

Lär Dig Din Egen Behandling Manual

uppdelad i Varför, Vad och Hur

Jag lär mig svenska, därför används metaforer för att förklara "Vad" med våra behandlingar.

Precis som ett kretskort har vi många små komponenter som är beroende av varandra för att fungera korrekt. Likt naturen har kroppen förmågan att anpassa sig på egen hand.

**Sådant som AKTIVERAS tillsammans, KOPPLAS tillsammans.
Många bäckar små gör en stor å.**

Med hjälp av ett verktyg från vår egen verktygslåda påverkar vi beteendet hos fibrer, vätska och celler som skapar våra vävnader. Detta påverkar nervsystemet.

Varje gång vi har för högt tryck eller för lågt tryck är det svårare för nervsystemet att göra sitt jobb korrekt. Det förändrar allt nedströms. Det förändrar också allt uppströms.

Förändra det inre trycket, håll vätskan mellan fibrerna smorda. Nervsystemet förändras ultrasnabbt medans kroppsvävnaderna tar längre tid på sig att omformas.

Det finns biverkningar av allt. Man kan känna sig mer öm efter en behandling. Man kan också känna små sublima förändringar. Håll behandlingen kort, enkel och mjuk!

Var uppmärksam och observera hur din kropp känns under behandling, ca 5-7 minuter. Fortsätt sedan med din dag.

Vårt mål är att uppmuntra kroppen att fatta bättre beslut med anpassningsbarhet, rörlighet och stabilitet på lång sikt.

Ta Hand Om Kroppen,
// Allissa Harter

allissa.harter@gmail.com
Läs mer om Swedish Terapi här:
<https://uggleboterapi.se>



Lär dig din egen behandling med egna verktyg.

Aktivera små komponenter under huden, upptäck stumma områden, skapa fuktig inre miljö, ändra trycket som får vätskan att röra sig.

Varför

Läs mer om Swedish Terapi här: <https://uggleboterapi.se>

Steg (1)

Kontakta Nervsystemet

Små komponenter omvandlar och skickar signaler vidare.

Sådant som **AKTIVERAS** tillsammans **KOPPLAS** tillsammans.

Lär dig din egen behandling



Illustration vid Roy Karlsson

Steg (2)

Kroppen omformas på egen hand över tid.

Hålla fast vid **frisk och fuktig mjuk vävnad.**

Många bäckar små gör en stor å.

Tack till min man, Roy Karlsson, Anna Hammer, Annette Nilsson, Lotta Lindquist och Anne Dahlqvist och Gunnila Heed för hjälpen.

Små förändringar kan skapa helhetshälsa.

Våra mål med din egen behandling är att:

- Ha ett samtal med kroppen.
- Skapa mer information genom fysisk beröring så att signalerna omvandlas bättre.
- Trycka på huden så att det ökade trycket som får vätska att röra sig framåt.
- Uppmuntra kroppen till att omformas på egen hand.
- Hjälpa kroppen till att fatta bättre beslut med anpassningsbarhet, rörlighet och stabilitet.

Lär dig din egen behandling med egna verktyg.

Aktivera små komponenter under huden, upptäck stumma områden, skapa fuktig inre miljö, ändra trycket som får vätskan att röra sig.

Varför

Läs mer om Swedish Terapi här: <https://uggleboterapi.se>

Hej Deltagare (tack Lotta)

Hur känns det efter en behandling?

Det är det sensoriska nervsystemet som ger oss den informationen.

Vi känner något... kanske känner vi oss lättare i kroppen, eller att vi står stadigare med fötterna på golvet eller som att hela kroppen bildar en helhet istället för ha olika delar. Det är nyttigt för hela vår kropps inre ekosystem.

Vi kan identifiera stumma områden och på så vis lägga märke till när rörelsen blir mer effektiv och ger mer stadga istället för att bara strunta i känslan av förändring. Då tror jag att vi kan hjälpa kroppen att fatta bättre beslut.

Därför, tänker jag att vi behöver prata om det ämnet här och nu.

Ta hand om kroppen och de vävnader där trycksensorena befinner sig.

