

NAPRAPATI - en behandlingsform på full fremmarsj

Det viktige er å finne årsaken til skaden, og siden naprapatien lærer oss at den ikke nødvendigvis sitter der pasienten føler smerte, må vi ofte behandle tilsynelatende friske områder også, sier Espen Rustgaard ved NaprapatGruppen i Asker.

Tekst : **Roar Brækhus**



“vi behandler muskler og ledd i en sammenheng”

Naprapati er en manuell terapi for behandling av muskel- og leddplager, utviklet av Oakley Smith i USA på begynnelsen av 1900 tallet. Smith var i utgangspunktet utdannet kiropraktor, og metoden har mange fellestrekk med både kiropraktikk og fysioterapi. - Det som gjør oss spesielle, og som vi føler gjør naprapati så effektivt, er måten vi setter sammen behandlingsteknikkene på, sier Rustgaard. Naprapaten legger stor vekt på muskelbehandling i tillegg til leddbehandlingen, og terapeuten utfører mesteparten av terapien med hendene. - Vi behandler alle typer muskel- og leddplager der årsaken ikke er en annen sykdom, sier Rustgaard. Smerter og funksjonsforstyrrelser i rygg,

nakke og spenningshodepine er de vanligste plagene folk søker hjelp for.

Svenskene foran

Rustgaard legger stor vekt på å ha god tid til hver pasient, og at pasienten alltid skal ha terapeutenes fulle fokus. I gjennomsnitt trenger pasientene fra tre til seks behandlinger. Med en akutt plage kan det holde med én, mens kroniske forstyrrelser gjerne tar lengre tid å rette opp.

I Sverige og Finland har naprapati lenge vært en offentlig godkjent behandlingsform. Det er den ennå ikke i Norge, men helsedepartementet er i ferd med å utrede metoden med

sikte på autorisasjon. Rustgaard regner med at godkjenningen kommer i Norge også, men foreløpig må man betale alt selv. Første konsultasjon hos NaprapatGruppen koster 550 kroner, deretter betaler man 450 kroner for hver sesjon.

En yrkesgruppe i vekst

I Norge er det i dag rundt 90 praktiserende naprapater, og behandlingsformen er i sterk vekst, i løpet av de neste 3-4 årene er det ventet at tallet vil stige til over 200.

Espen Rustgaard åpnet NaprapatGruppens Asker-klinikk sammen med kollega Rolf Egil Levorsen



i august 2003. Fra før har gruppen en klinikk på Majorstua i Oslo, og Rustgaard merker en stadig økende interesse for behandlingsformen.

- Vi får henvendelser fra alle typer mennesker i alle aldersgrupper. De fleste kommer på anbefaling, og mange har prøvd en annen behandlingsform først. Det er naturlig, siden kunnskapene om naprapati ennå ikke er så utbredt i Norge - det har tradisjonelt sett ikke vært naprapaten man først tenker på når et problem oppstår, men det er enorm økning av de som benytter oss ved

akutte tilfeller også sier han. Selv har Rustgaard visst at han ville bli naprapat siden han var 18. - Jeg hadde opprinnelig tenkt å bli fysioterapeut, men kom i kontakt med naprapatien gjennom min idrettsinteresse, og reiste til Stockholm for å ta utdannelsen der.

Se helheten

Og selv om det drøyer med offentlig godkjenning i Norge, er Rustgaard sikker på at han har valgt riktig yrke, uten at han ønsker å kritisere andre behandlingsformer av den grunn. - Det

er bra at det finnes valgmuligheter, for ikke alle behandlingsmetoder passer alle. Jeg tror på naprapati fordi vi behandler muskler og ledd i en sammenheng, og fordi erfaringen har vist meg hvor nært disse tingene er forbundet med hverandre. Blir det problemer med det ene påvirkes det andre.

Men uansett hvilken behandlingsmetode du måtte velge, det viktigste er at du søker hjelp i tide. - For, sier Rustgaard; - går du lenge med plagene, kan de bli kroniske, og da blir de mye vanskeligere å bli kvitt.

FAKTA

Naprapatiens behandlingsmetoder:

- **Manipulasjon**

Manipulasjon er en smertefri behandlingsteknikk der man normaliserer bevegeligheten og funksjonen i ulike ledd. I tillegg kan manipulasjon være med på å senke muskelspenninger i deler av kroppen via nervepåvirkning. Her bruker naprapaten spesifikke grep som utføres med høy hastighet, men med så liten kraft som mulig.

- **Mobilisering**

Mobilisering er en mykere form av manipulasjon der man tøyser i leddene for å normalisere bevegelighet og funksjon.

- **Artikulering**

Artikulering er en behandlingsmetode for å øke bevegeligheten i ledd.

- **Triggerpunkter**

Triggerpunktsbehandling er en metode der man ved å trykke på visse punkter i musklene minsker visse typer av smerte og senker muskelspenning.

- **Muskeltøyning**

Muskeltøyning brukes for å senke muskelspenninger og for å normalisere bevegeligheten og funksjonen i musklene.

- **Massasje**

Muskel- og bindevevsmassasje brukes for å myke opp vevet, minske muskelspenninger og øke blodsirkulasjonen.

- **Elektroterapi**

- Ulike strømbehandlinger: strømbehandling brukes for å senke muskelspenninger og øke blodsirkulasjonen.
- Scanlab: scanlab er en mykere form for strømbehandling som varmer og myker opp muskler, sener, leddbånd og leddkapsler.

- **Trening/hjemmeøvelser**

Trenings- og hjemmeøvelser gis ofte til pasientene både for å forebygge og rehabiliterer.

- **Ergonomisk veiledning**

Ergonomiske råd gis for både jobb og fritid. I visse tilfeller går man også inn og justerer eller endrer teknikker hos idrettsutøvere.