

Lunds Chiropraktormottagning



Legitimerad Kiropraktor

Birgitta Anconeus

Kurt Richardsson

ENGAGEMANG

ENGAGEMANG

ENGAGEMANG I FÖRÄNDRING

Engagemang innebär att uppriktigt fokusera och satsa. Om du har valt kiropraktik så har du redan tagit ett stort steg till förbättring av ditt liv. Förändring är en process. En försämrad hälsa ger många symtom och för att förbättra hälsan krävs en förändring i livsstil, vanor och attityd. När du inser detta och engagerar dig i en förändring har resan börjat - och det första och viktigaste steget har tagits.



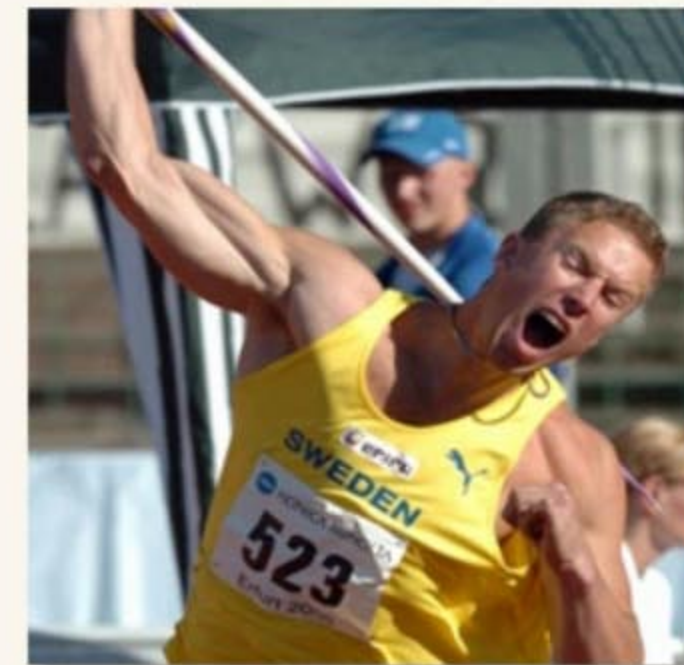
Även den längsta resan börjar med ett litet steg

ENGAGEMANG I ANSVAR

Vem har egentligen ansvaret för din hälsa? Svaret är enkelt: DU. Ingen annan än du kan och ska ta ansvaret för din egen hälsa - inte ens din kiropraktor. Om du verkligen engagerar dig i din hälsa måste du också ta ansvar för den. Det finns oändliga möjligheter till hjälp längs vägen, men ansvaret börjar och ligger hos dig.

ENGAGEMANG I HANDLING

Det finns en antal förändringar du kan göra för att uppnå bättre hälsa och öka välbefinnandet. Drick mer vatten, drick mindre alkohol, ät nyttigare, rör på dig mer, tänk mer positivt och få kiropraktiska justeringar. Med engagemang kommer resultat.



Magnus Arvidsson, elitkastare i spjut, använder kiropraktik för att optimera sin idrottsutövning

ENGAGEMANG I KIROPRAKTIK

Att bygga muskelmassa tar tid och engagemang i gymmet. För att ha god tandhälsa måste vi sköta tänderna regelbundet. På samma sätt tar läkning tid, det finns inga genvägar, kroppen är inte byggd så. Till skillnad från skolmedicinen som ofta erbjuder snabba lösningar genom läkemedel eller kirurgi, går kiropraktiken in och hjälper ditt eget system att ta hand om sig själv.

Cellerna i skadad vävnad behöver tid att bytas ut men läkningen går mycket fortare med ett väl fungerande nervsystem. Istället för att tillföra droger som ofta ignorerar det egentliga problemet och bara bedövar smärtsignalerna - får kroppen alltså möjlighet att läka sig själv. Oavsett vilken behandlingsmetod en person väljer är det alltid kroppen som läker av sig själv - när den läker. Tillsatser kan endast hjälpa kroppen på vägen. För att försäkra dig om att du bibehåller optimal läkekraft, ska du se till att bibehålla optimalt nervflöde.

Engagemang i kiropraktik är den säkraste vägen som finns.

GONSTEAD

GONSTEAD

GRUNDLIG UNDERSÖKNING MED GONSTEADMETODEN

På Lunds Chiropraktormottagning använder vi oss av Gonsteadmetoden, en unik kiropraktisk teknik. För att upptäcka en möjlig subluxation använder vi oss av fem olika kriterier i analysen av ditt nervsystem och din ryggrad:

1. RÖNTGENANALYS

Röntgenbilderna gör det möjligt att se hela din ryggrad. Detta är nödvändigt för att upptäcka eventuella sjukdomar, frakturer, diskproblem, hållningsproblem, kotförskjutningar etc. Det skall också ses som en säkerhet och trygghet för dig att din kiropaktor använder röntgenbilderna i sin diagnostisering.



Röntgenbild

2. INSTRUMENTERING

På Lunds Chiropraktormottagning används instrumentet Nervo-Scope. Instrumentet förs från nacken och neråt längsmed ryggraden och känns ungefär som två fingrar som glider ner på vardera sida om ryggraden.



Instrumentering

3. PALPERING

Kiropraktorn känner på ryggraden med händerna medans patienten sitter still. Kiropraktorn känner efter svullnader, spänningar, obalanser och annat som kan indikera subluxationer. I palperingen manifesteras kiropraktorns verkliga kunskap, då han eller hon "läser" ryggen likt blindskrift. Det som de flesta människor inte kan se alls, ter sig som en detaljerad karta för en erfaren kiropraktor.



