

# OSTEOPATEN

[www.osteopati.org](http://www.osteopati.org)

## TEMA: Osteopati og idrett



Kenneth  
Bergh er klar  
til kamp

– se side 12

Årets  
kommende  
kurs

– se side 5

Veien inn i  
idrettsmiljøet

– Bård Sturla Stokke

– fra side 14



## Redaktørens hjørne

Osteopaten 2017 sparkes i gang med det temaet de fleste studenter setter høyest på ønskelista si, nemlig osteopati og idrett. De fleste er kjent med at det er osteopater på en rekke fotball- og håndballag på elitenivå, men i denne utgaven har vi lyst til å få frem andre arenaer hvor osteopater verdsettes.

Vi ønsker fortsatt flere bidragsytere til bladet vårt og oppfordrer medlemmene våre til å skrive. Nest utgave har tema "skulder" og har deadline 1. mai. Om du har kunnskap du føler har gjort mye for din håndtering av skulderpasienter, kasuistikker, tester og rehabilitering, diagnoser eller noe i den duren, ta kontakt med meg.

*God lesing!*  
Tom Eirik Bjørkli



## Lederen har ordet

KJÆRE KOLLEGER!

Det har vært en travel vår for NOF og spesielt vi som jobber med autorisasjonsspørsmålet. Mange fine møter på Stortinget og med pasientorganisasjoner gjør at jeg er mer optimistisk enn på lenge og at jeg faktisk tror det er mulig å få dette til nå!

I siste møtet på Stortinget hvor vår alles kjære Christian Fossum hadde forberedt kraftig skyts innen dokumentasjon for osteopati, ble vi møtt med: "Jeg syns dere har en god sak og jeg er villig til å støtte dere!" Ikke ofte vi mister munn og mæle, og stemningen ble jo nesten euforisk. Vi holder kortene litt tett til brystet foreløpig, men håper vi alle ser resultatene før påske, i år. Igjen vil jeg spørre om dere har noen politisk innflytelsesrike venner eller pasienter som kan være våre støttespillere denne våren, vi er langt i fra i mål men ballen er i vår besittelse og den beveger seg i riktig retning.

Vi satser ikke alt på en hest, og med det mener jeg at vi fortsetter arbeidet med å promotere osteopati i diverse medier. Markedsføringsgruppen jobber masse og

veldig bra med dette, hvor de har spennende prosjekter som vil bli presentert utover våren. Vi har meldt oss på Arendalsuka igjen, hvor vi brukte masse penger i fjor – noe vi opplevde var verdt hver krone!

Dere husker kanskje Tomas Collin som var mannen med hatt og fikk jammen napp hos den ene mer fremstående politikeren etter den andre (statsministeren, finansministeren mm.)

Vi har et viktig og veldig bra samarbeid med Naprapatene, og vi ville ikke vært i den gunstige situasjonen vi er i nå uten dem!

Mariann Fuglerud, som er leder av Naprapatforbundet og jeg har jevnlig møter og vi har den samme agendaen med omtrent de samme argumentene! Et veldig viktig poeng i denne sammenhengen er at myndighetene splitter og hersker litt med oss begge, til Naprapatene sa de at de ikke kunne få autorisasjon når de ikke har norsk NOKUT godkjent skole, og til oss sa de at vi ikke kan bli autorisert siden ingen andre nordiske land har autorisasjon. Når vi sitter der begge to detter disse argumentene, for vi har skole i Norge og de har autorisasjon i Sverige.

Ellers er det bra eller forventet aktivitet i de andre komiteene. Etisk komitee har heldigvis ikke mye å gjøre, all ære til dere for det. Håper vi ser dere alle på fagdag lørdag 1. april og på årsmøtet – samt på festen på kvelden, hadde vært knallgøy om vi hadde noe ekstra morsomt å feire da!

