

# **UNIKT KURS I ORTOBIONOMI BEHANDLING**

Dette er virkelig en unik mulighet, for kun 12 stykker, til å lære hvordan man kan gjenopprette normal bevegelse i kroppen på en behagelig måte. Ingmari Söderström fra Sverige er instruktør.

Kurset går over ti dager, fordelt på to samlinger på [Tanem](#), like sør for Trondheim. Teori, praksis, lunsj vil foregå på samme sted. Behandlingsbenker har vi nok av. Overnatting med frokost finnes på trivelig hotell i nærheten, samt dagligvare m.m.

**Onsdag 3. november t.o.m. søndag 7. november 2010**

**Onsdag 26. januar t.o.m. søndag 30. januar 2011.**

Pris pr pers for alle ti dager inkludert lunsj hver dag og teorimateriale er NOK 7500,-.

Interessert? Send snarest mail til [marte@iETTmedhesten.be](mailto:marte@iETTmedhesten.be) så får du flere opplysninger.

## ***Hva er ortobionomi behandling***

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 minuttet, 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 bevegelse ved at feilfungerende ledd kan korrigeres 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.