Palpering

4. RÖRELSEPALPERING

Kiropraktorn känner försiktigt på rygg och bäcken under rörelse. Ryggraden förs fram och tillbaka, från sida till sida och i olika vinklar, för att undersöka rörligheten.

5. VISUALISERING

Slutligen gör kiropraktorn en visualisering för att få ett helhetsintryck av det eventuella problemet. Kiropraktorn är expert på att titta efter även de minsta förändringar i hållning eller rörelse som kan tyda på en subluxation.

Därefter följer själva behandlingen, den sk. justeringen. Gonsteadtekniken kräver lång utbildning och mycket träning, men fördelen är dess specificitet och noggrannhet i att utföra biomekaniskt korrekta justeringar.



Rörelsepalpering

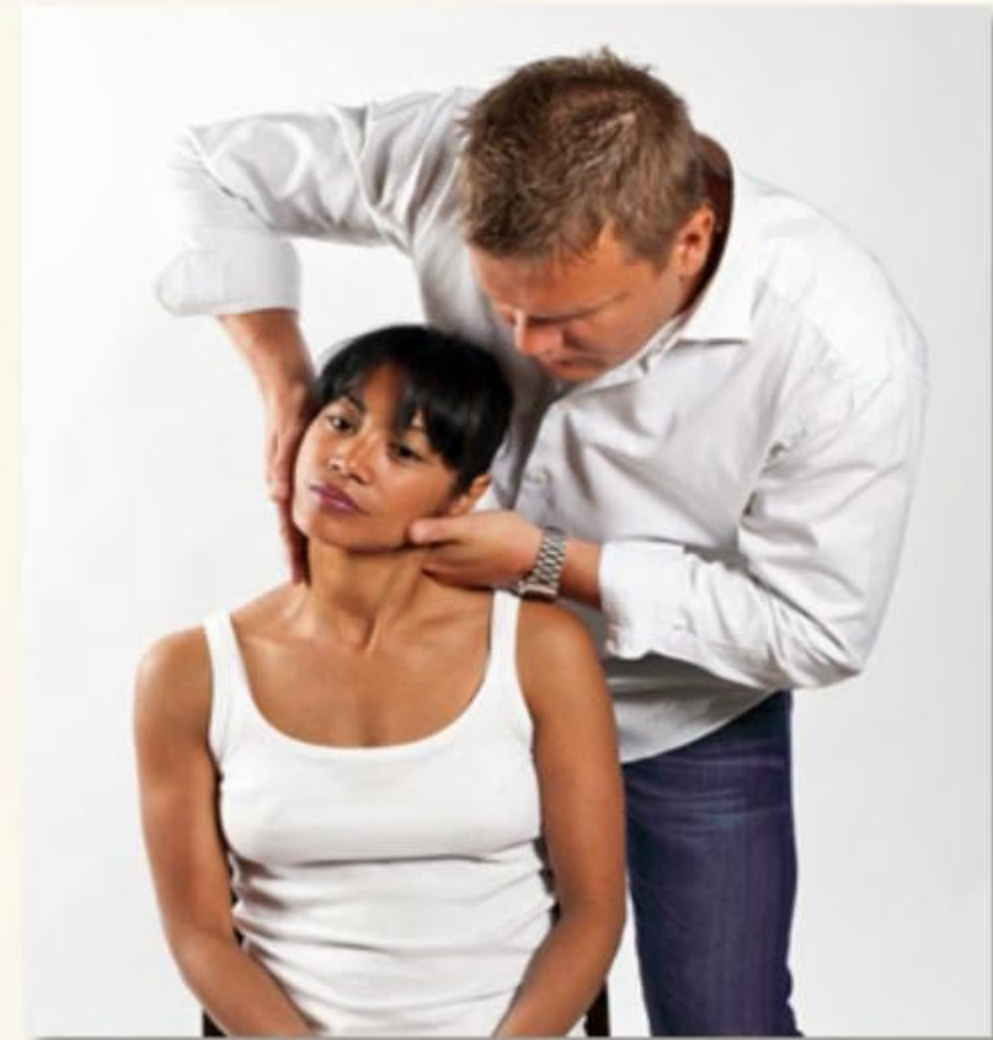
KIROPRAKTIK - JUSTERING



KIRO | PRAKTIK

GÖRA MED HÄNDERNA

Benämningen på den praktiska delen av kiropraktiken, den s.k. justeringen kommer av engelskans *adjustment*. Justeringen som är en helt säker metod återställer ryggraden så att nervsignalerna kan flöda optimalt. Kiropraktik har varit en disciplin, vetenskap och filosofi i mer än 115 år och målet med varje justering är alltid att frigöra kroppens egen förmåga att fungera optimalt.



