

MASAGE

oppsvård

NR 4-2011 • 85 SEK

healing circle

TEAMWORK MAKES THE DREAMWORK

ANNA JANSSON

masserar med ord och bjuder på en novell

FÖRETAGANDE

med en touch av näringslivet

**Tibetansk
MEDICIN**

FLERA TUSEN ÅRS KUNSKAP I KOMBINATION
MED VETENSKAP OCH FILOSOFI...

Kinopraktik

kombination av öst och väst

Manipulationsbehandling

– är en av många terapier för ländryggsbesvär som praktiseras globalt av många olika yrkesgrupper.

**UNDVIK
STRESS**

– vi har tips och råd för dig!

INSPIRATION TIPS TRENDER DEBATT RÖN FORSKNING AKTUELLT

Kinopraktik

- kombination av öst och väst

Nu stärks arbetet med ett nystartat förbund

Kinopraktik har plockat de bästa bitarna från olika österländska och västerländska behandlingsmetoder och filosofi. Mikael Dahlström har utarbetat en egen metod där han blandar massageterapi, kiropraktik, kinesisk medicin, kinesiologi, osteopati och akupunktur.

Genom att aktivera kroppens egna självläkningssystem kommer läkningen inifrån. Helt nyligen startades Kinopraktikförbundet för att kvalitetssäkra behandling och utbildning.

Text Héléne Lundgren Foto: Helena Bevengut-Lasson

Mikael Dahlström har arbetat i sju år som massageterapeut och har stor erfarenhet av sportskador. Han är legitimerad kiropraktor och har även läst kinesiologi samt akupunktur.

– När jag gick på skolan experimenterade jag mycket med olika metoder vilket inte direkt uppskattades av lärarna. Jag tyckte hela tiden att det var något som inte riktigt stämde. Går man till en kiropraktor måste man komma tillbaka hela tiden. Jag frågade mig, varför smärtan kommer tillbaka, säger Mikael Dahlström.

Mikael har därför lagt ihop olika metoder till ett eget koncept med en blandning av österländsk och västerländsk filosofi. Grundprincipen är att kropp, cirkulation, psyket och nervsystemet bildar en enhet. Målsättningen är att få balans mellan psyke, kemi, rörelse, muskler och vävnader. Plattformen för det fysiologiska arbetet är kiropraktik och kinesisk medicin.

– Vi jobbar med nerver, vaskulära punkter, lymfätiska punkter, kraniella fel och obalanser i meridianerna. Österländsk filosofi är baserad på energier och enligt den kinesiska filosofin flyter energierna i meridianer genom kroppen. Vi behandlar obalanser i meridianerna och genom kinesiska alarmpunkter tar vi reda på i vilken meridian obalansen sitter. Till varje meridian hör det en muskel och frågan är vilken

muskel är det som är i obalans? Vår filosofi är att läkningen kommer inifrån, berättar Mikael.

En kinopraktik terapeut gör först en ortopedisk och neurologisk undersökning samt hållningsanalys, dynamisk testning, muskeltestdiagnostik, ledrörelseförmåga och rörlighetstest för att kunna ställa en diagnos.

Vi jobbar med en aktiv behandling där klienten själv ska vara aktiv mellan behandlingarna.

Utifrån diagnosen gör terapeuten sen en manuell behandling för att normalisera rörligheten eller den muskulära obalansen. Genom att göra muskeltester ser man om det finns stress i kroppen. Om det till exempel gör ont i ländryggen kan det vara så att musklerna som ska skydda ländryggen är i obalans. Att ryggraden är stabil är viktigt för att den ska kunna läka. Mikael provar att göra en muskeltest på fotografen Helena och tar tag i hennes ena arm. Hon lyckas hålla emot. Sen trycker han på en punkt en bit ner på ena bröstkorgen och helt plötsligt blir hon helt svag i armen och kan omöjligt hålla emot.

– Men varför kan jag inte hålla emot längre, säger Helena som är helt förstummad av upplevelsen en lång stund.

Mikael knäcker till några kotor och gör lite korrigeringar i ländryggen som han säger är för svag. Han liknar det med att musklerna är olika lampor och hjärnan är kroppens strömbrytare. Om en lampa inte fungerar är det fel i muskeln eller signalen vilket kan leda till muskulär obalans och smärta.

– Vad jag gör är att jag kopplar ihop så att hjärnan har kontakt med muskeln igen. Om hjärnan inte har kontakt med muskeln går det inte att träna upp muskeln. Jag pratar mycket under behandlingen och förklarar genom att visa patienten vad jag gör. Vi jobbar med en aktiv behandling där klienten själv ska vara aktiv mellan behandlingarna. På vår hemsida finns många stretchövningar och vi visar vilka rörelser patienten ska öva på hemma, förklarar Mikael.