**Ha en riktig god vår!**

Mvh Helge Skåtun  
Forbundsleder NOF

## Kontaktinformasjon:

Koordinator: *Helge Skåtun*,  
Kjernåsvn. 13 A,  
3142 Vestskogen

Redaktør: *Tom Eirik Bjørkli*  
tombjorkli@gmail.com  
Tlf. 41 66 83 51

Faktura-/postadr.: NOF, p.b. 6731,  
Etterstad,  
0609 Oslo

E-post: [nof@osteopati.org](mailto:nof@osteopati.org)  
Webadresse: [www.osteopati.org](http://www.osteopati.org)

## Styret i NOF:

- **Leder:** Helge Skåtun  
e-post: [leder@osteopati.org](mailto:leder@osteopati.org)
- **Styremedlem:** Tomas Collin  
e-post: [tcollin.tc@gmail.com](mailto:tcollin.tc@gmail.com)  
Tlf. mob: 913 28 430
- **Styremedlem:** Morten Kittelsen  
e-post: [osteomorten@gmail.com](mailto:osteomorten@gmail.com)  
Tlf. mob: 904 04 662
- **Styremedlem:** Christin Stormyr  
e-post: [cistormy@yahoo.no](mailto:cistormy@yahoo.no)  
Tlf. mob: 990 45 330
- **Styremedlem:** Matias K. Fjeld  
e-post: [mkfjeld@gmail.com](mailto:mkfjeld@gmail.com)  
Tlf. mob: 976 83 833
- **Varamedlem:** Thorbjørn Fritzen  
e-post: [thorbjorn@vesthelse.no](mailto:thorbjorn@vesthelse.no)  
Tlf. mob: 671 50 157
- **Varamedlem:** Jan-Eric Hole (stud.)  
e-post: [janeric.hole@gmail.com](mailto:janeric.hole@gmail.com)  
Tlf. mob: 414 53 326

## Adresseforandring:

## Viktig!

Ved utsendelse av mail til våre medlemmer, får vi stadig mailer i retur pga feil e-mail-adresser etc. Vennligst gi beskjed til oss umiddelbart når du skifter e-mailadresse! Det er selvfølgelig også viktig å melde om ny postadresse og telefonnummer.

## Pasientbrosjyrer:

Kan bestilles fra NOF:

Ved kjøp av brosjyrer: kr 1,- pr. stk  
Minimum bestilling: 250 stk.

Alle priser eks. moms + porto



**NORSK  
OSTEOPATFORBUND**



Physica er det raskest voksende journalsystem i Norge uavhengig av helsenisje.

“Jeg byttet til Physica fordi jeg likte journaldelen veldig godt. Den er oversiktlig og fint delt opp. I tillegg vil jeg nevne support, de stiller alltid opp og er veldig hyggelige.”

Therese Volden Rangbru  
Fysioterapeut  
Svelvik Fysikalske institutt

Se hvor du kan treffe oss utover vinteren



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



[/physicaonline.no](https://www.facebook.com/physicaonline.no)



[/physicaonline.no](https://www.instagram.com/physicaonline.no)

35 05 79 10 | [post@physica.no](mailto:post@physica.no)



## BEHANDLINGSBENKER

LOJER - HØY KVALITET, STORT UTVALG

Stasjonære og bærbare, fra de enkleste til de mest avanserte!

**16** FARGER *nyhet*



Lojer Capre FX5 er Rolls Royce'n blant behandlingsbenker! Prøvinnende design og særdeles behagelig for både pasient og behandler. Med sine to motorer og hestekrefter er den stødig og sterk, men likevel svært stabil og stillestående.



**LOJER®**

## STORZ TRYKKBØLGE

VERDENSLEDENDE PÅ TRYKKBØLGE

»ultra« series fås med radierende og fokuserende trykkbølgeteknologi

SE VÅR  
WEB FOR  
**KURS**



- Integrert display
- Nytt og innovativt ergonomisk design
- Nytt håndstykke fokuserende (F)
- Stort utvalg applikatorer
- Peri-actor og Spine-actor applikatorer (R)
- Kompatibel for alle applikatorer (R)
- Unike applikasjonskontroller fra håndstykket!
- Forhåndsinnstilte protokoller
- Integrert "silent air power"
- Lave vedlikeholdskostnader

PERI-ACTOR®



SPINE-ACTOR®



**STORZ MEDICAL**

## TOTALLEVERANDØR

UTSYR OG FORBRUK

Vi har utvidet vårt sortiment mot fysisk behandling og tilbyr nå en rekke nye varer i tillegg til vårt "gamle" godt etablerte sortiment. La oss være din totalleverandør!