//Allissa

Översikt (tack Annette)

Forskning pågår för att fastställa varför små komponenter i kroppen ändras med åldern.

Våra behandlingar aktiverar små komponenter att känna tryck. De kallas mekanoreceptorer på vetenskapsspråk för att de omvandlar mekanisk stimuli till signaler som kroppen förstår. Det är lättare för mig att kalla de trycksensorer.

Dessa sensorer signalerar information som beröring, rörelse, temperatur och fara. De övervakar långsam och snabb fysisk beröring, som drag, tryck, spänning, vibration och kompression, vilka kroppen sedan omvandlar till kemiska eller elektriska signaler. Denna reaktion skapar olika sorters information. Som i sin tur påverkar cellerna, vätskan och fibrerna i ekosystemet där de befinner sig.

Kroppen och hjärnan är förbundna med varandra. Aktiveras trycksensorena under huden så aktiverar vi den kopplingen. Fysisk beröring skickar information vidare. Ge kroppen mer information genom våra sinnen så att kroppen kan fatta bättre beslut med **anpassningsbarhet, rörlighet och stabilitet**.

Ofta jämför vi kroppen med något mekaniskt som ett kretskort eller en maskin. Men kroppen har precis som naturens förmåga att anpassa sig på egen hand. Kroppen byggs upp och bryts ner. Läkning tar tid. Hur kan vi hjälpa kroppen att göra det?

Lär dig din egen behandling med egna verktyg.

Lär dig din egen behandling med egna verktyg.

Aktivera små komponenter under huden, upptäck stumma områden, skapa fuktig inre miljö, ändra trycket som får vätskan att röra sig.



Varför

Läs mer om Swedish Terapi här: <https://uggleboterapi.se>

STOR TACK LOTTA för översättning och Gunnila

FASCIA FORSKNING

I april 2023 publicerades en vetenskaplig artikel gjord av forskare på ett sjukhus i Japan. De gick igenom 162 olika forskningsartiklar från hela världen. Det är många forskare som arbetar med att förstå smärttillstånd, hur man hanterar skador och åldersförändringar i kroppen. Forskarna undersöker ett nätverka av bindväv som omsluter hela kroppen som de kallar fascia. /Fascha/

Resultaten av neurovetenskaplig forskning av smärta, känselbortfall, obehag vid beröring/rörelsen, förslitningar, eller fibrotiska vävnaden tar år innan det når ut till läkarna och kan användas i praktiken.

Rygg- och fascia forskare är övertygade om att fascian spelar en stor roll i områdena med "icke-specifik" kronisk smärta. Vävnadens- eller åldersförändringar kan ha sin ursprung i fascian.

Ta Hand Om Dig och Kroppen!

//Allissa

Kodama Y, Masuda S, Ohmori T, Kanamaru A, Tanaka M, Sakaguchi T, Nakagawa M. Response to Mechanical Properties and Physiological Challenges of Fascia: Diagnosis and Rehabilitative Therapeutic Intervention for Myofascial System Disorders. Bioengineering. 2023; 10(4):474. <https://doi.org/10.3390/bioengineering10040474>

Department of Orthopaedic Surgery & Department of Central Rehabilitation, Okayama Rosai Hospital, 1-10-25 Midorimachi, Minamiku, Okayama 702-8055, Japan

