

Nyhetsbrev

från Naprapaterna på Hälsans Hus

Vi informerar

- Naprapati- vad är det?
- Artikel- Artros
- Surfar du i sängen?
- Hjärt- och lungräddning
- Öppettider på Hälsans Hus i sommar

Naprapati- vad är det?

Naprapati betyder att korrigera.

Naprapaten undersöker, diagnostiserar, behandlar och rehabiliterar smärttillstånd och nedsatt funktion i rörelse- och stödjeorganen. Själva kärnan i naprapatin är helhetssynen där naprapaten har hög kompetens att kombinera naprapatisk manuell terapi med ortopedisk och annan konventionell behandling.

Vad behandlar en naprapat?

- Nack- och skulder besvär
- Nackspärr
- Spänningshuvudvärk / Migrän
- Axelbesvär
- Musarm / Tennisarmbåge
- Ländryggsbesvär /
- Ischiasbesvär
- Ryggskott
- Artros (symtombehandling)
- Knäbesvär
- Hälsenebesvär
- Idrottsskador

Hur går en behandling till?

Naprapaten gör alltid en undersökning där man tittar på rörlighet och funktion. Naprapaten använder i huvudsak sina händer i behandlingen. Vilket innebär att naprapaten korrigerar felställningar och muskelknutor med olika behandlingstekniker manuellt. Det kan innebära manipulation av ryggrad och leder, om behovet finns. Det kan också innebära massage, triggerpunktsbehandling och stretching. Det är mycket vanligt att naprapaten använder TENS (el-stimulering) för att mjuka upp musklerna inför behandlingen. Även akupunktur och värme kan ingå i behandlingen.

Artros

En sjukdom som innebär att en eller flera leders brosk blivit nedbrutet

Artros, som är vanligare än både diabetes och hjärtsvikt, ger kraftig funktionsnedsättning. Vanligen drabbas knän, höfter och händer av artros. Fingrarnas ytterleder kan bli knotiga, stela och ömma. Tumbasen är en vanlig plats för artros som i senare stadier ofta ger onormalt utseende på leden. Ryggbesvär i medelåldern beror oftast på att ledbrosket är förslitet i de små lederna mellan kotorna. Man har dock sett artros på röntgen utan att utan att patienten har symtom. Artros är en kronisk sjukdom och förekomsten av röntgenologisk artros ökar också med stigande ålder. Det betyder inte att ålder är en självklar riskfaktor för artros. Att artrosförekomsten ökar med stigande ålder beror snarare på att exponeringstiden för de olika riskfaktorerna ökar; ju äldre man blir desto längre tid har riskfaktorn fått verka. Läs artikeln i sin helhet på <http://www.netdoktor.se/artros/artiklar/artros/>

Surfar du i sängen?

Användandet av sociala medier kan orsaka sömnproblem och depression

Tar du med dig surfplattan eller mobilen när du går till sängs? Då är du långt ifrån ensam. En ny undersökning visar att sju av tio ibland har sömnsvårigheter – något som enligt dem själva kan bero på känslan av att ständigt vilja vara närvarande i sociala medier. Skriver SVT Nyheter efter en intervju med Torbjörn Åkerstedt, professor på Karolinska institutet.

Torbjörn Åkerstedt menar också att ljuset från digitala skärmar kan störa sömnen eftersom det blå ljuset som skärmarna avger lurar vår kropp att tro att det är dag då sömnhormonet melatonin trycks ned. En störd nattsömn bådär enligt professorn inte gott för de ungas hälsa. – De kommer framför allt fungera sämre i skola och arbete. För det andra kommer de vara på sämre humör. Sen har vi också långsiktiga effekter på hälsa.

Sömnbrist kan leda till depression

Sömnsvårigheter och sömnbrist kan orsaka exempelvis ångest, depression och utbrändhet men också leda till fysiska besvär som till exempel hjärt- och kärlsjukdom och diabetes. Läs gärna artikeln i sin helhet på www.netdoktor.se

Hjärt- och lungräddning

Nu finns det hjärtstartare i lager igen och vi kan erbjuda ett rabatterat pris till er som ännu inte investerat i denna livsnödvändiga maskin.

Utbildning i hjärt- och lungräddning är allt vanligare bland företagen, vilket ökar chansen för överlevnad om ett hjärtstopp skulle uppstå. Finns det även en hjärtstartare att tillgå ökar sannolikheten för en positiv utväg för den drabbade.

Vid intresse, frågor eller offert kontakta Elisabeth Blomdahl.

Mail: elisabeth.blomdahl@halsans-hus.se

08- 570 395 17 / 073-150 95 65

Sommaröppet

Vi kommer att ha öppet under hela sommaren

Ring oss för tidsbokning

Elisabeth Blomdahl, leg. Naprapat / instruktör HLR: 08- 570 395 17

Stefan Blomdahl, Leg. Naprapat: 08- 570 395 11

Välkomna

Trevlig sommar önskar
Stefan & Elisabeth

