

# BEHANDLERE AV MOR & BARN

FYSIOTERAPI  
KIROPRAKTIKK  
OSTEOPATI  
AKUPUNKTUR



Mor og barn - hvordan tverrfaglig behandling ved Markveien Fysikalske Institutt kan hjelpe deg og ditt barn.

# AKUPUNKTUR UNDER GRAVIDITET

Når man er gravid kan man få ulike plager. Akupunktur kan være en god behandlingsform for disse plagene i alle tre trimestrene.

## Akupunktur kan hjelpe mot plager som:

- Kvalme, tretthet, svimmelhet
- Søvnproblemer
- Bekkenproblemer, ryggsmarter
- Vann i kroppen
- Tette bihuler
- Hodepine
- Angst, depresjon
- Hypertensjon
- Fødselsforbedrende behandling

## Fødselsforberedende behandling

Denne behandlingsformen begynner gjerne i din uke 36, altså 4 uker før termin, gjerne 1-2 ganger i uken. Det er forsket en del på denne type akupunktur, og resultatene viser at stimulering av bestemte punkter gir faktiske endringer i livmoren og livmorhalsen. Erfaring viser at åpningsfasen går lettere og at fødselen tar kortere tid.

Den fødselsforberedende akupunkturen påvirker den glatte muskulaturen i og rundt livmoren. Akupunkturen øker også blodsirkulasjonen, slik at blodgjennomstrømningen i slimhinnene og i livmorhals blir smidigere og bedre rustet til påkjenningen av fødselen. Dermed blir mindre av vevet ødelagt, og den nybakte moren kommer seg fortere etter fødselen.

## Akupunktur som avspenning

Akupunktur er også en fin måte å avspenne på de siste ukene før fødsel både psykisk og fysisk. Du får mer energi og bedret sirkulasjon.

## Få igang fødselen

Hvis man går over termin kan akupunktur være et godt alternativ for igangsetting av fødsel.



# KIROPRAKTIKK / OSTEOPATI

## FOR MOR

Mange kvinner opplever små/store plager i bekkenet, eller andre muskel- og skjelett-plager, grunnet belastningen det er for kroppen å gå gravid.

### Bekken- og muskel- og skjelettplager hos gravide

Bekkenløsning er en forholdsvis vanlig tilstand blant gravide. Utover i svangerskapet vil kroppen forandre seg i stor grad. Magen vokser, svaien i ryggen blir større, krumningen i brystryggen blir større, vekten øker og magemusklene øker i lengde. Dette er bare noen av de mange forandringer som oppstår i løpet av 9 måneder. I tillegg vil kroppen gå gjennom hormonelle forandringer; blant annet for å gjøre fødselen lettere. Hos noen gravide kan dette utløse smerte i bekkenet som er spesielt fremtredende ved belastning.

### Symptomer under graviditet vi kan hjelpe med er ofte:

- Rygg- og bekkensmerter
- Bekkenløsning/bekkenlåsning
- Smerter mellom skulderbladene
- Smerter i brystkassen
- Nakke- og skuldersmerter
- Hodepine og migrene
- Smerter i håndledd eller ankler
- Smerter i symfyen og bekkenbunnsproblemer
- Tungpusthet
- Fordøyelsesbesvær/refluks og kvalme

### Plagene går ofte over etter fødsel

Hos de aller fleste går plagene over etter fødselen, men noen har vedvarende smerte også etter svangerskapet som de trenger behandling for. Dette kan være muskelskjelettplager såvel som gynekologiske problemer som for eksempel med urininkontinens, hyperaktiv blære, livmor- og blæreprolaps. Da kan det være greit å oppsøke oss ved Markveien Fysikalske Institutt for å finne ut hvordan vi kan hjelpe deg.

### Hva vi kan hjelpe deg med etter fødsel:

- Bekkenlåsning/bekkenløsning
  - Generelle muskelskjelettplager
  - Opptrening
  - Livmor/blæreprolaps
  - Hyperaktiv blære
  - Urininkontinens
- 

# KIROPRAKTIKK / OSTEOPATI FOR BARN

Det å bli født kan være en stor påkjenning for kroppen. Vanligvis tåler barnet dette, men selv en normal fødsel kan ha stor innvirkning på barnet, for eksempel hvis den er veldig rask. Belastningen blir ekstra stor hvis barnet har ligget trangt i livmoren eller kommer i seteleie. Luftsmerter og gråt er noen av de mest kjente symptomer som kan oppstå som resultat og kan bli merkbare rett etter fødselen, eller først etter lang tid.

## Kolikk hos spedbarn

Kolikk er en hyppig plage som oppstår hos 10-15% av alle barn. Babyer som har kolikk er ikke syke, men de gråter mye mer enn det babyer vanligvis gjør. Kolikk starter vanligvis når barnet er noen uker gammel og stopper ved 3-4 måneders alder. Det er definert som gråteøkter som varer i minst 3 timer daglig i minimum 3 dager i uken over en periode på minst 3 uker.

## Muskel- og skjelettplager hos små og store barn

Andre plager som kan plage barnet er posisjonelle problemer; for eksempel at de ikke klarer å snu seg, vondt for å ligge på ryggen eller smerter i nakken. Ofte skyldes dette stivhet og feilfunksjoner i ryggstøtten.

Årsaken til dette kan være KISS-syndrom. Dette syndromet er blant annet en feilfunksjon og ubalanse i muskel og skjelettsystemet i øvre del av nakken hos spedbarn og barn, og kan føre til asymmetrisk belastning og utvikling som er uheldig for normal motorisk utvikling hos spedbarn. Disse barna ligger ofte med hodet rotert til en side som en banan og ofte med hodet bøyd bakover.

