vondt i muskler og ledd. Kroppen leger seg best når den belastes på en positiv måte, det vi si generell bevegelse uten at man stresser og irriterer eventuelle plager og skader.*

En grunnregel er at du kan unngå de øvelsene og bevegelsene som gjør skikkelig vondt når du utfører dem eller at det oppstår smerte inne 24 timer etter belastningen. Smertesignalet fra kroppen betyr ofte at noe er irritert og behøver hvile, tenk deg et sår som ikke skal pelles på, men helle få gro i fred under plasteret. Noen ganger er eneste utvei i rehabilitering av en skade å belaste kroppen selv om det smerter. Så lenge det ikke er farlig eller setter deg tilbake er det ok og noen ganger nødvendig.

Når du skal unngå smerte og når du kan forsere gjennom smerten avhenger av mange faktorer og kan ikke omhandles i en bok, ta kontakt med kyndig hjelp dersom du er usikker hva som er best for deg.



## Ergonomi - Slik sitter du rett!

*Kroppen er til for å brukes. Når kroppen belastes på en dynamisk og variert måte leder det til en kropp med bedre funksjon, bedre ytelse og mindre smerter.*

En stillesittende kropp får ikke den samme sirkulasjonen som en kropp i bevegelse. Dette skaper problemer med transport av næringsstoffer og avfallsprodukter, og ensidig belastning av enkelte deler på kroppen, som igjen kan skape smerte.

Siden det er så viktig for kroppen med bevegelse, er det lurt å være generelt aktiv i hverdagen. Når man først sitter ned på sin arbeidsplass og skal gjøre typiske data/kontor-oppgaver, kan man tenke på følgende;

**1.** "Den beste sittestillingen er den neste" – det finnes ikke en enkelt sittestilling som er bra å sitte i over tid – bevegelse er tingen. Så varier arbeidsstilling.

**2.** Varier mellom å jobbe stående/ sittende. Å ha et bord som kan heves og senkes tillater deg å variere mellom de to arbeidsstillingene. Når man står opp blir det bedre sirkulasjon, mer bevegelse, og mindre belastning på ryggen. Tips: Sett alltid din hev-og senkbare bord i "stå-stilling" før du drar fra jobb. Når du kommer på morgenen etter starter du dagen med å jobbe stående. Sett deg ned først når du blir sliten. Etter du har suttet, sett gjerne opp bordet igjen for å stå, om ikke annet før du går fra jobb igjen.

**3.** Den optimale sittestillingen er "ride-stilling":

Når man sitter som i salen på en hest, er lårene pekende nedover, og man har en åpen stilling i hoftene. Dette fører til bedre sirkulasjon i hoftene, og stillingen gjør det enklere å ha en rett og bra holdning oppover i rygg og nakke. Dersom man sitter med 90 grader i hoftene (lårene vannrett), er det lett hendt att man "sekker sammen", overkroppen kollapser, og nakken får da en uheldig "knekk". Dette kan føre til trøbbel i både korsrygg og hofter så vel som nakke og armer.



### Punkter:

- Åpen hofte, føttene under deg
- Passelig avstand til PC som plasseres under øye-nivå
- Underarmene hviler på bordet
- 
- Stol på kroppen din!



## Om Naprapatlandslaget

*Vi vil hjelpe Norge til å bli friskere, og gjør dermed en forskjell i samfunnet (muskel og leddplager er fortsatt den største årsaken til arbeidsuførhet!)*

Naprapatlandslaget er en landsdekkende kjede av naprapatklinikker. Vi åpnet vår første klinikk i 2002, og har siden det vokst til å bli verdens største naprapatkjede. Vår kjernekompetanse er ortopedisk manuell medisin – å diagnostisere og behandle smerter og problemer relatert til muskler og ledd. Vi skal hjelpe mennesker å bli friskere gjennom å skape kvalitet i alle ledd hos det individet som ønsker vår hjelp. Dette gjør vi gjennom en personlig stil, og med profesjonell diagnostikk og behandling. Å gi våre kunder tips og råd for en helhetlig og effektiv rehabiliteringsprosess inngår i dette.

### Veien videre

Vi er her for å hjelpe deg optimere holdning og prestasjon slik at du kan leve med mindre smerte og en friere kropp. Undersøkelse for rett behandling og et program for deg er veien å gå. Kontakt oss via vår hjemmeside for å få hjelp i dag!

**[www.naprapatlandslaget.no](http://www.naprapatlandslaget.no)**

**Facebook: [naprapatlandslaget](#)**

**Instagram: [naprapatlandslaget](#)**

## VI BEHANDLER

- Nakkesmerte
- Hodepine/Migrene
- Svimmelhet
- Skulderproblemer
- Musearm
- Betennelser i muskler
- Korsrygg/Lumbago
- Isjias
- Prolaps
- Idrettsskader
- Hofte-og bekkensmerter
- KISS/KIDD