- Strukturella förändringar i fascian kan bero på skador, förslitningar eller kirurgiska ingrepp som kan förändra aktiviteten hos fascians egna nervreceptorer [52,53,54]. Det finns få effektiva behandlingsmetoder av detta eftersom det är en komplex mekanism [55,56,57].
- I fascian löper blodkärl och nerver överallt. Påverkan av de här strukturerna är vanliga när fascian förändras vid skador eller annat [37,38].
- Vävnadsförändringar i fascian förändrar rörligheten för nerverna som löper i fascian vilket gör att nerverna blir påverkade av dessa förändringar [39,40]. Förändringar i den fibrotiska vävnaden runt nerven, på grund av skada eller liknande, kan orsaka tryckskador på nerven [39,40] och patienten kan få känselbortfall, obehag vid beröring eller smärta [41].
- Fascian stödjer viktiga funktioner i kroppen som hållning, rörelse och jämvikt [25,26,27,28]. Den innehåller dessutom känselreceptorer för proprioception: rörelse och positionssinnet, nociception: smärtareceptorer och även receptorer för hormoner [28].
- Förändringar i kontraktion/spänning i våra muskler orsakas av celler som kan dra ihop sig [35]. Myofibroblaster som är celler som kan dra ihop sig och finns i normal vävnad och är även aktiva vid läkning av skador och därmed att vävnaden kan dra ihop sig och/eller blir mer spänd och stel [35]. Normala fibroblaster är mycket känsliga för fysiskt stimuli.
- Förändringar i fysikalisk och kemisk sammansättning av hyaluron syra (HA) hänger ihop med förändringar i viskoelasticitet, mekanisk formbarhet samt icke linjär elasticitet av extracellulär matrix [92,93]. När fascian blir tjockare ökar distansen mellan ytorna (hinnor eller i fascian lager) och därmed ökar hylauronsyrans viskositet. Ökningen av hyaluronsyrans viskositet i vävnader kan hindra glidningen mellan fascians kollagena fibrers olika lager [98].

Lär dig din egen behandling med egna verktyg.

Aktivera små komponenter under huden, upptäck stumma områden, skapa fuktig inre miljö, ändra trycket som får vätskan att röra sig.

Varför

Läs mer om Swedish Terapi här: <https://uggleboterapi.se>

Roy Karlsson gjorde den här illustrationen till mig. Våra sinnen = Våra uppfattningsförmågor*.

(Tack Annette)

Vi förlitar oss på våra sinnen.

Våra sinnen ger näring till vårt intellekt och våra uppfattningsförmågor.

Ögonen omvandlar ljus till syn.

Vi reagerar på vad vi ser.

Vi lär oss genom synen.

Öronen omvandlar vibration till ljud.

Vi reagerar på vad vi hör.

Vi lär oss genom hörseln.

I vissa fall kan vi känna vibrationer.

Vi reagerar på fysisk stimulans.

Vi lär oss genom känslan.

Fysisk beröring ger information till kroppen. Fysisk stimulans som rörelsen, temperatur, och beröring kallas somatosensation i vetenskapliga termer.

Det betyder kroppsuppfattning.

Kroppen och hjärnan är förbundna.



**Allt händer under radarn - omedvetet - BOKSTAVLINGEN under huden.
Små förändringar skapar helhetshälsa.**

**The Pyramid of Learning (Inlärningspyramiden) användes i boken skriven av Mary Williams och Sherry Shellenberger, "Hur fungerar din motor?" (1996). Sedan dess har lärda personer och terapeuter i hela världen använd den här modellen för att uppnå målet för inlärning.*

Se Academic Learning (Akademisk Inlärning) i pyramiden. Om man ska uppnå den här komponenten så är "Auditory Learning Skills" (Auditiva inlärningsförmågor) och "Attention Center Functions" (Uppmärksamhetsfunktioner) i gula lådor ett sätt att nå målet.

Lär dig din egen behandling med egna verktyg.

Aktivera små komponenter under huden, upptäck stumma områden, skapa fuktig inre miljö, ändra trycket som får vätskan att röra sig.

VAD

Läs mer om Swedish Terapi här: <https://uggleboterapi.se>

Verktyslådan



1. ApelsinBoll 7cm <https://gulare.com/>
2. Rullen www.apotekhartat.se/produkt/gaiam-compact-foam-roller

Egna Verktyg

Swedish Terapi

Ge mer information



Tack Anna

Verktyslådan för egna verktyg.

Jag tycker om att introducera enkla metoder som jag har lärt mig för att kunna hjälpa min kropp.

Lägg till några verktyg i verktyslådan. Lär dig att använda dem. Ta fram dem när de behövs.

Besväret kommer inte alltid från det området där problemet känns. Ett trångt utrymme eller ett område utan röst kan inte längre koordinera och agera, eller skicka tydliga signaler. Vi identifierar det område som är tätt och stumt och som inte kan skicka signal vidare.