*Annet utstyr  
du finner  
hos oss:*



Har du som medlem hørt om de **FORDELAKTIGE PRISENE** du får hos oss i henhold til avtalen med **NORSK OSTEOPATFORBUND?** Send bestilling / forespørsel til salg@fysiopartner.no. Referer til avtale1001\*

UTSTYR TIL **TRENING OG HELSE** – når kvalitet og kompetanse teller!

Fysiopartner AS | Peter Møllers vei 5A | 0585 Oslo | T: 23 05 11 60 | salg@fysiopartner.no | www.fysiopartner.no



# Orientering fra kurskomiteen

**Tekst:** Kornelia Ravin og Jan-Eric Hole

Det har vært et skifte i kurskomiteen. Vi vil med dette takke Michael Leenen og Erlend Vandvik for innsatsen de har gjort over flere år i kurskomiteen. Kornelia Ravin og Jan-Eric Hole vil fortsette arbeidet med å arrangere kurs i regi av NOF.

Vårt mål er å legge til rette for kurs som er ønsket av våre medlemmer. Det ble holdt en spørreundersøkelse før jul hvor vi fikk en god pekepinne på hva dere som medlemmer av NOF ønsker av fremtidige kurs (se liste til høyre med overordna tema).

I tillegg til disse ble det foreslått en rekke enkelttemaer og aktuelle foredragsholdere som vi også tar med i arbeidet fremover. Første kurs vi arrangerer er i pediatri med Line Rølvaag Juberg som foredragsholder (info under). Deretter blir det et kurs med visceral tilnærming ved Jean Marie Beukels i mai (info under). Tidlig høsten 2017 så er vi i ferd med å planlegge ny runde med pediatri og

senere utpå høsten så planlegger vi endten sportsosteopati eller direkte teknikker. Nytt for året er at vi ønsker å få til temakvelder på ukedager med enkelt emner som f.eks osteopatisk tilnærming til skulder eller smertefysiologi. Det er vedtatt fra styret i NOF et krav om minimum 48 timer faglig oppdatering de 3 siste årene. I den forbindels minner vi dere om at alle kurs og temakvelder i regi av NOF kan registreres på regweb som faglig oppdatering.

Det var et stort antall av dere som ønsket at fremtidige kurs hovedsaklig skulle arrangeres i Oslo. Dette har vi tatt hensyn til og inngått en avtale med Håndverkeren kurs- og konferansesenter. Håndverkeren holder til sentralt i Oslo sentrum, med enkel tilgjengelighet fra Oslo s og bussterminalen. I tillegg stopper flybussen i umiddelbar nærhet. Det er viktig å presisere at vi er åpne for forslag og tilbakemeldinger generelt så send gjerne en mail om du har noe på hjertet.

## Resultat av spørreundersøkelse ang. tema for fremtidige kurs:

- Sportsosteopati: 92 %
- Visceralt: 91 %
- Direkte teknikker: 85%
- Indirekte teknikker: 68%
- Pediatri: 66%
- Geriatri: 53%
- Kranielt: 53%

## Kontakt oss på mail:

kornelia.ravin@hotmail.com  
janeric.hole@gmail.com

Vi håper å se dere på kurs i tiden som kommer!

Mvh

Kornelia og Jan-Eric  
Kurskomite – Norsk Osteopatforbund



## Mars 2017:

Pediatriskurs med Line Rølvaag Juberg.

**Tema:** Osteopatisk tilnærming til barn med kolikk, fokus på tarmflora, ammeproblematikk og behandling av vanlige tilstander hos eldre barn.

