



# VÄRMDÖ FYSIO

## OMT- Ortopedisk Manuell Terapi

En OMT-sjukgymnast undersöker och behandlar patienter med akuta och långvariga smärtproblem från rörelsesystemet, det Neuro-Muskulo-skeletala systemet.

En omfattande anamnes samt undersökning av en persons funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa, utifrån en patientcentrerad modell. En mängd fysiska undersökningsverktyg finns att tillgå, där smärtreproduktion, avlastningstester och specifikt riktade rörlighetstester ingår. I bedömningen tas hänsyn till pågående smärtmekanismer och eventuell påverkan från psykosociala faktorer vilket är en viktig del i det kliniska resonemang som i högsta grad styr behandlingsupplägget. I bedömningen tas också hänsyn till ett omfattande antal differentialdiagnoser, som eventuellt kan leda till kompletterande undersökningar.

Behandlingen planeras i samråd med patienten där konkreta del- och slutmål ställs upp. Behandlingen baseras på individens förutsättningar och kan vara smärtlindrande, rörelseökande eller stabiliserande. Metoder som används är specifikt anpassad träning, ledmobilisering, manipulation, avspänning, tejning, mjukdelsbehandling av muskler och fascia samt behandling av det perifera nervsystemet.

## Kinetic Control

Människor med smärta ändrar sitt sätt att röra sig och dessa rörelsestörningar (okontrollerade rörelser) är en viktig faktor som bidrar till muskuloskeletal smärta och förlust av funktion. Okontrollerade rörelser har en betydande inverkan på utvecklingen av rörelsestörningar och smärta.

Kinetic Control är ett evidensbaserat funktionellt klassificeringssystem av rörelser och muskler där man gör en bedömning av patientens förmåga att utföra vissa rörelser. När analysen är gjord påbörjas en process för korrigerande och omlärande av de okontrollerade rörelserna.

## Intramuskulär stimulering IMS/ Triggerpunktsbehandling

Triggerpunkter är "muskelnutar". Triggerpunkter kan ge en molande smärta som kan vara obehaglig, och kan också störa funktionen i en muskel. Triggerpunkter uppkommer bl a av felaktig belastning av en muskel.

Postadress  
Fysioterapeuten LC  
Uppesby 622  
130 38 Runmarö

Besöksadress  
Club Body Joy  
Fenix väg 10  
134 44 Gustavsberg

Kontakt  
0706-462070  
[lana@varmdofysio.se](mailto:lana@varmdofysio.se)  
[www.varmdofysio.se](http://www.varmdofysio.se)

Org nr 720425-0505  
Pg 137 38 98-4  
Företaget innehar  
F-skattsedel



# VÄRMDÖ FYSIO

En triggerpunkt är ett litet område i en muskelfiber där flera muskelceller har väsentligt förhöjd spänningsgrad, så kallade mikrokramp. En så kallad aktiv triggerpunkt strålar smärta till sitt "eget" utstrålningsområde utan att man trycker på den.

För att behandla triggerpunkter kan man använda IMS som är effektiv och har få biverkningar. IMS använder redskap som bygger på traditionell akupunktur och grundas på vetenskapliga, neurofysiologiska principer. De akupunktur nålar som använts är mycket tunna. Du kanske inte ens känner att den tränger igenom huden och med muskler i normaltillstånd är nålen smärtfri. Men om din muskel är överkänslig och förkortad, kommer du uppleva en märklig känsla som liknar en muskelkramp. Känslan bygger på obehaget då muskeln greppar nålen. Patienten lär sig snabbt att känna igen denna förnimmelse. Det anses vara en positiv smärta eftersom det snart försvinner och följs av en känsla av lättnad och avkoppling. Nålen kan fortfarande vara i dig men eftersom muskeln inte längre är spänd, känner du det knappt. Vad som hänt är att nålarna har fått musklerna att dra ihop sig, intensifiera denna "kramp" och sedan slappnat av.