Justering av C7

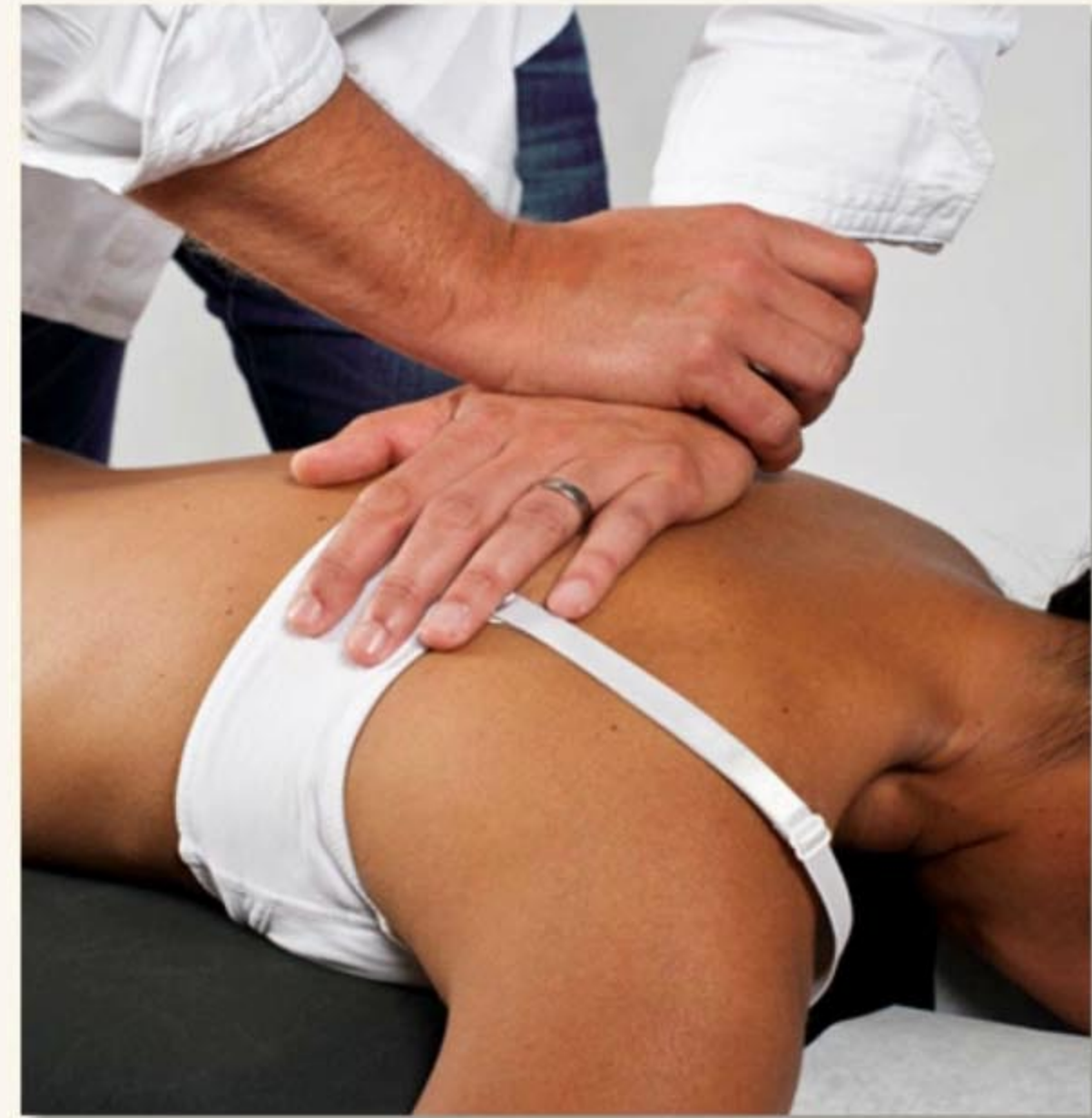
VARFÖR BEHÖVERJAG EN KIROPRAKTISKJUSTERING?

Kroppen är självreglerande och självläkande. Man upptäckte dock för drygt hundra år sedan att flödet av de elektriska impulser som styr alla våra funktioner, via nervsystemet, ofta störs. Denna störning, som uppkommer i ryggraden, kallas subluxation. Kiropraktiken justerar subluxationer och säkerställer därigenom att kommunikationen i kroppen fungerar så som det är tänkt.

Legitimerade kiropraktorer är den enda yrkesgruppen med adekvat utbildning och kunskap att ta hand om subluxationer. Många människor får ingen hjälp med att komma tillrätta med sin grundläggande problematik inom sjukvården, utan får endast lindring av symtomen med mediciner. Många gånger går det flera år innan de själva tar sig vidare för att till slut få hjälp av specifikt kiropraktiska behandlingar.

HUR GÅR EN JUSTERING TILL?

På Lunds Chiropraktormottagning arbetar vi enligt Gonsteadtekniken som är känd för sin noggrannhet och höga precision. Chiropraktorn undersöker ryggen och arbetar med händerna för att återställa funktionen. Syftet med justeringen är alltid att återställa funktionen i ryggen och nervsystemet för att underlätta optimalt flöde av nervsignalerna. På så sätt kan kroppen behålla sin förmåga att vara självläkande och självreglerande.



Justering av Th5

KIROPRAKTIK & BARN



KIROPRAKTIK & BARN

VIKTEN AV KIROPRAKTIK I DITT BARN S LIV

Har du någonsin funderat över vilket system som styr ditt barns utveckling och förmåga att läka?

Nervsystemet är det övergripande kontrollsystemet i kroppen och alla andra system och funktioner i din och ditt barns kropp styrs av detta kraftfulla men känsliga system. Hjärnan skyddas av skallen och ryggmärgen skyddas av ryggraden. Ditt barns hjärna kommunicerar med kroppen via ryggmärgen där alla nerver löper ut till hela kroppen.



Hjärnan skyddas av skallen och ryggmärgen skyddas av ryggraden

SUBLUXATIONER UPPSTÅR GENOM VANLIGA HÄNDELSER

Subluxationer i ryggen uppstår genom vanliga händelser som att ramla när man lär sig att gå eller cykla, att bära för tung ryggsäck eller att sitta framför datorn för länge. Förlossningen sätter stor press på en bebis lilla kropp och det är vanligt att den första subluxationen börjar redan där. Förändringen i kroppen sker gradvis och många barn får inga yttre symtom förrän de är vuxna och kan då ha dragit på sig stora skador.

Fundera kring ditt eget liv - hur många gånger har liknande händelser drabbat dig?



