

ART – Active Release Techniques

Ny behandlingsmetode populær blant norske fysioterapeuter

ART (Active Release Techniques) har utviklet seg til å bli en populær behandlingsmetode blant fysioterapeuter i Norge. Den første ART-klinikken i Norge kom i 2006 i Moss, og den har nå blitt hovedsete for utdanning av behandlingstilbudet for hele Europa.

Active Release Techniques, er en metode som gir presis og effektiv behandling av muskel-, nerver og skjelettsystemet. Metodikken gir terapeutene en meget god og grundig funksjonell anatomisk forståelse. I Norge er det fysioterapeutene ved ART Norge Klinikken i Moss som har brukt denne teknikken lengst.

Først kom ideen...

Klinikken har eksistert siden høsten 2006. Den fysikalske avdelingen ble startet av fysioterapeutene Birger Hermansen, Ole R. Johansen og Nicolai van der Lagen. Fysioterapeutene hadde blant annet en ting til felles, Active Release Techniques®. Det var det som var starten på ideen om å etablere den første ART® klinikken i Norge. Senere ble lokalene gradvis tilpasset nye samarbeidspartnere. Norsk Ortopedisk Fottøy med spes. i ortopedi etablerte seg i fellesskap med ART Norge Klinikken i 2007. Psykologtjenester, fastlegepraksis og logoped finnes også i lokalene til ART Norge Klinikken i Moss.



Grundig metode

Fysioterapeutene ved ART Norge Klinikken har vært veldig opptatt av å bli gode på behandlingsteknikken Active Release Techniques®. Dette er en meget presis og effektiv metode for behandling av muskel-, nerver og skjelettsystemet. Metodikken gir også terapeutene en meget god og grundig funksjonell anatomisk forståelse. Terapeuten tilegner seg samtidig veldig gode palpasjonkunnskaper.

Stort i USA

Active Release Techniques® er en meget attraktiv behandlingsform for både terapeuter og idrettsutøvere. ART® har blant annet det medisinske ansvaret for hele IRONMAN triatlon championship i Amerika, samt mange store lag og toppidrettsutøvere. Over 15 000 fysioterapeuter, leger og kiropraktorer i USA og ellers i verden har allerede tatt

hele eller deler av kursene med påfølgende eksamen. Et fåtall av disse jobber i Europa, hvorav 4 befinner seg i Moss, Norge.

Det europeiske hovedkvarteret til Moss

I våres signerte Nicolai van der Lagen ved ART Norge Klinikken under på en avtale om rettighetene til å organisere, administrere og holde kurs og seminarer i Europa. Avtalen spesifiserer at ART Norge Klinikken i Moss, Norge, er hovedkvarteret til Det Europeiske Active Release Senteret (The European Active Release Centre).

Populær behandlingsmetode

– Foreløpig er det allerede satt opp 3 kurssamlinger i Norge for 2010, med en varighet på 4 dager hver. Først ute blir Spine Course i Moss mars 2009. Deret-

Kursoversikt 2010 Norge:

18 til 21 mars SPINE COURSE
17 til 20 juni UPPER COURSE
13 til 16 oktober LOWER COURSE

Hjemmeside ART Norge Klinikken:

www.artklinikken.no

Hjemmeside ART Europa:

www.activereleasecentre.com

Hjemmeside ART USA:

www.activerelease.com

Blogg:

www.totalhelse.net

ter følger vi opp med Upper Course i juni på samme sted, sier fysioterapeut Nicolai van der Lagen. Antall deltakere vil variere mellom 30 og 35. Dette vil skape et marked for samarbeid med flere aktører i Moss, Norge og ellers i Europa. Kursene er svært ettertraktet og klinikken har allerede blitt kontaktet av det medisinske apparatet til Leeds Rugby, som forøvrig ble verdensmestere i 2008. Terapeutene skal etter all sannsynlighet reise til Leeds for å utdanne

fysioterapeutene og det medisinske apparatet i Active Release Techniques® i løpet av 2010. Videre skal det i første omgang settes opp kursvirksomhet i England, Nederland og Sveits.

Stor etterspørsel etter kurs

Etterspørselen etter kurs har vært kjempemessig etter at vi fikk satt opp en egen hjemmeside for ART® i Europa. Mange nordmenn og europeere ellers har vist sin interesse og uttrykt at de setter pris

på at kursene blir tilgjengeliggjort i Europa, slik at de ikke må reise helt til USA for å delta. På grunn av at ART foreløpig er lite tilgjengelig i Norge og Europa, har klinikken hatt tilreisende idrettsutøvere og andre fra flere steder i Norge. Heldigvis er det flere fysioterapeuter, manuellterapeuter og kiropraktorer i Norge som allerede har startet opp med kursingen, for denne behandlingsmetoden vil garantert bli ettertraktet i idrettsmiljøet i Europa også.



Mindre stress, bedre behandlere?

Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten og de medisinske fakultetene ved universitetene i Oslo og Tromsø setter i høst i gang en studie for å finne ut om studenter blir mindre stresset av oppmerksomhetstrening.

INGVILD AMBLE ERIKSEN

Studien skal gå over seks år, og skal teste ut en anerkjent metode for stressmestring og personlig utvikling. Mindful-Based Stress Reduction inkluderer både meditasjon, kroppsavspenning og yogaøvelser, som særlig tar for seg hvordan vi puster i stessende situasjoner i hverdagslivet. Pusteøvelser står sentralt, og når pusten er under kontroll skal nye måter å takle stress utforskes.

Veldokumentert

Metoden er utviklet ved University of

Massachusetts Medical Centre i 1979 og består av et spesifikt treningsprogram, og etter at mer enn 18 000 pasienter og 4 000 ansatte i helsevesenet har gjennomført programmet, er de positive effektene godt dokumentert. Over 250 helseinstitusjoner i USA og Europa tilbyr dette programmet.

Medisin og psykologi

I denne studien er det medisin- og psykologistudentene som skal lære seg pusteteknikker og oppmerksomhetstrening, og lege og seniorrådgiver ved Kunnskapssenteret, Michael de Vibe, mener at stressmestring kan være nyt-



tig for nettopp disse yrkesgruppene som ofte er utsatt for stress. Ifølge forskeren kan oppmerksomhetstreningen i beste fall gi bedre behandlere. Studien støttes av kvalitetsfondet i Den norske legeforening.

Les mer om studien på www.kunnskapssenteret.no/ot

Kilde: Kunnskapssenteret, august 2008