



Osteopati för yogisar med värk

En behandlingsform som det ofta snackas om i yoga-kretsar är osteopati. Vi ville veta mer och sökte upp Daniel Jönsson som driver Atlaskliniken.



Osteopati är en behandlingsform som ofta omnämns i yogasammanhang så jag bestämde mig för att ta reda på hur en osteopat arbetar och besökte Daniel Jönsson som är osteopat och driver företaget Atlaskliniken i Landskrona samt arbetar på Stockholms Osteopatklinik. Han är också lärare vid Stockholm College of Osteopathic Medicine.

– Osteopati är ett sätt att tänka. Den filosofiska grunden är med oss när vi diagnostiserar och behandlar, säger han.

Sjävläkande

Filosofi och principer? Det låter komplicerat. Daniel Jönsson menar att man inom osteopatin lägger stor vikt vid sambandet mellan kroppens struktur och hur den fungerar samt att kroppen har självläkande mekanismer.

– Alla delar i kroppen fungerar på ett integrerat sätt och är beroende av varandra. Om det blir dysfunktion i någon del så får resten av kroppen anpassa sig och kompensera för detta, vilket kan leda till stelhet, inflammation, smärta och i vissa fall

sjukdomar. När vi släpper på blockeringar och stagnationer får vi igång blodcirkulationen, vilket är en förutsättning för vår självläkande förmåga, säger han.

Daniel Jönsson berättar att det i alla rörelser finns en påverkan av gravitationskraften. Vi står och belastar vår kropp i förhållande till gravitationen.

Studerar hållningen

– I osteopatin arbetar vi ur ett holistiskt perspektiv och försöker få alla kroppsdelar att samspela med varandra och fungera mot gravitationen. Vi studerar noggrant första hållningsuttrycket när vi diagnostiserar. Var det har gått fel, både från in- och utsidan. Vi tar in det via flera nivåer. Dels från ett biomekaniskt och fysiologiskt plan, men också via ett emotionellt plan.

En osteopat tittar också på alla vävnader i kroppen, inte bara skelettet.

– Ovanpå höftböjarmuskelnns övre del sitter njurarna. Dessa båda delar samma fascia (bindvävshinna) och i varje andetag kan njurarna sägas röra sig upp

Daniels tips:

Håll blicken högt!

”Tänk på att alltid ha blicken upprätt och horisontell när du är ute och promenerar.

Allt för många kör ner blicken i backen vilket ändrar hållningen negativt. Dessutom bevaras nackens och ryggens naturliga kurvor och du kan möta andra människor med ett leende.”

Bonusmaterial för alla prenumeranter!

Fler tips från Daniel i vår digitala version. Sök Yoga för dig på **Itunes, Google Play** samt på **www.paperton.com**. Gratis för prenumeranter!

och ner över musklerna. Om man får besvär med njuren, exempelvis någon infektion i blåsan eller urinvägarna som vandrat upp, isolerar kroppen detta och fascian runt om njuren drar ihop sig. Detta påverkar höftböjaren som blir stram och kontraherad. Eftersom höftböjaren är en postural muskel, viktig för vår hållning, så kan detta påverka hela kroppen men kanske främst höft, bäcken och ländrygg. Vi kan då stretcha muskeln eller manipulera leden hur mycket vi vill, men det släpper knappast förrän vi adresserat fascian och förhållandet mellan njuren, berättar Daniel Jönsson.

Individbaserad

Behandlingen är alltid individ- och problembaserad. Osteopater använder sig av allt ifrån strukturella tekniker som ledjustering och mobilisering till mjuka, subtila tekniker för att påverka bindväv, fascia och organ.

– Det är viktigt att alltid arbeta ”med” kroppen, aldrig ”mot” den. Beroende på patientens kroppstyp och besvär används lämplig teknik för att försöka få till en varaktig förändring, säger Daniel Jönsson.

Osteopater arbetar med alla typer av besvär relaterade till kroppen. Alltifrån rygg- och nackbesvär till huvudvärk och magproblem. Man kan ha ett osteopatiskt resonemang kring de allra flesta olika besvär vi kan drabbas av. Möjligheterna till läkning finns, enligt osteopatin, inom individen.



Osteopat Daniel Jönsson lyfter fram kroppens självläkande förmåga.