## AKUPUNKTUR

Akupunkturen godkändes av Socialstyrelsen i Sverige 1984 då det fastslogs att akupunktur överensstämmer med vetenskap och beprövad erfarenhet vid behandling av smärta. För att uppnå bra behandlingsresultat är det viktigt att akupunktur används vid väl diagnostiserade tillstånd.

Vid akupunktur sticks tunna sterila engångsnålar in i särskilda akupunkturpunkter belägna i muskulatur, senor eller bindväv. När behandlaren vrider på nålen, stimuleras närliggande nerver och vävnaden man har stuckit i. När nålarna inte stimuleras är det viktigt att de inte gör ont eller att det känns obehagligt. Nålarna placeras dels i det smärtande området, dels perifert - i underarmar/händer och/eller underben/fötter. Aktivering av punkterna i de perifera kroppsdelarna anses förstärka effekten av nålarna i det smärtande området och ge en mer långvarig effekt av behandlingen. Vanligtvis använder man 5-12 nålar per behandling.

### **Vad händer i kroppen när du behandlar med akupunktur?**

Då nålar sticks in i akupunkturpunkterna skickas impulser via tunna nerver från det behandlade området till ryggmärgen. Därifrån går impulserna vidare till hjärnan. Som svar på stimuleringen och det ökade antalet impulser börjar hjärnan producera t.ex. endorfin som bl.a. bidrar till att minska smärta. Dessutom ökar blodcirkulationen lokalt där nålen sitter. Efter akupunkturstimuleringen upplevs ofta musklerna. Effekten av akupunktur liknar till stor del de man kan se vid muskelarbete.

Postadress  
Fysioterapeuten LC  
Uppesby 622  
130 38 Runmarö

Besöksadress  
Club Body Joy  
Fenix väg 10  
134 44 Gustavsberg

Kontakt  
0706-462070  
[lana@varmdofysio.se](mailto:lana@varmdofysio.se)  
[www.varmdofysio.se](http://www.varmdofysio.se)

Org nr 720425-0505  
Pg 137 38 98-4  
Företaget innehar  
F-skattsedel



# VÄRMDÖ FYSIO

## Muskuloskeletal ultraljudsskanning

Med ultraljudsskanning kan terapeuten snabbt och mer exakt avisa eller bekräfta patologiska tillstånd i och omkring senor, muskler och leder. På så vis ställs en säkrare diagnos vilket är en förutsättning för en optimal behandling. Ultraljudsskanning är ett bra komplement till den subjektiva bedömning av den funktionella anatomin som den kliniska undersökningen ger. Dessutom kan ultraljudsskanning användas som ett utvärderingsinstrument för behandlingseffekt i en rehabilitering. Som feedback och pedagogiskt instrument kan bilderna på ultraljudsskanningen användas till att ge patienten en bättre förståelse av sina besvär och den behandling som ges. Den form av ultraljudsvägledad aktivering av muskler som kan användas gör att behandlingen blir mer specifik och därmed mer effektiv. Det finns inga liknande modaliteter som ger samma visuella bio-feedback.

## Idrottsmedicin

Vid idrott kan skador uppstå akut eller på grund av överbelastning. Idrottare med samma skada och diagnos kan ha olika symtom förlopp och läkningstid beroende på skadans omfattning och exakta lokalisering. Behandling och rehabilitering måste därför anpassas individuellt. Om riktlinjerna för behandling följs noggrant, om program för rehabilitering av muskel-, sen-, och ledbandskadorna fullföljs och om idrottaren/motionären tar hänsyn till kroppens varningssignaler kan många skador som uppstår genom återfall förebyggas med oftast enkla medel. Det handlar ofta om att träna kroppen tillräckligt för att den ska tåla de belastningar som den utsätts för vid idrott och motion.

Postadress  
Fysioterapeuten LC  
Uppeby 622  
130 38 Runmarö

Besöksadress  
Club Body Joy  
Fenix väg 10  
134 44 Gustavsberg

Kontakt  
0706-462070  
[lana@varmdofysio.se](mailto:lana@varmdofysio.se)  
[www.varmdofysio.se](http://www.varmdofysio.se)

Org nr 720425-0505  
Pg 137 38 98-4  
Företaget innehar  
F-skattsedel