Det är inte ofta vi frågar oss själva att identifiera dessa **stumma områden**. De kan leda till problem:

- områden som saknar röst, skickar inte längre klara signaler
- områden som är alltför täta, är inte längre rörliga, anpassningsbara eller stabila

Om vi identifierar stumma områden i ett tidigt stadie, så kan de mjuka vävnaderna i kroppen hålla sig friska och fuktiga. Små förändringar kan efterhand göra stor skillnad för **kroppens allmäntillstånd: rörlighet, anpassningsbar, stabilitet**.

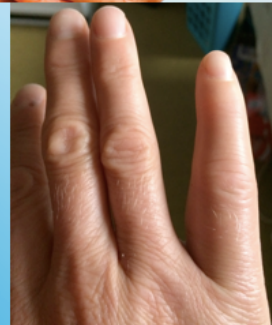
Lär dig din egen behandling med egna verktyg.

Aktivera små komponenter under huden, upptäcka stumma områden, skapa fuktig inre miljö, ändra trycket som får vätskan att röra sig.

VAD

Läs mer om Swedish Terapi här: <https://uggleboterapi.se>

Mjuka vävnader innehåller...



- 29 ben
- 17 muskler i hand
- 18 muskler i underarmen
- 2 huvudartärer
- 3 huvudnerv + 45 annan nerver
- 123 strukturer kallas ligament

Källa: Bill Brysons bok,
The Body (2019) Chapter 9 part 2

X-ray: okej. Men...helt klart något fel.

Sensorer är känsliga

Swedish Terapi

Ge mer
information



Tack Anna och Anne och Gunnilla

Mjuka Vävnader innehåller....små känsliga komponenter som heter trycksensorer eller mekanoreceptorer.

2017 skadade jag handen som resulterade i smärta och svullnad. Inte bra för en massageterapeut heller för att andra är beroende av min hälsa. Jag kunde inte gripa tag eller knyta näven.

Röntgen visade inget brutet, men jag upplevde svåra smärtor. Det var helt klart något fel med min hand. *Det ökade trycket gav mig smärta och påverkad känseln, beröring, rörelsen, samt koordination.*

Innan handskadan hade jag aldrig reflekterat över den rörlighet som behövs för att klä på mig eller öppna något. Jag bara gjorde det utan att tänka på det för det var aldrig några problem.

Det finns många lager med mjuka vävnader i handen. Alla dessa strukturer har något gemensamt. De små komponenterna som befinner sig där övervakar olika områden. Ett helt detaljerat mikroekosystem.

Lär dig din egen behandling med egna verktyg.

Aktivera små komponenter under huden, upptäck stumma områden, skapa fuktig inre miljö, ändra trycket som får vätskan att röra sig.

VAD

Läs mer om Swedish Terapi här: <https://uggleboterapi.se>

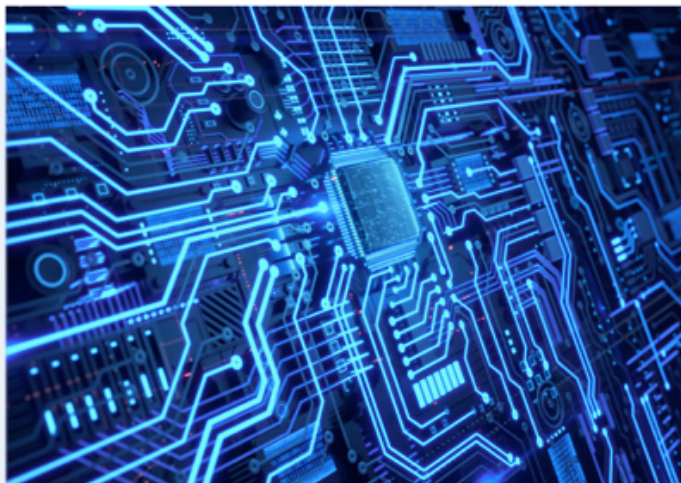
Kretskortkomponenter

Things that **Fire** together,
Wire together.

Fire = Aktivera

Wire = Koppla ihop

Sådant som **AKTIVERAS**
tillsammans **KOPPLAS**
tillsammans.



