

NYHETER


**NAPRAPATENS TIPS**
**Mariann Fuglerud**

Naprapat, Styreleder i Norges Naprapatforbund

## 8 forskjellige behandlingsmetoder

- 1 Artikulering** er en behandlingsmetode som brukes for å øke bevegeligheten i ledd.
- 2 Ergonomisk rådgivning** både hva gjelder fritid og arbeidsplass.
- 3 Hjemmeøvelser/trening** gir naprapaten til sine pasienter både for å forebygge og rehabilitere.
- 4 Manipulasjon** er en teknikk der man med ulike behandlingsgrep normaliserer bevegeligheten og funksjonen i ulike ledd. Her bruker naprapaten veldig spesifikke grep, som utføres med høy hastighet, men med så liten kraft som mulig.
- 5 Massasje** av muskler og bindevev for å myke opp vevet, minske muskelspenning og øke gjennomblodningen.
- 6 Mobilisering** er en form for veldig spesifikk og leddnær tøynings som brukes for å normalisere bevegeligheten mellom ledd.
- 7 Muskeløying** for å senke muskelspenning og øke fleksibiliteten.
- 8 Triggerpunktsbehandling** for å minske en viss type smertestråling. De spente muskelstrengene behandles med flere ulike metoder for å senke muskelspenning.

 Les mer på [altomdinhelse.no](http://altomdinhelse.no)

# Hva er naprapati?

De aller fleste av oss har hørt om naprapater, men mange har kanskje bare en vag formening om hva en naprapat egentlig kan hjelpe oss med.

**I**ren Mari Luther er utdannet sykepleier og jobber som nestleder i Helse- og sosialseksjonen i Fagforbundet. Hun sier at hun etter flere år med smerter i skuldren både har hatt sykemeldinger og måttet begrense aktiviteten sin. Det var først da hun startet med behandlinger hos naprapat at hun har fått en hverdag med mindre smerter. Iren Mari opplever at naprapaten ser helhet på en annen

måte, og derfor bidrar til å hjelpe pasienter med muskel- og skjellettplager, og i stor grad tror hun dette har bidratt til å redusere antall sykemeldinger.

### Korrigerer årsak til lidelse

Iren Maris historie er ikke enestående i sitt slag, men hva er det egentlig naprapaten gjør?

Naprapatien ble grunnlagt på starten av 1900-tallet av Dr. Oakley Smith. Som det framgår av historikken er naprapati ikke noe nytt

påfunn, eller oppstått som en blanding av forskjellige behandlingsformer, men har alltid vært et eget selvstendig yrke, som i utgangspunktet har hatt sitt eget diagnostiske system og egne behandlingsteknikker.

- Ordet naprapati betyr å korrigerer årsak til lidelse. Naprapati innebærer å diagnostisere, behandle og rehabilitere smertetilstander og problemer i ledd og muskler. Behandlingen bygger på ortopedisk medisin kombinert med kunnskap

FOTO: ISTOCK



**- Vi gir manuell behandling** av muskel- og leddplager, både akutt, kronisk, forebyggende og rehabiliterende. Pasientens historie, undersøkelser og tester danner grunnlaget for den individuelle behandlingen som vi gir, sier naprapat Mariann Fuglerud.

om bevegelsesapparatets oppbygning. Vi gir manuell behandling av muskel- og leddplager, både akutt, kronisk, forebyggende og rehabiliterende. Pasientens historie, undersøkelser og tester danner grunnlaget for den individuelle behandlingen som vi gir. Det legges stor vekt på å analysere og forebygge underliggende årsaker og behandlingen retter seg i første omgang inn mot å gjenskape normal funksjon i muskel- og skjellett-systemet. Alle behandlingsformene

er basert på anerkjente behandlingsmetoder, forklarer naprapat Mariann Fuglerud.

### Vil ha autorisasjon

Å bli naprapat krever fire års utdanning, og til tross for at naprapatene har vært en autorisert yrkesgruppe i Sverige og Finland siden 1994 og anses å være en viktig del av helsevesenet i disse landene, har de rundt 500 naprapatene vi har i Norge fortsatt ikke fått gjennomslag for en norsk autorisasjonsordning.

**Iren Mari Luther**

Nestleder i Helse- og sosialseksjonen i Fagforbundet. Ble bedre i skulderen etter behandling hos naprapat.

- Dette arbeider vi med, for dette er viktig. Det er nylig gjennomført en studie i Sverige som viser at det er et faktum at køene minsker hos ortoped ved behandling hos naprapat. En brukerundersøkelse utført hos Fagforbundet, viser at naprapati som behandlingsform både er et godt mottatt behandlingstilbud og velferdstilbud på arbeidsplassen. Naprapati er en god investering for en bedrift for å forebygge muskel- og skjellettplager og en god ressurs for å bidra til å senke

sykefraværet. Dette er noe vi arbeider mye med da vi anser dette som meget viktig. Blant annet for å være med å redusere ventetiden for pasienten og for at pasienten skal ha valgfrihet. Dette kan være med på å minske sykefraværet og dermed redusere samfunnskostnadene. Vi må ha et system der profesjonskamp ikke er viktigere enn den personen som trenger hjelp, nemlig pasienten, sier Fuglerud til slutt. ■



Utbilda dig till

# NAPRAPAT

vid Naprapathögskolan i Stockholm.  
Sveriges mest populära utbildning bland norska studenter.  
Läs mer på [naprapathogskolan.se](http://naprapathogskolan.se)

  
SCANDINAVIAN COLLEGE OF NAPRAPATHIC MANUAL MEDICINE

FÖRBEDDANDE  
KURS I OSLO  
17 SEPTEMBER

## HVA KAN EN NAPRAPAT HJELPE DEG MED?



**Hvem skal bestemme når du får vondt i kroppen?**

**NAPRAPATI - Du bør ha valgfrihet!**

Finndin naprapat på [www.naprapat.org](http://www.naprapat.org)



Muskel- og leddbehandling

NORGES NAPRAPATFORBUND - Besøksadresse: Rådhusgt 20b, 0158 Oslo - [post@naprapat.org](mailto:post@naprapat.org) - [www.naprapat.org](http://www.naprapat.org)