**Dato:** 24-25 mars 2017

**Pris:** 2500,-

**Sted:** Håndverkeren,

Rosenkrantz gate 7, 0159 Oslo

**Rom:** Galleriet

Arrangementet ligger på facebook og påmelding via deltaker.no

## Mai 2017:

Visceralt kurs med Jean-Marie Beukels.

**Dato:** 5-7 mai 2017

**Sted:** Håndverkeren,

Rosenkrantz gate 7, 0159 Oslo

Det kommer facebook arrangement og mail med videre info.

**NB:** Kurs flyttet fra Sundbytnet til Håndverkeren i Oslo.



## Andre aktuelle arrangement/kurs:

Muskel- og skjelettkongressen  
10.-11. mars. Oslo.

**Tema:** Bekken og hofter

Paincloud convention.  
22-23. april. Oslo.

**Tema:** Evidence-based pain management

Idrettsmedisinsk høstkongress i  
Stavanger 3.-5. november.

**Tema:**

- Hjertehelse i toppidrett og mosjonsidrett.
- Fysisk aktivitet i et livsløpsperspektiv.
- Hot topics: i ryggforskning.
- Toppidrett, skader og optimal treningsaktivitet.
- Etske utfordringer og dilemmaer i idrettsmedisin.

Berlin konferansen 17.-19. november.

**Tema:** Osteopatisk filosofi og modeller – fra teori til praksis.

For kurs i Danmark sjekk ut:  
<http://osteopater.dk/wp/en/kursus/>

# Hva skjer fagpolitisk?

**Tekst:** Tomas Collin

Første helgen i februar arrangerte EFO årsmøte og seminar for alle medlemmer. Tomas og Matias fra styret deltok på vegne av NOF og fikk i tillegg til spennende presentasjoner og fagstoff en kort innføring i finsk sauna tradisjon. Det å avslutte en lang møtedag med en varm sauna etterfulgt av kald, lokal drikke, var i grunn helt ok! Selve årsmøtet gikk fint, og var preget av god tone og godt engasjement fra medlemmene. Gjennom 2016 så har EFO blant annet arbeidet med CEN lansering, utvikling av brosjyrer, gjennomført medlemsmøter og fått på plass nytt sekretariat. I alt så har man fått til mye av det som stod på arbeidsplan for 2016. Budsjettet er fulgt og økonomien er som forventet, og i balanse.

Et viktig tema på medlemsmøtet var den tidligere omtalte evt sammenslåing med FORE. En klar majoritet av medlemmene i både FORE og EFO ønsker en felles organisasjon. Det var votering på årsmøtet om styret skulle arbeide videre med sammenslåing, noe som ble enstemmig vedtatt. Strategi planen for 2017 var neste punkt, og her ble det noen drøftinger og innspill fra flere rundt bordet. I alt så er planen helt ok, men bærer preg av å være litt romslige ambisjoner og kanskje ikke så konkret på alle punkt. Mye av det viktige som skjer i de enkelte land må drives av de nasjonale forbund. EFO har i hovedsak en rolle som informasjonskanal og møteplass for sine medlemmer.

Videre i møtet fikk vi flere presentasjoner, blant annet fra Jason Haxton, som leder museumsdelen ved AT Still University. Jason gav oss noen historiske refleksjoner om osteopatisens begynnelse og videre utvikling i USA og verden. Han gikk i grunnen langt i å si at det er de europeiske osteopatene som bærer den manuelle osteopatiarven videre da de amerikanske osteopatlegene i stor grad blir spist opp av å være «vanlig» doktor. Det er vesentlig mer penger å tjene på å ta mange vanlige pasienter som «family doctor», enn å prioritere manuelt arbeid med færre pasienter. Jason er kunnskapsrik og en engasjert foreleser, og presentasjon var et høydepunkt. For å krydre det hele litt ekstra hadde han også tatt med en liten kolleksjon av objekter fra museet i Kirksville, og her var det litt av hvert, blant annet en hårlokk fra A.T. Still, innleggs såler, brev og notater.