Mikael ska göra en kinopraktik behandling på mig och gör först flera stycken muskeltest som leder till samma resultat som för fotografen Helena. Plötsligt är det helt omöjligt att hålla emot en arm eller ett ben när han trycker lite lätt på vissa punkter. Det är som om hela styrkan helt plötsligt försvinner på en sekund. Vid ett tillfälle gör han en liten cirkel på en punkt med fingret åt ena hållet och armen är stark. Sen vänder han håll och gör

cirkeln åt andra hållet. Helt plötsligt blir armen svag och jag kan inte hålla emot när Mikael trycker med samma tryck som tidigare. Otroligt vilken skillnad det kan vara av en så enkel sak som att göra cirkeln åt andra hållet. Jag måste erkänna att jag inte riktigt förstår vad det är som gör att styrkan helt plötsligt försvinner i armen.

– Jag gör muskeltester på alla patienter när de kommer, men inte samma muskeltester. Det beror på varför de söker mig. När en arm, eller annan muskel blir ”annorlunda /svag eller stark) indikerar det för mig att det finns en obalans där jag håller. Men varje punkt betyder något, det är inte egentligen fel där jag håller utan mer det som punkten representerar, till exempel problem med energin i meridianen.

När Mikael är klar med muskeltesterna konstaterar han att min bäcken och bålstaabilitet är totalt åt skogen. Jag har obalans i levermeridianen, lower cross problem och höftböjaren är starkare än höftsträckaren. Just obalans i lever och njurar är vanligt. Även upper eller lower cross syndrom är ett vanligt förekommande problem där obalanser i muskulaturen skapar problem med lederna och smärtsymptom. Eftersom Mikael är legitimerad kiropraktor knäcker han snabbt till min rygg och nacke några gånger. De elever som inte är legitimerade kiropraktorer kan istället använda en aktivator. Han ber mig att gå runt i lokalen och känna efter i ryggen om det känns någon skillnad. Faktiskt så känns det lite lättare i ryggen. Mikael tipsar mig om att jag ska använda en pilatesboll två - fyra gånger i veckan för att träna upp styrkan i rumpan och få bålstaabilitet. Även musklerna i ländryggen som får jobba för hårt måste tränas upp tipsar Mikael om.

Inom kinopraktiken jobbar man även med den mentala biten och psykiskt välbefinnande. Genom att ställa frågor till patienten om livssituationen försöker man att hitta roten till problemet. Mikael har själv arbetat mycket med posttraumatisk stress hos självmordsbenägna, överlevare efter tsunamikatastrofen och soldater som har varit i Afghanistan.

– Psyke och kropp hänger ihop och smärtan kan leda till depression. Det gäller att förändra negativa tankar och handlingar som kan ge störningar i våra kroppar. Den person som du är idag är ett resultat av dina tankar du har haft tidigare. Självutveckling är enormt viktig för både patienter och elever, säger Mikael.



FAKTA

Kinopraktikutbildningen:

Steg 1–2 är grundkurs i kinopraktik där man går igenom varför man har ont.

Steg 3 kraniell behandling och cranio sacral metod.

Steg 4 kinopraktik.

Steg 5 tillämpad strain and counter strain metod.

Steg 6 tillämpad mobilisering.

Steg 7 EFT och NLP.

Steg 8 synkroniserade pulser – EST (energetic synchronisation technic).

Sedan finns det fördjupningskurser och för att behålla sin diplomering måste man gå en fördjupningskurs vart tredje år.

Det finns även flera fristående kurser som neurologisk balansering, antistressterapeut behandling och inre balans.

Mer info: www.kinopraktik.se

För att kvalitetssäkra kinopraktiken har Mikael nyligen startat intresseorganisationen Kinopraktikförbundet. Målsättningen är att det ska vara en intresseorganisation för dess medlemmar med en gemensam kärna. Det är tänkt att pengarna till förbundet ska gå till marknadsföring och välgörande ändamål.

– Jag vill att vi ska bli starka identitetsmässigt och jag ser terapeuterna som min familj där alla terapeuter tillhör en stor familj. Det här är mitt liv och mina patienter och elever är det viktiga. Jag behöver inte bevisa något och försöker inte att påverka makthavarna. Jag tror inte att kinopraktik fungerar, jag vet att det fungerar, säger Mikael med ett stort eftertryck.

För att utbilda sig till kinopraktik terapeut måste man minst ha en massrörelseutbildning, vara sjukgymnast, naprapat eller kiropraktor i botten samt även ha grunderna i basmedicin. Kinopraktikutbildningen finns i åtta steg och det krävs minst fyra steg för att bli diplomerad terapeut samt att man är medlem i Kinopraktikförbundet. För att sen bli certifierad behövs två års utbildning till. Att bli master

tar tre års till efter det att man har blivit diplomerad och man måste ha 96 procent rätt på provet. I Sverige finns just nu 50 diplomerade kinopraktik terapeuter. De fem första masterutbildade kinopraktikterapeuterna kommer att bli klara nästa år och en av de första elever som snart kommer att bli master är själv blind.

– Om du lär någon hur man gör utbildar du tekniker men om du utbildar någon och berättar varför man gör det, då utbildar du masters. Jag ser det som min uppgift att hitta den första dominobrickan som faller nästa som i sin tur faller nästa, resonerar Mikael.