KIDD er ubehandlet KISS. Barn med KIDD har ofte problemer med motorikken, de har dårligere balanse som fører til treghet og klomsethet, og de kan ofte få problemer med hodepine og konsentrasjonsvansker, samt lese- og skrivevansker.

Som primærkontakt kan kiropraktorer henvise til barnelege hvis det skulle være nødvendig. En sjelden gang er det også greit å rekvirere røntgen eller MR.

## Hva kan behandles hos barn:

- Kolikk / KISS / KIDD
- Tortikollis
- Posisjonelle problemer - stivhet i nakke og rygg
- Problemer med mating
- Ørebetennelse (hos litt eldre barn)

# OM OSS

## VED INSTITUTTET

### **Anna Allen-Unhammer, kiropraktor - MNKF**

Autorisert kiropraktor med 5-årig mastergrad fra Anglo-European College of Chiropractic i Bournemouth, England. Hennes første tre praksisår hadde hun ved Grimstad Kiropraktorklinikk. Her fikk hun bred erfaring med muskel- og skjelettplager hos pasienter i alle aldersgrupper. Hun har en spesiell interesse for behandling av barn og gravide, og har sin videreutdanning på masternivå innen dette feltet. Anna er primærkontakt med henvisnings- og sykemeldingsrett.

### **Tonje Beate Sæther, akupunktør**

Hun har studert ved Nordisk akupunkturskole 2006-2009, med studieopphold i Kina, Beijing International Acupuncture Training Center (CBIATC), og har siden da praktisert akupunktur. Hun har også tatt grunnfag i medisin, fordypning i anatomi og fysiologi (FAF). I avsluttende hovedoppgave tok hun for seg premenstruelle plager. Utover dette behandler hun pasienter i alle aldre med plager som hodepine, fordøyelse, øre-nese-hals-luftveissystemet, kvinneverrelaterte plager, gravide, infertilitet, muskelplager og nerve- og skjelettsystemet. Tonje er medlem av Akupunktørforeningen.

### **Bente Hauge, osteopat / fysioterapeut - MNOF, MSCC**

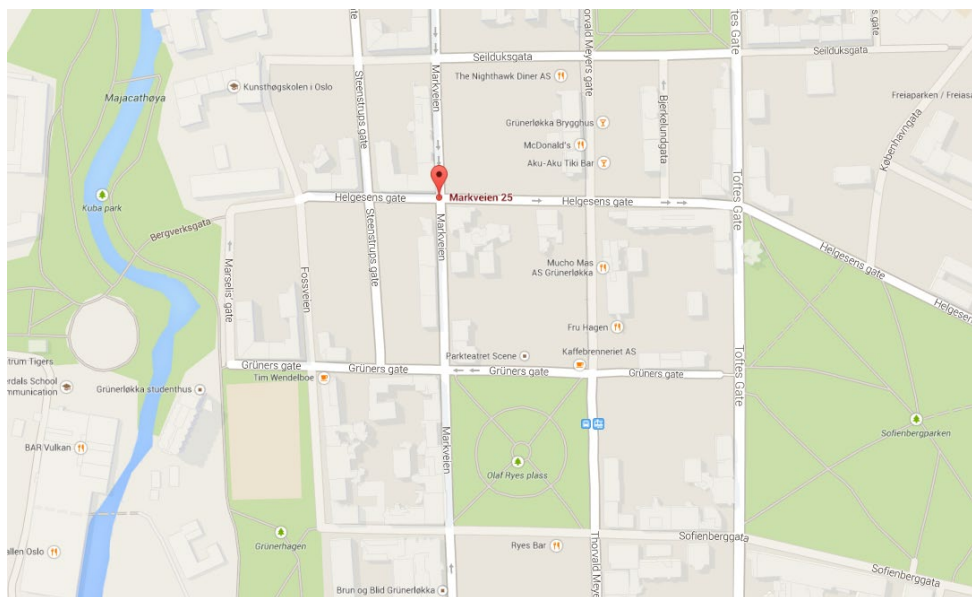
Er utdannet fysioterapeut fra Nederland i 2003 og har i mange år jobbet primært med gravide. Utdannet osteopat fra Nordisk Akademi for Osteopati i 2008. I etterkant har hun tatt en rekke etterutdanningskurs i osteopati i USA og Europa innenfor kvinnehelse/gynekologi samt behandling av spedbarn og gravide. Har videreutdanning i kranie osteopati ved Sutherland Cranial College of Osteopathy. Osteopatiske kranie teknikker kan brukes på alle ledd i kroppen og egner seg meget godt for gravide og barn da de er meget skånsomme. [www.klinikkosteopati.no](http://www.klinikkosteopati.no)



# MARKVEIEN FYSIKALSKE INSTITUTT PÅ GRÜNERLØKKA

Markveien Fysikalske Institutt er et tverrfaglig fysikalsk institutt på Grünerløkka i Oslo som åpnet 4. april 2011. Tanken er å tilby et tverrfaglig miljø med ulike fagkompetanse og et bredt utvalg av medisinske treningsapparater. Vi har fysioterapeuter med og uten driftsavtale, kiropraktor, osteopat og psykolog. I tillegg tilbyr vi kurs i mindfulness som er bra for stressmestring.

Vår ambisjon er at du får god oppfølging i trygge og hyggelige omgivelser. Alle er velkommen til behandling eller trening. Ta kontakt for timebestilling eller om du har spørsmål. Online booking på nett.



Google Maps



Markveien 25, 0554 Oslo • 22 70 40 90  
post@markveienfysikalske.no • [www.markveienfysikalske.no](http://www.markveienfysikalske.no)