Hjärnan och ryggmärgen

GE DITT BARN DE MÖJLIGHETER DU GER DIG SJÄLV

Du har förmodligen sökt hjälp hos en kiropraktor för att du upplever de ackumulerade effekterna av många års subluxationer. Kanske är detta första gången du själv inser vikten av en frisk ryggrad?

Du har möjlighet att ge ditt barn ett rikt och hälsosamt liv. Ett liv där ditt barn uttrycker maximal hälsa och utveckling. Allt ditt barn behöver är att du agerar nu, ditt barns liv är beroende av dina beslut. Vi rekommenderar därför att ditt barn får sin ryggrad kontrollerad så snart du har möjlighet.



Undersökning av 14 månaders baby

LIVETS BÅGE

LIVETS BÅGE

LIVETS BÅGE ÅTERFINNS I NATUREN

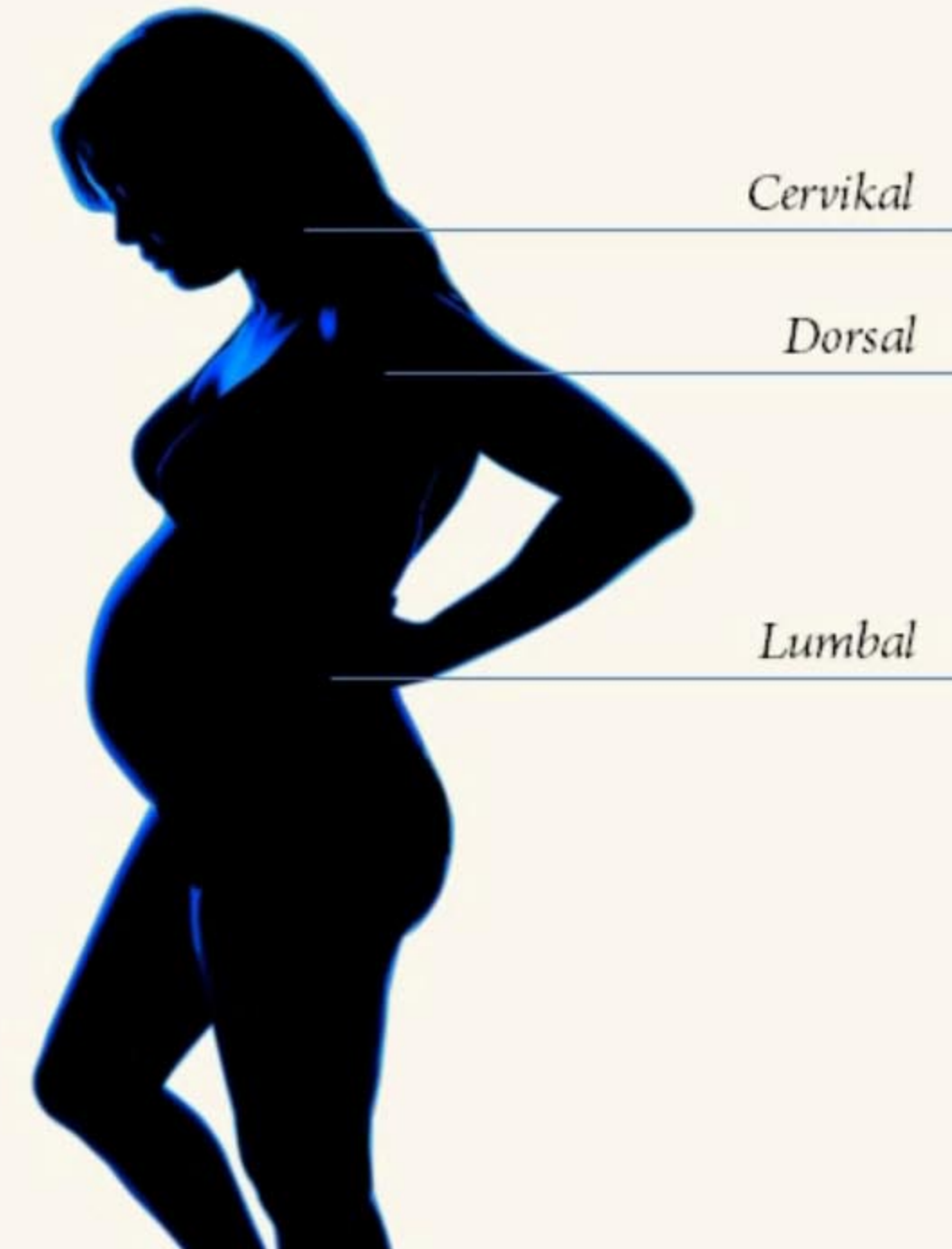
Ett viktigt element i en persons hälsa är enligt forskningen "livets båge". En kiropraktor tar hänsyn till många aspekter i bedömningen av hälsotillståndet av ryggraden och nervsystemet. Man kan mäta hudens temperatur, benens längd, musklernas funktion etc. Men viktigast av alla parametrar är kanske "livets båge". De flesta har aldrig hört talas om livets båge, men tillståndet på denna är extremt viktig för din hälsa.



*Hjärnstammen löper ner i nacken
genom nackkurvan eller "livets båge"*

ANATOMI

Ryggraden betraktad från sidan har normalt sett tre kurvor. Dorsalkurvan som är i mitten av ryggen är den centrala och den vi föds med. De andra två, den cervikala eller nackkurvan samt den lumbala kurvan i ländryggen (svanken), utvecklas under krypstadiet när vi är småbarn. De sekundära kurvorna fungerar som stötdämpare och skyddar ryggraden mot slitage. De tre kurvorna är viktiga men den översta, cervikala kurvan är livsviktig. Den delen av ryggen är så vital att forskarna kallar den livets båge därför att detta är porten alla nervsignaler passerar ut i kroppen.



