

ORTOBIONOMI BEHANDLING

med INGMARI SÖDERSTRÖM
HØSTEN 2009

18. og 19. september

10. og 11. oktober

14. og 15. november

11. og 12. desember

30. september og 1. oktober

20. og 21. oktober

28. og 29. november

Ingmari Söderström bor og jobber i Sverige med kroppsterapi på mennesker, hester og hunder. Hun arbeider med massasje, ortobionomi og terapeutisk laser. Ingmari er blandt annet utdannet hos **Axelsons Gymnastiska Institut**.

Omtrent annenhver uke er hun i Trondheim og rekker da ca ti behandlinger hver gang. Hun kommer på formiddagen, den første dagen og behandler til kvelden, fortsetter dagen nr to fra tidlig morgen til ca klokka 14.00.

Er du interessert i behandling? "Førstemann til mølla" -prinsippet gjelder.

Ortobionomi behandling til mennesker

Du blir behandlet ligget på en benk. Klær beholdes på. Behandlingen foregår på Hårstad Hestesenter, om ikke annen beskjed blir gitt. **Behandlingen varer i 1- 1.5 time. Pris 600,-**

Hestemassasje

Trenger hesten din massasje, muskulær gjennomgang? Eller hjelp til å løse eventuelle muskelspenninger? Husk at hesten er verdens største idrettsatlet! Ingmari kan, i begrenset omfang, transporteres dit hesten din er oppstallet. **Behandlingen varer 1- 1,5 time. Pris 600,-**

Hundemassasje

Vet du hvordan hunden din har det med kroppen sin? Massasjen forebygger og behandler muskulære problemer både hos arbeidende hunder og selskaps hunder. **Behandlingen varer ca. 1 time. Pris 500,-**

Informasjon og bestilling av time rettes til Marte Teigen. Har du bestemte tider du IKKE kan møte, opplys om dette, samt mobilnummer i mailen.

Tidspunktene for behandlingene vil bli lagt ut på nettsiden min, her, og du får påminnelse om å sjekke dette på SMS når tidene er oppdatert.

Om du bestiller behandling må du ta den tildelte timen eller bytte den/ selge den. Ingmari må få lønnen sin når hun først har kommet hit. Det betyr at når behandlingstidene er satt så er det for sent å avbestille, dvs senest en uke før behandling.

Hva er ortobionomibehandling

Orto = normal, rak eller rett - Bio = liv, bevegelse - Nomi = læren om

Ortobionomi ble opprinnelig kalt "Spontaneous release by positioning" og kalles i dag også "Strain and counterstrain" eller "Positional release therapy". Metoden ble utviklet av Lawrence H. Jones, doktor i osteopati. Det hele startet med at han fikk besøk av en pasient som hadde hatt smerter i ryggen over tid uten at noen hadde klart å hjelpe ham. Dr. Jones klarte heller ikke å finne årsaken til smerten. Han bestemte seg derfor for å gjøre det han kunne for å lindre smertene slik at pasienten i alle fall fikk mulighet til å slappe av litt. Dr. Jones prøvde dermed å finne en stilling der pasienten kunne få ligge smertefri. Etter lang tid og mange forsøk fant han endelig en posisjon der smertene slapp og pasienten fikk hvile. Da Dr. Jones kom tilbake etter 20-30 minuttter, ba han pasienten om å reise seg forsiktig, men understreket at han måtte huske posisjonen slik at han fikk sove til natten igjen. Da pasienten reiste seg, fikk de begge en positiv overraskelse. Smertene var betraktelig redusert. Dette var starten på terapiformen Strain and Counterstrain, som legger vekt på posisjoner som er behagelige og smertefrie. I disse posisjonene får musklene beskjed om å slappe av. Dr. Jones fant ut at ved å holde disse posisjonene en viss tid, så klarte kroppen selv å omprogrammere systemet til å fungere normalt. I løpet av over 30 år med praktiske tester og behandlinger tok etter hvert metoden sin endelige form.

Ortobionomi er en smertefri behandlingsform som tar sikte på å gjenopprette normal bevegelse i kroppen. I behandlingen benytter man myke, lette trykk og bevegelser for å jobbe med, minske og løse opp muskelspenninger som hindrer et ledds naturlige bevegelse. Når man får de muskulære spenningene til å slappe av påvirkes både skiver, ledd og ligament. Dermed forbedres bevegeligheten ved at feilfungerende ledd kan korrigere seg selv når de spente musklene slapper av. Det arbeides ut i fra det nåværende bevegelsesmønsteret og den bevegelsen som gir minst motstand. Man arbeider altså aldri mot en motstand, men alltid med bevegelsen. Ortobionomi kan til og med benyttes av pasienter som har store smerter og er redde for berøring og behandling.