



## Mina behandlingar

Mina behandlingar utformas individuellt utifrån var du befinner dig i din läkningsprocess och utifrån vad du känner att du behöver. För att du ska få en bild av hur det kan gå till ger jag här lite exempel:

### Ryggvärk

Jag undersöker vad du har för belastningar i livet genom att ställa frågor, se på din hållning och undersöka muskulära obalanser/stelhet/svaghet i ben, bål och höfter. Jag kan också ge kroppsgrundande beröring, för att stärka kontakten med den egna kroppen och facilitera din egen kroppsdialog genom att kommunicera direkt med din kropp genom beröring och frågor. Det kan även bli aktuellt med hemövningar, hållningsträning, laserbehandling, triggerpunktsbehandling eller akupunktur. En missad pusselbit vid ländryggssmärta kan vara obalanser i bäckenbotten och ibland är det behandling via slida eller ändtarm som behövs för att komma åt detta. Särskilt om du någon gång fött barn. Även kejsarsnitt kan påverka ryggvärk genom ärrvävnad i nedre bålen och då kan ärrvävnaden behandlas på olika sätt.

### Nackvärk

Nackar är ofta tacksamma att behandla manuellt, med mjuk, stillsam mobilisering och med att justera obalanser i bålen och käken. Vid diskbråck i nacken brukar det fungera bra att lägga till laserbehandling och akupunktur.

### Svanskotesmärta

Vid svanskotesmärta undersöker jag rygglut, höfter och bäckenbotten. Manuell behandling av bäckenbottenmusklerna via slida/ändtarm hjälper ofta. Laser och akupunktur kan vara ett bra tillägg och ofta behöver man också under en längre tid tänka på hur/var man sitter för att inte trigga smärtan igen.

### Graviditetsbesvär

Vid smärta i rygg och /eller bäckenleder (foglossning) under graviditet behövs oftast ett helhetsperspektiv. Kunskap om orsak och vad man kan göra själv i sin vardag är A och O. Mjuk mobilisering av bäckenleder, akupunktur och behandling av triggerpunkter och bindväv i muskler kring höfterna hjälper ofta bra. Efter förlossning kan jag hjälpa till genom att undersöka bäckenbottens funktion på ett sätt som kompletterar det barnmorskan på MVC gör. Jag ser till helheten: hela kroppens hållning, obalanser i muskler, kvarvarande spänningar från graviditeten/förlossningen och hjälper dig komma tillbaka till vardag och träning genom enkla övningar som går att integrera i småbarnslivet.

## Klimakteriebesvär, PCOS, endometriosis, PMS, infertilitet

Vid den här typen av besvär som involverar hormonella obalanser ser vi tillsammans över hela din livssituation, stressnivåer, fysisk aktivitet, sömn mm. Det kan bli aktuellt med akupunktur eller laserbehandling och jag rekommenderar även kontakt med min kollega Lisa Bulander, dietist inriktad på kvinnohälsa.

## Samlagssmärta, vulvodyni

Även här är det viktigt med en omfattande bakgrund för att förstå orsaken till smärtan och kunna lägga upp en bra behandlingsplan. För vissa kan det vara aktuellt att behandla bäckenbotten manuellt ganska snart och för andra är det andra bitar som behöver vara på plats innan det är aktuellt. För vissa är det generella spänningar, stress, tankemönster och emotionella blockeringar som behandlingen behöver rikta sig mot, inte bäckenbotten direkt, fastän det är där smärtan upplevs.

## Min filosofi

Mina behandlingar bygger mycket på närvaro, din egen närvaro i din egen kropp. Förmågan att lyssna till och tolka kroppens budskap är olika hos olika personer, men den går att träna upp. Min erfarenhet är att de flesta med långvariga besvär och smärta behöver stärka den egna kroppsdialogen, att lyssna till och lära sig tolka kroppens budskap. Det gäller hela kroppen, men i synnerhet bäckenbotten och hormonella besvär som ofta manifesterar budskap från det undermedvetna, i form av spänning, smärta och obalanser.

Långvariga besvär och smärta leder ofta till att tilltron till kroppen sjunker. Tilltron till kroppen och den egna förmågan att ta sig an utmaningar och komma vidare på ett meningsfullt sätt är en av de starkaste prognostiska faktorerna för läkning. Det finns oändligt många olika sätt att stärka tilltron till kroppen igen och jag följer dig gärna på den resan.

*Läkning betyder inte att allt måste återgå till hur det var innan. Det kan bli annorlunda, även bättre. Läkning är en utvecklingsprocess, ingen quick fix. Att känna sig läkt är att känna sig hel och att inte längre lida.*

## Mina utbildningar

1998 Dipl Massageterapeut Axelsons Stockholm  
2000-03 Leg fysioterapeut Uppsala Universitet  
2004 Vidareutbildning inom psykosomatisk fysioterapi, Karolinska Institutet  
2004-09 Dipl TCM-akupunktör, öronakupunktör, TCM-Akademien Enköping  
2009 Introduktionskurser i Craniosakralterapi  
2012-13 Jin Shin Jyutsu practitioner  
2013- Qigonglärarutbildning, Qigongakademin Stockholm och Yuan Gong/Ren Xue International  
2015 MediYoga-lärare, Institutet för Medicinsk Yoga, Gävle

2017 Postural träning, OptimumMetoden, Göteborg  
2019 Postpartum Corrective Exercise Specialist, Dr Sarah Duvall/USA  
2020 Magisterexamen i fysioterapi inom smärta, Högskolan Dalarna  
2021-23 Fysioterapi vid graviditetsbesvär, postpartum och bäckenleds/  
bäckenbottenbesvär, Institute for Birth Healing, USA  
2021 SI-Joint specialist, Hesch Institute, USA  
2022- Specialistutbildning för fysioterapeuter inom obstetrik, gynekologi, urologi  
2022 Fysioterapi inom kvinnors hälsa, Göteborgs Universitet  
2023 Fysioterapi vid infertilitet, Yeni Abraham/TriggeredPT  
2023 Fysioterapi vid blås- och tarmdysfunktioner, Högskolan Dalarna  
2024 Klimakteriet, menopaus och kvinnors hälsa, Lunds Universitet  
2024 Autonom och emotionell reglering vid stressrelaterade tillstånd, Karolinska  
Institutet.  
2024 Birth Healing Intensive Programme, Institute for Birth Healing, USA