0% kommunikation mellan hjärna och kropp är vad vi har när vi är döda. Tyvärr har de flesta en nerv/kroppsfunction lägre än 100% vilket innebär att de inte har hälsa och vitalism på den nivå de skulle kunna ha. Med andra ord existerar de snarare än att leva fullt ut. Tänk på att vi inte har kroppar - utan att vi *är* kroppar.

LEV LIVET TILL FULLO

Det är inte lätt att veta på vilken nivå nervsystemet fungerar, men det är då kiropraktiken kommer in. Kiropraktorn lokaliserar och justerar störningar i ditt nervsystem så att du kan fungera så nära 100% som möjligt. Det är då och endast då som du kan vara säker på att kroppen fungerar optimalt.

Vad innebär detta? Det innebär att du kan uppleva optimal hälsa och vitalism istället för vara begränsad till symtombehandling med mediciner. När du förstår sambandet mellan hjärna, ryggmärg, nervsystem och din kropp - då förstår du hur viktig kiropraktik är.

SCIENCE, ART & PHILOSOPHY



SCIENCE, ART & PHILOSOPHY

KIROPRAKTIKENS TRE GRUNDSTENAR

Kiropraktik har varit en disciplin, vetenskap och filosofi i mer än 115 år. 1895 upptäckte D.D. Palmer, USA, specialist i magnetterapi, att hans patient Harvey Lilliard fick sin hörsel tillbaka efter att Palmer utförde världens första registrerade justering. Detta lade grunden till kiropraktiken. D.D. Palmer startade sedan Palmer School of Chiropractic och började att lära ut sin teknik och sin filosofi. Över 115 år senare är kiropraktik den snabbast växande, drogfria, professionella läkande metoden i världen, som hjälper mer än 2 miljoner människor dagligen.

SCIENCE

Vetenskapen inom kiropraktiken bygger på relationen mellan kroppens struktur och kroppens funktionalitet. Man kan kalla det läran om nervernas funktion och påverkan på kroppens funktion och uttryck.

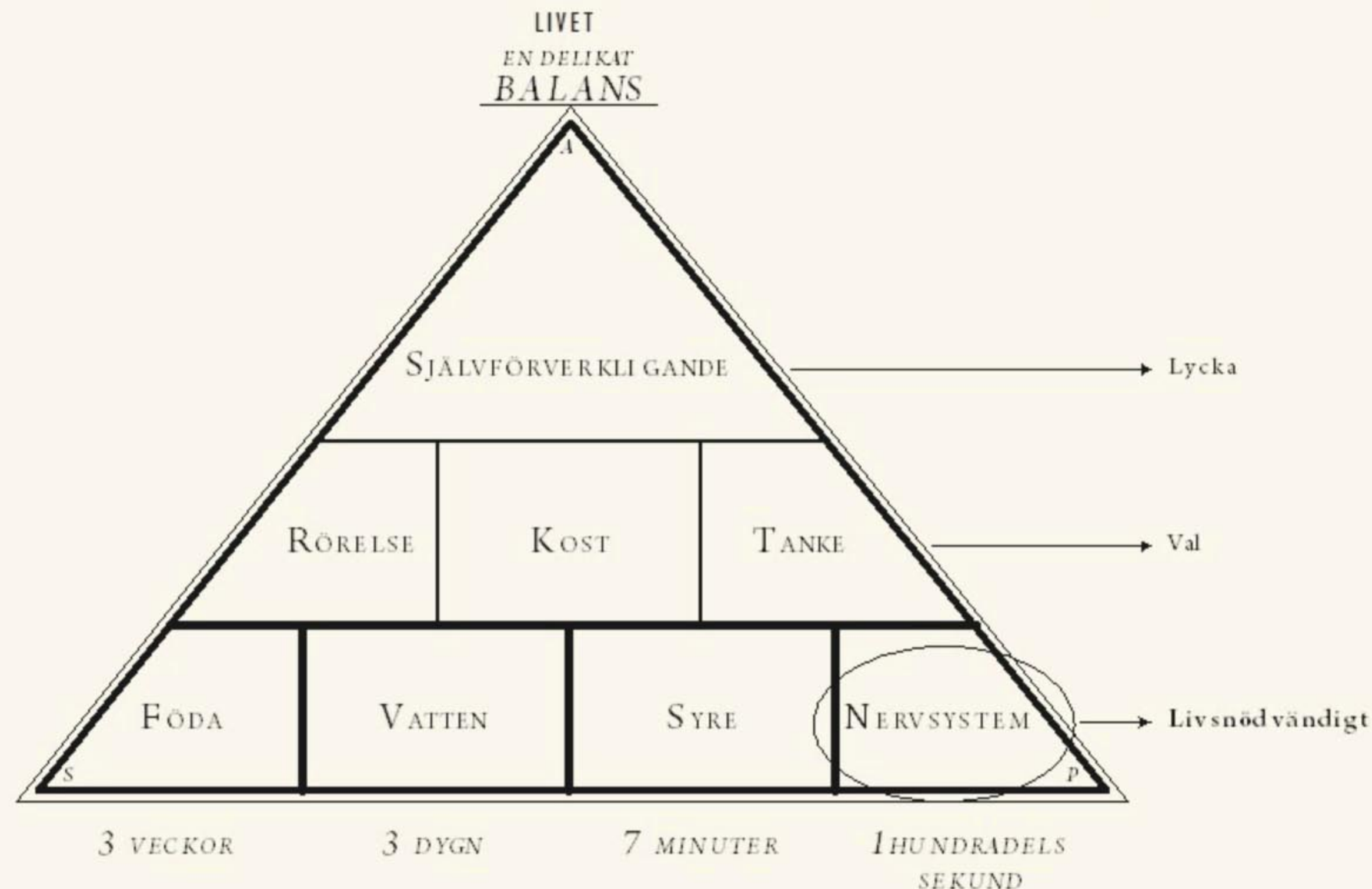
ART

Konstformen ligger i fingertoppskänslan som en erfaren doktor i kiropraktik övar upp genom skolning, träning och erfarenhet. Kiropraktik betyder “göra med händerna” och kiropraktik kan betraktas som ett hantverk som kräver särskild färdighet för att bli riktigt skicklig i.