1949 forskning om mänsklig
fysiologi och beteende bryts ner till ett uttryck.
"Neurons that fire together, wire together." -Donald Hebb

Små Komponenter

Swedish Terapi

Ge mer
information



Tack Anna och Anne och Gunnilla

Kretskortkomponenter innehåller.... små komponenter som är ihop kopplade.

Ett kretskort är skapat och ihopsatt av någon. Kretskortkomponenter varken skapar eller sätter ihop sig själv.

Likt ett kretskort har kroppen små komponenter som aktiveras och kopplas samman för att kunna skicka vidare information. Likt ett kretskort är många av dessa signalerna elektriska medan andra är kemiska.

I korta drag betyder ovan:

Sådant som AKTIVERAS tillsammans KOPPLAS tillsammans.

Ofta jämför vi kroppen med något mekaniskt som ett kretskort eller en maskin. Men kroppen har precis som naturen, förmåga att anpassa sig på egen hand.

Till skillnad från ett kretskort så har kroppen förmågan att skapa och sätta ihop sig själv. Den skickar elektriska och kemiska signaler helt på egen hand.

Aktiveras trycksensorerna så kopplas våra uppfattningsförmågor ihop. Mekanisk stimuli omvandlas till signaler som kroppen förstår.

Lär dig din egen behandling med egna verktyg.

Aktivera små komponenter under huden, upptäck stumma områden, skapa fuktig inre miljö, ändra trycket som får vätskan att röra sig.

VAD

Läs mer om Swedish Terapi här: <https://uggleboterapi.se>

Fuktigt inre ekosystem

Många bäckar små gör en stor å.



Kroppen är som naturen.

Swedish Terapi

Ge mer information



Tack Anna och Anne och Gunnilla

Fuktigt inre ekosystem.

Ett detaljerat mikroekosystem är beroende av varandra för att frodas.

Många bäckar små gör en stor å.

En flod slingrar sig genom naturen och drar med sig näring och slagg. Strömstyrkan ändrar också hastigheten på vattenflödet. Vattnet flyter snabbare eller saktare.

Små komponenter i naturen är beroende av varandra. De små insekterna som trivs i sitt hem i skogen behöver friska träd, faunan och floran för deras välmående. De övervakar ekosystemet där de befinner sig. Miljön de lever i måste vara välmående för att komponenterna ska kunna hålla sig friska.

Detsamma gäller de små komponenterna i våra kroppar. Likt naturen slingrar sig nerver och vätska genom kroppen. Kroppen har precis som naturen, förmåga att anpassa sig på egen hand. Båda omformas efterhand. Det tar tid att läka.

Hur kan vi hjälpa kroppen att fatta bättre beslut med läkning och att anpassa sig? Hålla fast vid fuktigt och friskt inre ekosystem. Små förändringar kan skapa helhetshälsa.