En annen meget interessant presentasjon var ved Patrick van Duun, leder for COME sin forskningsavdeling i Belgia, og som samarbeider blant annet med Francesco Cerritelli, Italia. Patrick presenterte ennå ikke publisert materiell vedrørende «cost-effectiveness» for osteopatibehandling ved rygg og nakkeplager. Resultatene er spennende og viser at det ville spart det Belgiske samfunnet store kostnader dersom osteopater fikk behandle flere pasienter.

Vi venter med spenning på det publiserte resultat. Tips til alle å følge med på COME sin hjemmeside, og meld dere på nyhetsbrevet som de sender ut jevnlig!

I England jobber de for tiden mye med å løfte faget videre, etter å ha «sovet i timen» etter at de fikk autorisasjon for en god del år siden. Maurice Cheng, daglig leder for iO, og Robin Lansman, president iO, er to engasjerte karer som sammen med et stort forbund satser friskt. Forbundet i UK har blant annet ansatt tre nye medarbeidere på fulltid, som bare jobber med marked. Maurice holdt en plenumpresentasjon om PROM, et pasienttilbakemeldingsverktøy som NCOR har utviklet.

Dette er noe EFO vil være med på og det var enighet om at EFO følger opp, slik at det kan lages versjoner de øvrige land kan bruke. Vi har tidligere fått tilbud fra UK og svart at vi er interessert. For å kunne følge dette opp på en god måte så trenger vi en dedikert osteopat som kan være den norske PROM sjefen. Noen som vil/kjenner en egnet osteopat? Robin Lansman kommer for øvrig på vår fagdag, 1. April, i Oslo, for å fortelle mer om både PROM, NCOR og iO sitt arbeid.

**Tomas Collin**  
Osteopat







# Intervju: Martin Stav Engedal

**Tekst:** Thomas E. Røsaaker

Intervju med Martin Stav Engedahl, som er medisinsk ansvarlig på herrelandslaget i innebandy.

Jeg møter Martin Stav Engedahl i en ny og fin flerbrukshall i Son som heter Grevlingen. Det er i slutten av april 2016. Innebandylandslaget har samling denne helgen, og Martin stiller opp på trening som en viktig del av støtteapparatet til innebandylandslaget. De fleste har et forhold til innebandy. Alle har spilt det i gymtimen. Det som slår meg når jeg kommer inn i hallen på Grevlingen, er at dette er en helt annen sport enn den jeg bedrev på skolen. Dette går mye, mye raskere, og til tider er det vanskelig å følge ballen! Lydnivået er til tider ganske høyt også. Det er mye friksjonslyd som piper i bakgrunnen mens jeg forsøker å kommunisere med Martin. Han er litt smånervøs om dagen, da kona Solveig har termin i disse dager. De venter nå barn nummer to.

Det er mange spillere på samlingen. Både A-landslaget og rekrutt-landslaget trener sammen. Støtteapparatet står samlet inni en "boks" på sidelinja, en slik boks hvor tjukkaser, matter og annet gymmaterieell er plassert inni. Mattene viser seg senere å komme til nytte – som behandlingsbenk. Ja, for i løpet av den timen jeg er der, skjer det masse. Martin har

## Sivilstatus;

Gift med Solveig. To barn: Vilde på snart 3 år, og Vegard på 8 mnd.

## Arbeidserfaring:

2015 – NÅ: Medisinsk ansvarlig for herrelandslaget i innebandy  
 2012 – NÅ: Klinikleder og høyskolelektor på Høyskolen Kristiania  
 2012: Utdannet osteopat ved Norges Helsehøyskole (nå Høyskolen Kristiania)  
 2011: Mastergrad i idrettsfysioterapi ved Norges idrettshøgskole  
 2009 – 2012: Fysioterapeut for TUNET innebandyklubb  
 2007 – 2015: Fysioterapeut for aldersbestemte landslag i ishockey  
 2007 – 2012: Jobbet på Bryn Medisinske Senter  
 2007 – 2009: Fysioterapeut for Furuset ishockey  
 2007: Utdannet fysioterapeut fra København  
 2002 – 2003: Grunnfag i idrettsvitenskap fra Norges idrettshøgskole

Deltatt i utviklingsprosjekter i regi av IOC (Get Set and Train Smarter) og Senter for idrettsskadeforskning (Skadefri.no)

et sted mellom 10–20 samtaler med ulike spillere i løpet av treningen. Jeg har tatt med mitt store speilreflekskamera, og håper på at det skal dukke opp litt "hands on action" så jeg kan knipse et bilde til "Osteopaten".