PHILOSOPHY

Kiropraktisk filosofi kan sammanfattas enligt följande:

- Kroppen har en medfödd intelligens och läkekraft. Hälsa kommer inifrån.
- Nervsystemet är den struktur som ansvarar för all styrning, alla funktioner och all läkning av kroppen.
- Störningar i ledernas funktion i ryggen (subluxationer) kan störa kroppens förmåga att läka och fungera optimalt.
- Kiropraktikens huvudsakliga uppgift är att eliminera störningar i nervsystemet genom skickligt utförda manuella bedömningar och korrigeringar (justeringar).
- Kiropraktik är en naturlig läkningsmetod som bygger på kroppens egen förmåga att läka. Därför använder sig kiropraktiken varken av mediciner eller kirurgi.



Vilket är viktigast?

Människan klarar sig utan föda i ca 3 veckor och utan vatten i 3 dygn. De elittränade fridykarna kan vara under vattenytan i ca 7 minuter. Uppstår ett brott på ryggmärgen och därmed nervsystemet, dör vi på 1 hundraedels sekund. Kiropraktiken arbetar med att hålla nervsystemet optimalt så att kroppen kan vara i balans. Men fler saker måste till, vi måste röra oss ordentligt, tänka på vad vi äter och tänka på hur vi tänker för att livet ska balanseras. Alla delar är viktiga, men några är mer avgörande än andra.

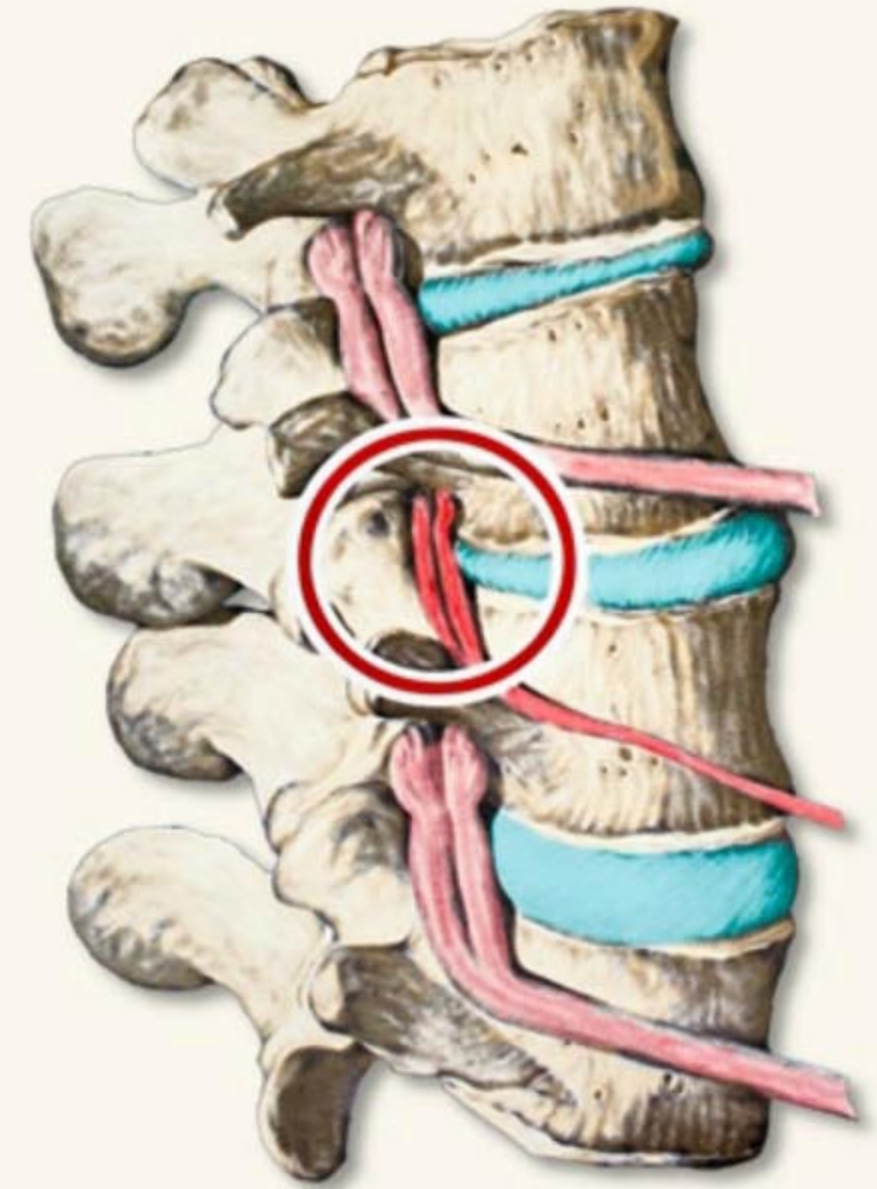
VAD ÄR EN SUBLUXATION?