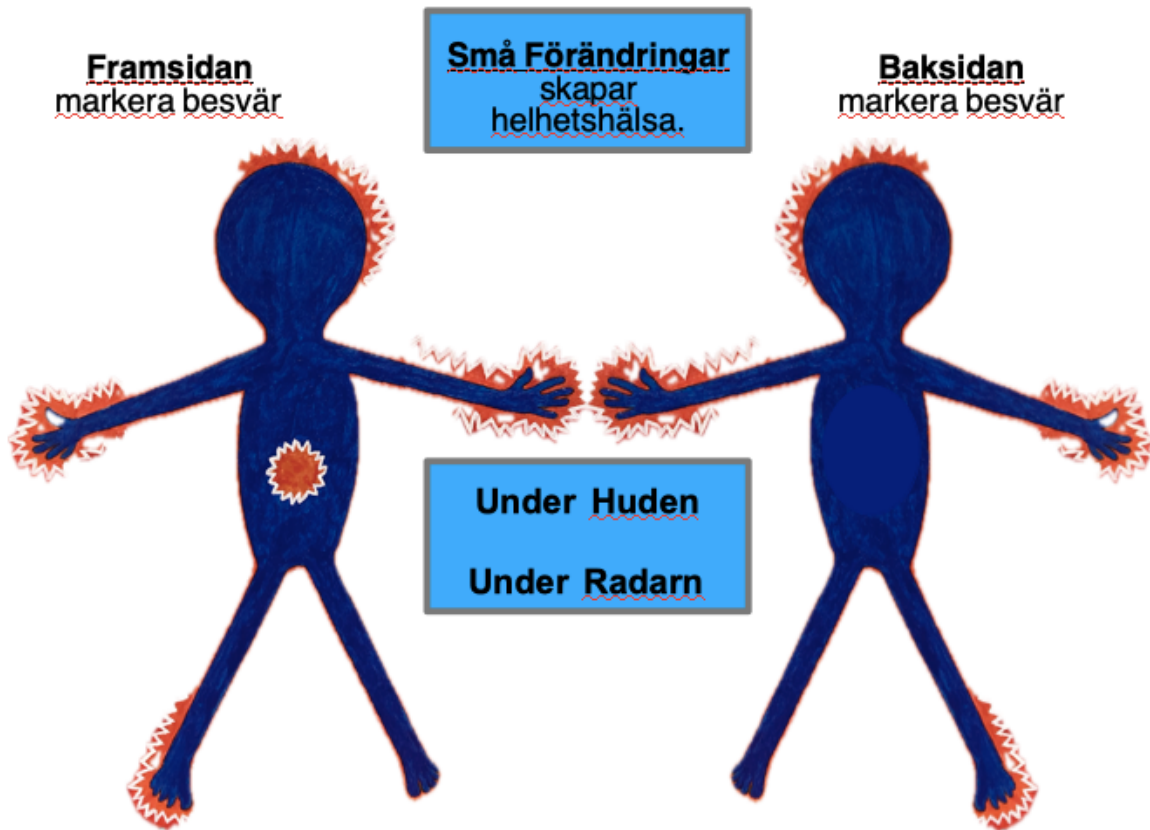
Lär dig din egen behandling med egna verktyg.

Aktivera små komponenter under huden, upptäck stumma områden, skapa fuktig inre miljö, ändra trycket som får vätskan att röra sig.

HUR

Läs mer om Swedish Terapi här: <https://uggleboterapi.se>

Ha ett samtal med kroppen.



Tack Anna och Anne

Kroppstillstånd ...kontakta nervsystemet.

JÄMFÖRA: INNAN / EFTER

Vi är alla olika. Din upplevelse kan bli olika från andra och från gång till gång. Det finns inget rätt svar. Var uppmärksam och observera hur din kropp känns under behandling. Det är inte lätt att lägga märke till kroppen, men prova. Kunskap kan hjälpa dig att bestämma vilken fysisk behandling som är rätt för din kropp.

Nervsystemet förändras ultrasnabbt, kroppsvävnaderna tar länge tid.

- 1) Skriv ditt namn och dagens datum. Ringa in INNAN eller EFTER.

Markera det område som **känns mer** än andra eller känns för att ha olika delar. Ju större markering, ju mer talar just det området till dig.

Det **kan vara smärta** eller något annat **slags problem** som en stickande eller bultande/pulserande känsla, eller något annat som **inte känns rätt**, som **när något skaver**.

Ni kan skriva på pappret t.ex - Det gör ont/besvär när jag gör det här

Är det lättare att bedöma kroppen innan eller efter. Varför?

Lär dig din egen behandling med egna verktyg.

Aktivera små komponenter under huden, upptäck stumma områden, skapa fuktig inre miljö, ändra trycket som får vätskan att röra sig.

HUR

Läs mer om Swedish Terapi här: <https://uggleboterapi.se>

Köp röd boll här: Gula Rehab
<https://gulare.com/apelsinboll-7cm>

Verktyslådan



1



ApelsinBoll 7cm <https://gulare.com/>

Apelsinboll 7cm
Apelsinboll för hand- och...

69 kr

VÄLJ

5111

Stumma områden kan leda till problem:
Områden som saknar röst, skickar inte längre klara signaler
Områden som är alltför täta, är inte längre anpassningsbara, rörliga, stabila

Egna Verktyg

Swedish Terapi

Ge mer information



1) HANDRYGG <https://youtu.be/wVoy3TiSh4Q>

Kortaste, enklaste behandlingen man kan göra, men också effektiv!

YouTube Video - Handryggen: Lär dig din egen behandling med bollen.