Og det dukker opp noen småting i løpet av treningen. Ingen overtråkk, men en akutt smertefull hofte, som Martin med hell behandler på sidelinja. Innebandylandslaget er heldige som har en dyktig osteopat på sidelinja!

Når dette leses, er det VM-tider for innebandylandslaget (hvis artikkelen hadde kommet ut før jul, noe den ikke gjorde red.anm.)

De reiser til Riga i Latvia og konkurrerer mot de beste i verden fra og med 3. desember. Og tro det eller ei: Norge har faktisk en sjanse på medaljel!

Du er ansatt som høyskolelektor på institutt for helsefag på Høyskolen Kristiania og jobber til daglig som klinikleder på Studentklinikken.

## Hvor lenge har du vært involvert på Student-klinikken?

– Jeg har jobbet der siden 2012.

## Hvordan trives du med det?

– Jeg trives veldig godt. I begynnelsen jobbet jeg mye med selve veiledningsbiten. Etter hvert har jeg gått over til mer og mer undervisning, selv om jeg har beholdt kliniklederansvaret. Jeg har fått inn et svært godt veilederteam som står for det meste av veiledningen.

## Hva liker du best med jobben din på skolen?

– Selv om jeg veileder mindre nå enn før, så liker jeg veldig godt det å veilede én til én med studentene på klinikken.

Det er veldig inspirerende og givende å ha de gode åpne diskusjonene med studentene på klinikken. Samtidig er det veldig utfordrende. Studentene innehar mye kunnskap og kan stille veldig utfordrende spørsmål til tider. For meg har det vært kjempestor læring og utvikling i det å være veileder.

**Fortsetter neste side...**





– Jeg har jo undervist mer og mer etter hvert, og det er noe jeg liker veldig godt. Jeg får mye energi av å undervise og forsøke å inspirere studentene på en best mulig måte. Det er også givende å få være med på å utvikle osteopatfaget sammen med de andre dyktige osteopatene ved Høyskolen Kristiania.

### Når tiltro du som medisinsk ansvarlig for herrelandslaget i innebandy?

– Jeg begynte som medisinsk ansvarlig på landslaget i august 2015.

### Hva slags erfaring hadde du opparbeidet deg før du tiltro i denne stillingen?

– Jeg jobbet i Tunet Innebandyklubb fra 2009 til 2012. Jeg har også i åtte år jobbet med aldersbestemte landslag i ishockey, vært innom både fotball og håndball og tatt en mastergrad i idrettsfysioterapi i tillegg til jobb på klinikk.

### Har du spilt innebandy selv?

– Ikke så veldig mye. Jeg har jo bakgrunn fra ishockey på Furuset i Oslo, hvor jeg satset og spilte på toppnivå frem til ca. 22-årsalderen. Da dro jeg til Danmark for å studere fysioterapi, og der spilte jeg innebandy på et studentlag i 3. divisjon. Da jeg kom hjem fra Danmark, gikk jeg tilbake til å spille ishockey, men nå mer på hobbybasis i et lag med gamle kamerater.

