



**ART®** - Active Release Techniques® er en bløtvevsbehandling som benyttes av manuellterapeuter, fysioterapeuter, kiropraktorer, osteopater og idrettsterapeuter.

Metoden skiller seg vesentlig fra andre bløtvevsbehandlinger som f.eks. massasje og triggerpunktbehandling.

I behandlingen deltar pasienten aktivt ved å utføre spesifikke bevegelser mens terapeuten manuelt øker tensjonen i strukturen(e) som behandles.

## USA

Metoden ble utviklet i USA for mer enn 20 år siden. I løpet av denne perioden er mer enn 13.000 terapeuter sertifisert.

Vi har opplevd en stor utvikling innen metodikken og bruken av den de siste 20 årene. ART® er sterkt representert innen toppidrettsmiljøet i både USA og Canada.

## Europa

I 2009 tok ART® Norge Klinikken over ansvaret for videreutdanningssystemet i Europa, og mange terapeuter har allerede begynt utdanningen. Det nye Europasenteret har beliggenhet i samme bygg som ART® Norge Klinikken, Helsehuset i Moss.

Fra 2011 ekspanderer ART® Europe med flere utdanningssteder (Norge, England, Irland, Tyskland, Sveits, Sverige og Nederland).

Mer informasjon om  
**ART® Norge Klinikken**

[www.artklinikken.no](http://www.artklinikken.no)

### Klinikkens terapeuter jobber med:

- Brudd- og leddskader
- Muskelstrekking og avrivninger
- Kramper og muskelspenninger
- Leddbånd og seneskader
- Nerveklem (pinched nerve)



- Hodepine og svimmelhet
- Rygg-, bekken- og hoftesmerter
- Nakke- og skuldersmerter
- Arm- og håndmerter
- Kne-, ankel- og fotsmerter
- Nummenhet og prikking
- Stivhet i muskler og ledd
- Diffuse smertesymptomer
- Kroniske smerter



### Fordeler

- Kort ventetid
- Alltid tilstede under behandlingen (1 mot 1)
- Faglig oppdaterte terapeuter
- Helhetlig tilnærming
- Henvvisning fra lege ikke nødvendig
- Samarbeid m/ forsikringselskaper
- Samarbeid m/ ortopeder
- Samarbeid m/ ernæringsterapeuter
- Timebestilling 24 t/d (Internett)



**Instruktørene fra ART® Norge Klinikken underviser blant annet til medisinske apparater i Premier League, landslag, klubblag og Olympiske lag i Europa.**

**ART® Norge Klinikken**  
Prinsensgate 9, 1530 Moss

Tlf: 69 25 00 35  
E-post: [nicolai@artklinikken.no](mailto:nicolai@artklinikken.no)