Mer om osteopati

Kroppen strävar efter jämvikt

■ Osteopati har sitt ursprung i USA där läkaren Andrew Taylor Still introducerade sina medicinska tankegångar om hur man borde behandla människor vid olika sjukdomar och besvär under den senare delen av 1800-talet. Yrket har sen dess vuxit och man kan numera räkna till ungefär 100 000 osteopater världen runt, vilket gör det till den största manuella medicinska disciplinen tillsammans med kiropraktiken som egentligen utvecklades ur osteopatin.

■ Osteopatin bygger på en vetenskaplig filosofi där 4 principer står i centrum: Kroppen är en enhet och helhet – "body", "mind", "spirit". Förändring i ett system, ger en anpassning i ett annat. Alla delar hänger ihop och påverkar varandra, styrt av nervsystemet och en fungerande cirkulation. "Body, mind and spirit"-tänkandet är centralt och dessa delar kan vi inte separera vid behandling.

■ Kroppen har en självläkande och självreglerande förmåga.

■ Kroppen strävar alltid efter jämvikt och att vara i balans. En kropp ur balans har inte tillgång till sitt eget "apotek". Det gäller för osteopaten att försöka assistera kroppen i sin

läkeprocess. Den har mycket av vad den behövs för att kunna läka sig själv.

■ Kroppens struktur och funktion är sammanlänkade och beroende av varandra. Struktur och funktion påverkar varandra och vice versa. Påverkar man kroppsstrukturen så kommer man att få en förändrad funktion i området men den förändrade funktionen ändrar också strukturen.

■ En mycket kraftig skolios i bröstryggen som gör att personen går snett och uppvisar en "puckelrygg" gör att insidan med lungor och hjärta också påverkas.

■ Förståelsen av dessa principer; kroppens helhet, självläkande förmåga och samspillet mellan struktur och funktion.

Mer om Daniel Jänsson

Daniel är utbildad osteopat DO vid Skandinaviska Osteopat Högskolan i Göteborg mellan åren 1999-2004. Efter det tog han examen på John Wernham college of Classical Osteopathy i Maldstone och fick därmed suffixet MICO. Sedan 2007 arbetar han som lärare vid Stockholm College of Osteopathic Medicine där han för närvarande undervisar årskurs 1-2 elever i "Fundamentals of Osteopathic Medicine" med fokus på den filosofi och de principer osteopatin bygger på.

Kronisk smärta i nacken

"Det gör underverk varje gång", säger whiplash-skadade **Annette Kumerle Lindwall** om sina besök hos Daniel.

Annette Kumerle Lindwall, arbetade som artist, sångerska och dansare och åkte ständigt runt på olika aktiviteter. Hon var stark i kroppen, hade bra kropps-kännet, ville jobba med människor i rörelse och bestämde sig för att utbilda sig till friskvårdsterapeut. På slutet av utbildningen råkade hon ut för en trafikolycka och fick en whiplash-skada som förändrade hela hennes liv. I dag, tretton år senare, gör skadan sig påmind flera gånger per dag. En obalans som är konstant och ger henne kronisk smärta samt läsningar i nacken.

– Det räcker med att jag nyser, tar på mig jackan eller sjunger höga toner så huggar det till i nacken. Inom bara några minuter blir läsningen en följetong ända ner till ländryggen och då kan jag inte göra någonting. Jag vet aldrig när det ska hända vilket gör det svårt att planera in saker, säger hon.

Måste släppa allt

När hon får en läsning påverkar det även hennes syn och andning vilket gör att hon behöver släppa allt för stunden och boka tid för justering för att kunna

återgå till sina vardagliga sysslor. Hon har provat olika terapiformer, men inget har fungerat så bra som osteopati. Hon går till Daniel Jönsson cirka en gång i veckan.

– Daniel gör underverk varje gång. Han har magiska händer som balanserar in hela kroppen utan några hårda justeringar.

Andningen central

Andningen har varit en viktig del i Annette Kumerle Lindwalls rehabilitering.

– Daniel jobbar mycket med andningen i mina behandlingar vilket blir ett fantastiskt fint samspel så jag kände att det var något som jag ville utveckla och kunna använda som ett eget verktyg.

Röstterapeut

Annette Kumerle Lindwall har nu därför studerat till manuell röst- och andningsterapeut för att kunna hjälpa sig själv och andra med liknande besvär samt utveckla sin sångteknik.

– Röstterapi har en positiv effekt på både mentala och fysiska spänningstillstånd, förbättrar andningen och minskar stress och obalans i området kring nacke och skuldror.



Annette Kumerle Lindwall