SUB | LUX | A | TION

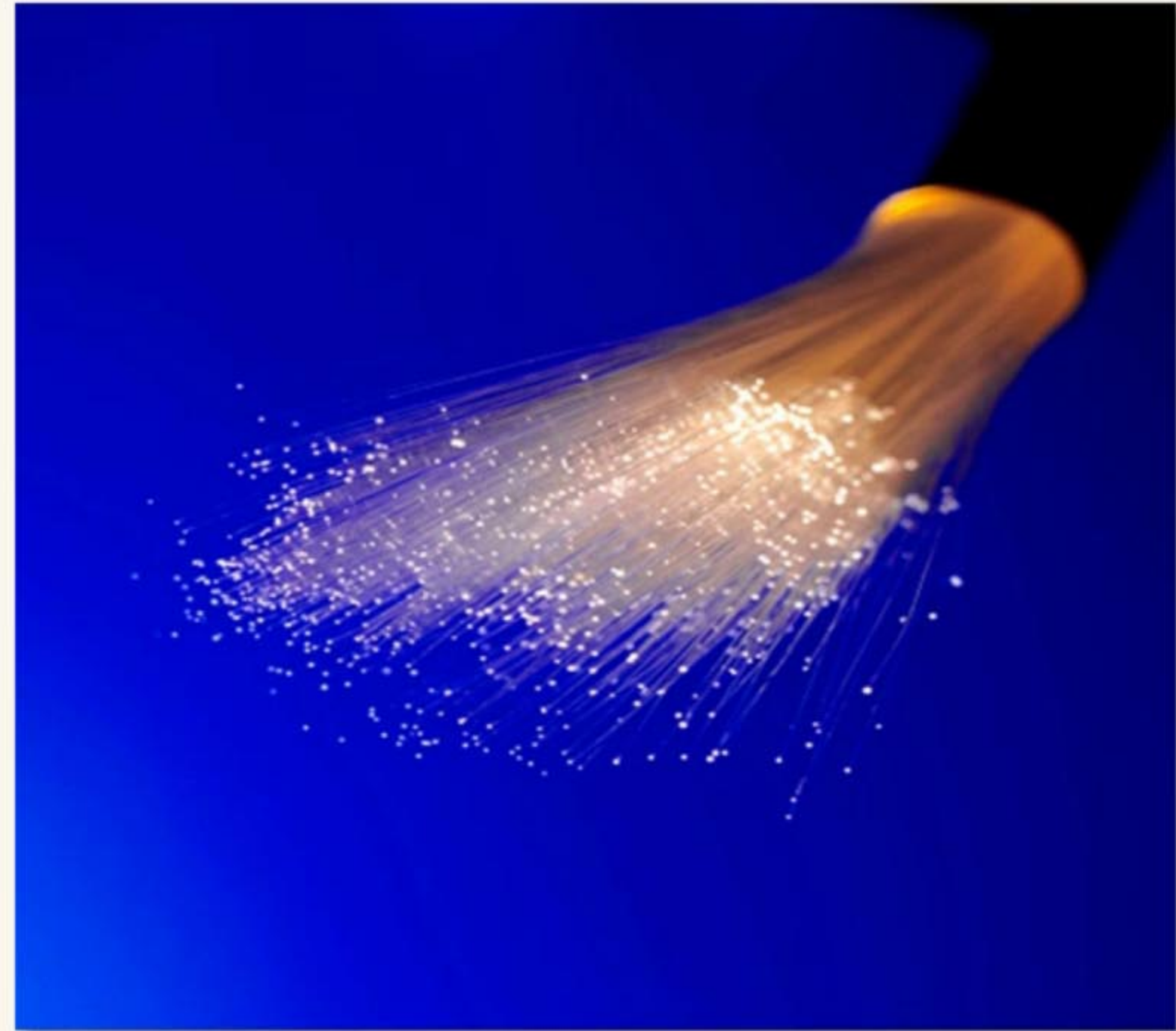
Enkelt förklarat är en subluxation en försämring av nervfunktionen i ryggen, som i sin tur leder till en försämring i kroppen. Man kan tänka sig människan som en varelse som styrs av elektriska impulser.

En subluxation är en störning av flödet av elektriska impulser från hjärnan, via nerverna i ryggen, ut i kroppen. Störningen, som kan vara mer eller mindre allvarlig gör att kroppen fungerar sämre, ofta utan att vi märker det. Kiropraktikens uppgift är att lösa upp subluxationer och återställa normala nervflöden.



Subluxation som stör nervflödet

Nerver kan liknas vid fiberkablar och det är endast den inre delen av en nerv, ca 10%, som förnimmer smärtsignaler. Resten av nerven förmedlar de impulser som styr våra kroppsliga funktioner såsom andning, hjärtfrekvens, njurfunktion, syn, hörsel, känsel etc. När man börjar registrera smärta har funktionen redan påverkats under kortare eller längre tid. När det väl gör ont har det med andra ord gått ganska långt.



Endast 10% av nerven förnimmer smärta

HUR UPPSTÅR SUBLUXATIONER?

Det finns många skäl till att subluxationer uppstår. För att förenkla delas de in i tre kategorier;

Fysiska: förlossningar, olyckor, skador, etc.

Emotionella: relationsproblem, stress, oro, dålig självkänsla, etc.

Kemiska: läkemedel, alkohol, tobak, konserveringmedel, etc.

Man förstår direkt att subluxationer uppstår relativt enkelt och på många olika sätt, varför regelbunden kontroll av ryggraden är nödvändig. Precis som regelbundet underhåll av tänderna är nödvändigt för att uppnå och bibehålla god tandhälsa.