2) HANDEN <https://youtu.be/TL3-nZUmQB8>

Titta på kursbilden: De mjuka vävnaderna innehåller... sensorer är känsliga. 123 ligament i handen. Ta hand om dem och deras trycksensorer som befinner sig där.

Titta på kursbilden: Fuktigt inre ekosystem

Den här behandlingen kontaktar också huden bakom örat. Med djupa andetag under behandlingen stimulerar vi vagusnerven. Denna nerv styr det parasympatiska nervsystemet.

YouTube Video - Handen: Lär dig din egen behandling med bollen

3) FOT <https://youtu.be/wSt0IWdM8kc>

Den längsta behandlingen vi har i programmet. Vi går på fötterna varje dag och vi behöver dem för att fungera under hela vårt liv. Minimera vävnadsförändringar som kan leda till problem. Hålla fast vid frisk och fuktig vävnad.

YouTube Video - Foten: Lär dig din egen behandling med bollen.

4) BÄCKEN, andra svanskotan <https://youtu.be/xI9SpS7F7IY>

Vävnadsförändringar förändrar rörligheten för nerverna som löper genom vävnad. Den här korta behandlingen kan hjälpa mot besvär i bäckenet och ryggraden. Röra som du är en sengångare 30-60sec. Luta framåt som en klapp stol. Ge din fulla uppmärksamhet.

YouTube Video - Bäckenet: Lär dig din egen behandling med bollarna och rullen

Lär dig din egen behandling med egna verktyg.

Aktivera små komponenter under huden, upptäck stumma områden, skapa fuktig inre miljö, ändra trycket som får vätskan att röra sig.

HUR

Läs mer om Swedish Terapi här: <https://uggleboterapi.se>

Köp en Gaiam Restore Compact Foam Roller

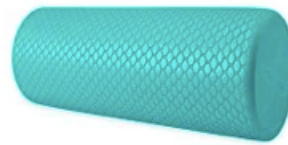
www.apotea.se/restore-compact-foam-roller

www.apotekhjartat.se/produkt/gaiam-compact-foam-roller

Verktyslådan



2



Gaiam Rullen www.apotekhjartat.se/produkt/gaiam-compact-foam-roller

Besväret kommer inte alltid från det område där problemet känns.

Egna Verktyg

Swedish Terapi

Ge mer
information



1) UNDERARM <https://youtu.be/SfvGHtNdyAk>

Våra behandlingar aktiverar små komponenter att känna tryck.

YouTube Video - Underarm: Lär dig din egen behandling med rullen

2) ÖVERARM <https://youtu.be/fVtbqM9v-I0>

Detta områden från armbågen till armhålan kan bli jätte känslig för några, men känns inte så mycket för andra. Besväret kommer inte alltid från det område där problemet känns!!! Områden som är alltför täta, är inte längre anpassningsbara, rörliga eller stabila.

Identifiera stumma områden i ett tidigt stadie. Minimera vävnadsförändring som kan leda till problem med känseln, beröring, rörelsen, och koordination.

YouTube Video - Överarm: Lär dig din egen behandling med rullen

3) FOT och KNÄ https://youtu.be/TFZq_LuoqAo

Lär dig att identifiera förändringsområden. Ej strunta i den känslan av förändring.

När ni är färdig, gå runt och frågor själva:

Hur känns det efter behandling? Mer stadga? Står ni stadigare med fötterna?

Sakta böja framåt. Är rörelsen mer lättare?

YouTube Video - Fot och Knä: Lär dig din egen behandling med rullen

4) SKULDERBLAD <https://youtu.be/SvYUD8W-yqU>

Den här behandlingen påverkar musklerna som är kopplade till skulderbladet och ryggraden. Vi använder LAGOM tryck mellan skulderblad och ryggrad. Den rörelsen kan hjälpa mot besvär för nacken, ryggen, och axeln.

YouTube Video - Skulderbladet: Lär dig din egen behandling med rullen

Lär dig din egen behandling med egna verktyg.

Aktivera små komponenter under huden, upptäck stumma områden, skapa fuktig inre miljö, ändra trycket som får vätskan att röra sig.