

# Osteopaten

## – hittar orsaken till besvären

Det är inte alltid självklart att besvärens ursprung finns just där det gör ont. Osteopater, är en yrkesgrupp som jobbar med att gå på djupet med klienternas problem, och som har ett helhetsperspektiv på kroppen.

**K**ROPPEN KAN självläka. Mitt jobb är att plocka bort störningarna, så att den får möjlighet att göra det, säger Anna-Lena Torstensson, 34, en av 120 osteopater i Sverige.

När Anna-Lena undersöker en patient tittar hon inte bara på det som gör ont, utan på hela kroppen och även på gamla skavanker:

– Ja, det är ett verkligen ett detektivarbete att hitta var den ursprungliga störningen finns, konstaterar hon. Osteopati är ett komplett medicinskt system. Några av våra grundprinciper är att kroppen är en helhet och att kroppens struktur och funktion är sammanlänkade. Är man stel någonstans är det mycket sannolikt att inre organ och nervsystemet är påverkade också.

Störningar som man har gått omkring med länge märker man ofta inte själv, eftersom de är en del av ”det vanliga”. Det som man märker är oftast ett nytt

symtom som uppstår, men det kan ha sina rötter i gamla låsningar och stelheter.

– En del tror att vi är ”kotknackare”, men det är helt fel. Vår behandling går långt utöver det, säger Anna-Lena.

**ETT SVÅRT RYGGSKOTT** när Anna-Lena Torstensson var 16 år blev helt bra efter en behandling hos en osteopat.

– Efter det fanns osteopatin i bakhuvudet hela tiden, säger Anna-Lena, som först utbildade sig till massör och sedan gick den långa osteopatutbildningen.

En osteopat har kunskaper, inte bara i hur skelett och muskler

fungerar, utan även hur nervsystemet och de inre organen fungerar och är kopplade till dem.

”Osteo” har att göra med det latinska ordet för ben och ”pati” kommer av grekiskans ”pathos”, lidande. Ursprunget till namnet är att fel i skelettets funktion ofta är inkörsporren till allehanda problem. Att återställa funktionen i skelettet till det normala är då vägen till läkning, även om inte problemet känns som om det har att göra med skelettet i första hand.

– Många som har problem med ryggen har dålig mage också, och det kan vara magen som

**”Det är ofta knäppet eller knaket som folk tror är själva målet med behandlingen, men det är det verkligen inte.”**





Anna-Lena Torstensson är en av 120 osteopater i Sverige. Innan behandlingen börjar har hon gjort en noggrann genomgång av hela patientens kropp för att hitta även de äldre skador eller skavanker som kan påverka hälsan. Här behandlas patienten Anna Klefborg.



## Samma status som läkare

Internationellt finns ungefär 100 000 osteopater, men i Sverige är yrket fortfarande ganska okänt. Här finns bara cirka 120 stycken. Ett besök hos en osteopat kostar 500–800 kronor.

Osteopatin "uppfanns" av Andrew Taylor Still i USA i slutet av 1800-talet. Utbildningen är på fyra eller fem år. Osteopatin grundar sig på samma kunskaper om anatomi och fysiologi som skolmedicinen. I USA arbetar osteopater i den offentliga sjukvården, med legitimation och samma status som läkare. I Sverige ingår osteopatin fortfarande i de komplementära metoderna och måste betalas helt och hållet av patienten själv. Svenska Osteopaterförbundet arbetar för att osteopater ska kunna få legitimation och på sikt verka inom den offentligt finansierade vården.

I Sverige finns nu två skolor som utbildar osteopater, en i Göteborg och en i Stockholm.

Samma symtom kan ha helt olika grundorsaker, därför är behandlingen alltid individuellt anpassad.

- ▷ känns som det största problemet. Tarmarnas funktion är beroende av nervsystemet, och hur nervsystemet fungerar hänger ihop med ryggraden, eftersom nerverna utgår därifrån.

**MAGPROBLEM KAN** alltså försvinna när låsningar i ryggen behandlas. I England och USA, där osteopati är välkänt, är det vanligt att folk söker till en osteopat, inte bara för problem i leder och muskler, utan också för saker som mag- och tarmproblem, lungproblem, bihåle- och öroninflammationer och hemorrojder.

När det kommer till bihåle- och öroninflammationer kan behandlingen påverka nervsamlingar i huvudet, som i sin tur kan få lymfsystemet att fungera bättre. I både England och USA är det vanligt att osteopater behandlar barn som har upprepade öroninflammationer och spädbarn med kolik.

– Men här i Sverige är lagen

## ”Alla skador som vi får läggs på varandra med tiden, som en belastning.”

sådan att vi inte får behandla barn under åtta år. Det är väldigt synd, för vi kan göra mycket för barn, säger Anna-Lena Torstensson.

**I SVERIGE FÅR INTE** heller gravida kvinnor behandlas av osteopater, men i USA och England är det vanligt att osteopater behandlar gravida som har rygg- och bäckenbesvär, till exempel foglossning, och ibland är till och med en osteopat med under förlösningen för att minska komplikationerna.

Två personer med samma problem kan få helt olika behandling, därför att grundorsaken till problemen inte är desamma.

Anna-Lena berättar att om någon kommer till henne med exempelvis ett diskbräck, så kanske hon hittar störningar i bröstryggen.

– Där kan det finnas låsningar mellan revbenen och kotorna, som gör att ländryggen tvingas att röra sig för mycket.