VI FÖDS FÖR ATT LEVA



BEFRUKTNINGEN - FÖDSELN - LIVET

DET VIKTIGASTE FÖRST

Kort efter befruktningen börjar hjärnan och ryggmärgen att skapas i ett stycke. Sedan växer den delen som blir själva hjärnan i volym. Efter ca 36 dagar växer skallen och ryggraden fram för att skydda hjärnan och ryggmärgen. Från ryggmärgen sträcker sig sedan nervtrådarna mellan kotorna i ryggraden ut till alla organ och kroppsdelar. När vi föds har vår hjärna hundra miljarder nervceller som varje sekund skickar ut många miljarder elektriska signaler. Dessa impulser styr alla organ och funktioner i våra kroppar och därför är det så viktigt att ha ett väl fungerande nervsystem utan störningar. Endast när vi har detta kan vi uppleva full hälsa.



LEVA ELLER EXISTERA

Två saker ligger till grund för hur vi tillfrisknar och fungerar fullt ut:

1. Kroppen är en organism som läker sig själv. Om du skär dig i fingret behöver du inte tänka på att såret ska läka, detta sker automatiskt och är en del av vår medfödda intelligens. Samma intelligens som en gång skapade dig - från befruktning till födsel.
2. Den medfödda intelligensen använder nervsystemet för att koordinera och styra varje process och funktion i din kropp. Och hela din kropp är beroende av den information den får via nervsystemet för att kunna fungera optimalt. Nervsystemet består av hjärnan, ryggmärgen och nervtrådarna och de sitter ihop. Tillståndet på ditt nervsystem är direkt avgörande för hur väl kroppen fungerar. När hjärnan kan kommunicera med din kropp till 100%, kallar vi det full funktion. I detta tillstånd upplever du en mycket högre nivå av hälsa och vitalitet.

0% kommunikation mellan hjärna och kropp är vad vi har när vi är döda. Tyvärr har de flesta en nerv/kroppsfunction lägre än 100% vilket innebär att de inte har hälsa och vitalism på den nivå de skulle kunna ha. Med andra ord existerar de snarare än att leva fullt ut. Tänk på att vi inte har kroppar - utan att vi *är* kroppar.

LEV LIVET TILL FULLO

Det är inte lätt att veta på vilken nivå nervsystemet fungerar, men det är då kiopraktiken kommer in. Kiopraktorn lokaliserar och justerar störningar i ditt nervsystem så att du kan fungera så nära 100% som möjligt. Det är då och endast då som du kan vara säker på att kroppen fungerar optimalt.

Vad innebär detta? Det innebär att du kan uppleva optimal hälsa och vitalism istället för vara begränsad till symtombehandling med mediciner. När du förstår sambandet mellan hjärna, ryggmärg, nervsystem och din kropp - då förstår du hur viktig kiopraktik är.

VÄLJA KIROPRAKTOR



VÄLJA KIROPRAKTOR

SEX VIKTIGA FRÅGOR ATT STÄLLA

Det finns många personer som utger sig för att vara kiropraktorer och det är inte alltid lätt att välja rätt. Förutom att säkerställa att vederbörande är en *Legitimerad Kiropraktor*, bör du ställa följande sex frågor:

1. TAS MIN KLINISKA HISTORIK I BEAKTANDE?

Vid ditt första besök ska du fylla i en hälsodeklaration som tar upp frågor om tidigare besvär, olyckor eller annan information som kan påverka din hälsa idag. Alla hälsoaspekter diskuteras och doktorn ska fråga dig en rad olika frågor för att avgöra om han eller hon kan hjälpa dig och i så fall hur.

2. FINNS TILLGÅNG TILL RÖNTGENUNDERSÖKNING?

Ofta behövs en röntgenundersökning för att kunna göra en helhetsbedömning av ryggraden. Kiropraktorn ska ha tillgång till röntgenbilder och kompetens att läsa bilderna för att kunna göra en fullgod bedömning, när detta är aktuellt.

3. UNDERSÖKER DOKTORN MIN RYGGRAD?

Kiropraktorn ska undersöka din ryggrad för att se om det finns några subluxationer. Efter detta bedöms om ytterligare undersökningar bör göras som exempelvis muskeltest eller hållningsanalys.

4. FÅR JAG INFORMATION SÅ ATT JAG FÖRSTÅR RESULTATEN?

Efter att undersökningen är klar ska du få resultaten presenterade så att du förstår vad de betyder. Tillsammans kommer ni sedan överens om en handlingsplan där målet är att förbättra ditt nervflöde och din hälsa.

5. HUR FÖLJS MIN HANDLINGSPLAN UPP?

Kiropraktorn ska följa din utveckling för att utvärdera om ni ska fortsätta med samma handlingsplan eller om något ska justeras.

6. FÅR JAG YTTERLIGARE RÅD FÖR ATT FÖRBÄTTRA HÄLSAN?

Din doktor i kiropraktik kan rekommendera träning, stretching eller andra övningar för att bibehålla och förbättra ditt hälsoläge. Många parametrar påverkar våra liv och det är viktigt att göra så många rätt som möjligt.

På Lunds Chiropraktormottagning tar vi ansvar för kiropraktikens framtid. Vi har som mål att säkerställa och förstärka kiropraktikens roll i Sverige och därför är det viktigt att också du som patient ställer höga krav.

Birgitta Anconeus
Leg. Kiropraktor

Kurt Richardsson
Leg. Kiropraktor

Lunds Chiropraktormottagning



Grönegatan 18
222 24 Lund
Tel 046-14 90 00

Legitimerad Kiropraktor
Birgitta Anconeus
Kurt Richardsson