**LÅSNINGARNA** kan hon lösa upp på många olika sätt, men hon använder alltid sina händer. Osteopater använder inga apparater och ger inga övningsprogram.

Jag låter mig undersökas av Anna-Lena och hon ser och frågar om alla möjliga små snedheter och ojämnheter jag har i kroppen. Foten som är lite utåtinklad, axeln som jag inte kan lyfta helt rakt upp, bäckenet som är lite, lite vridet. Efter att ha blivit undersökt stående, får jag lägga mig på britsen och Anna-Lena böjer och drar med mjuka rörelser, skakar och gungar mig lite, mjukar upp nacken, trycker lätt här och där. Det känns skönt. En gång ber hon mig att andas ut och trycker till över bröstkorgen så att det blir ett litet knäpp.

– Det är ofta knäppet eller knaket som folk tror är själva målet med behandlingen, men det är det verkligen inte. Det behöver inte alls knaka någon gång, de mjuka greppen är mycket viktigare.

Anna-Lena berättar hur hon tror att mina besvär med ena

knäet och ryggen hänger ihop med varandra och att det är vridningen i bäckenet och stelheten i bröstryggen som kanske är själv grundorsaken. I slutet av behandlingen ber hon mig ställa mig upp igen och titta på mina armar och händer i spegeln. De har förändrats mot tidigare! Nu ser det lika ut på höger och vänster sida. Före behandlingen var min vänstra arm lite framåt- och inåtvriden och fingrarna krökta. Något har hänt. Men vad?

– Kroppen har kommit tillbaka i balans och det har gjort att armen har kommit tillbaka till sitt normaläge, förklarar hon.

**HUR LÄNGE SKULLE JAG** behöva behandling för att bli helt bra i ryggen?

– Det är omöjligt att säga exakt på förhand. En del blir bra på en gång, andra behöver längre tid. Det beror på hur länge man har haft problemen. Alla skador som vi får läggs på varandra med tiden, som en belastning.

– Ett ungt, friskt träd kan man böja hur som helst och det tar lätt tillbaka sin form, men ett gammalt träd blir sprött av allt det varit med om, exemplifierar hon.

En vanlig längd på behandlingen är ungefär fyra gånger, kanske upp till åtta.

– Men ibland blir man förvånad. Ett besvär som man trodde skulle ta lång tid kan bli bra på tre gånger. Det är inte ovanligt, säger Anna-Lena.

Hon tycker att det skulle vara en bra investering i hälsa att gå till en osteopat en gång om året, precis som man går till tandläkaren för en rutinkoll.

– Varför vänta tills man får ont? Det är bättre att aldrig få det där diskbräcket.

*Charlotta blev fri från yrsel och smärta* ▶▶

Inte längre sned i kroppen. Charlotte Bälter blev bra efter fyra besök hos osteopaten.



## Charlotte blev fri från yrsel och smärta

**Charlotte Bälter, 32, hade smärtor i nacken, yrsel och svår migrän. Efter fyra besök hos osteopaten var problemen så gott som borta.**

**D**ET VAR EFTER att hon fött sitt andra barn som Charlotte fick problem.

– Jag blev sned i kroppen och fick fruktansvärt ont i nacken när jag gick och bar på min son.

Problemen ökade under ett halvår. Charlotte fick yrsel också, och den migrän som hon haft sedan hon var liten blev allt svårare, med täta attacker. Hon gick till läkare som började utreda hennes yrsel, bland annat med hjälp av en hjärnröntgen som inte visade någonting. I samma veva träffade hon på osteopaten Anna-Lena Torstensson.

– **VI MÖTTES** genom gemensamma bekanta. Annars hade jag aldrig haft en aning om att jag kunde gå till en osteopat. Jag hade också fått höra av vänner att yrsel kunde hänga ihop med spänningar i nacken.

Vid första behandlingstillfället fick Charlotte berätta allt möjligt om sin kropp och hälsa. Anna-Lena konstaterade snabbt hur sned Charlottes kropp var.

– Sedan märkte jag hur jag

blev bättre för varje gång. Det onda i nacken blev bättre och bättre och yrseln försvann helt. Min migrän minskade också och gick tillbaka till det ”normala”.

**CHARLOTTE SÅG** tydliga resultat i spegeln också, hur snedheterna försvann när kroppen rättade till sig.

– Anna-Lena bad mig känna efter själv när det var dags att sluta. Efter fyra gånger kände jag mig bra och problemen har inte kommit tillbaka. Jag gick inte tillbaka till läkaren heller, för jag hade ju blivit bra från yrseln. ✿

Text LENA OLAUSSON  
Foto ANTON SVEDBERG

### ►► Vill du veta mer?

Svenska osteopatförbundets hemsida:  
[www.osteopatforbundet.se](http://www.osteopatforbundet.se). Där kan man söka osteopater över hela Sverige. Tel 08-30 17 55.  
Anna-Lena Torstensson, Stockholms Osteopatklinik:  
[www.stockholmsosteopat.se](http://www.stockholmsosteopat.se). Tel 070-595 91 02.  
Stockholm college of Osteopathic medicine: [www.scom.se](http://www.scom.se). Tel 08-653 43 03.  
Skandinaviska osteopathögskolan: [www.osteopatskolan.se](http://www.osteopatskolan.se). Tel 031-16 08 05.