### Hva innebærer det å være medisinsk ansvarlig for et lag, slik som du er?

– Som navnet tilsier, skal jeg ha et medisinsk ansvar for laget. Tittelen kan kanskje oppfattes som litt misvisende da jeg ikke er lege. Men jeg har et ansvar for å avgjøre om en skade trenger medisinsk tilsyn av lege eller ikke. Jeg søker hjelp av andre dersom jeg ser et behov som faller utenfor min kompetanse eller mitt fagfelt. Det er min oppgave

å avgjøre når vi trenger ytterligere medisinsk kompetanse. Jeg jobber også med behandling og forebygging av skader som oppstår på samlinger hvor det vanligvis forekommer en del småskader og episoder som trenger tilsyn, både akutte ting og belastningsproblemer av mer langvarig art. Vi har ca. 5-6 samlinger å 5 dager i året. De som allerede er i en skadesituasjon, blir også bedt om å delta på samlingene. Ofte diskuterer jeg rehabiliteringsopplegg med disse spillerne og prøver å bidra til å fasilitere raskere rehabilitering, gjerne gjennom skreddersydde øvelser eller rehabiliteringsopplegg.

### Får du praktisert mye osteopati på disse samlingene?

– Jeg har jo bakgrunn som fysioterapeut og osteopat, og min kompetanse er samlet fra både fysioterapi og osteopati.

Ja, jeg praktiserer mye osteopati, tenker som en osteopat og er osteopat. Men jeg er også fysioterapeut og bruker den kompetansen på lik linje med osteopati-kompetansen.

Til syvende og sist handler det om å tilpasse behandlingen til hver enkelt pasient og gjøre det som er til det beste for pasientene. I den vurderingen drar jeg nytte av all den kompetansen jeg innehar. Jeg bytter ikke på å være osteopat og fysioterapeut når jeg jobber med pasienter eller utøvere. Jeg er alltid osteopat og fysioterapeut, men noen ganger bruker jeg osteopati-kompetansen mer, andre ganger fysioterapi-kompetansen.

### Er det mange av spillerne som lurar på hva osteopati er?

– Ja, absolutt. Men jeg merker at det er flere og flere som vet hva det er, og at osteopati blir gradvis mer kjent. Men ja, noen spør om forskjellene mellom osteopat og diverse andre manuelle profesjoner etc. etc.

### Hva kan osteopati tilføre idretten i Norge, på generell basis?

– Osteopater har hovedsakelig en viktig jobb innen skaderehabilitering. Osteopatisk behandling kan bidra til raskere rehabilitering for utøvere, både ved akutte skader og belastningsskader. En osteopat er en viktig aktør i et tverrfaglig medisinsk støtteapparat. Helsepersonell som jobber opp mot idretten har primært to oppgaver: å forebygge skader eller å rehabiliterer skader.

Om osteopatisk behandling kan forbygge skader, er mer omdiskutert og kan være vanskelig å måle. Å påstå at osteopati kan forebygge skader skal vi være svært forsiktige med før vi kan dokumentere det. Det finnes mange aktive skadeforebyggings tiltak som har god dokumentert effekt. Når det er sagt så finnes det jo selvfølgelig teoretiske muligheter for at vi som osteopater kan forebygge fremtidige skader. Men igjen...det er vanskelig å måle. Jeg håper jeg tar feil.

Forebygging kan jo bety flere ting. Å rehabilitere en spiller raskt og effektivt gjennom å bruke osteopatiske prinsipper og behandling vil jo forebygge lengre skadeavbrekk. Sånn sett vil vi kunne ha en forebyggende rolle.

### Tror du vi får se flere osteopater rundt omkring i idretts-Norge i tiden som kommer?

– Ja. Vi ser allerede at det begynner å skje en del ting på den fronten. Det er jo gradvis flere osteopater i Eliteserien i fotball. Vi har osteopat på sykkelandslaget.

Damelandslaget i håndball har også osteopat. Det er en del osteopater innenfor idrettsmedisin, men det som kjennetegner de fleste osteopatene der, er at de også er fysioterapeuter. Dette vil gradvis endres ettersom flere og flere nyutdannede osteopater søker mot idretten. Internasjonalt er det jo mange fremtredende osteopater i toppidrettsmiljøer.

### Til slutt: Kan du by litt på deg selv? Hva er det osteopati-Norge ikke vet om Martin Stav Engedahl?

– Jeg driver med musikk på hobbybasis. Spiller både gitar og litt piano. I tillegg brygger jeg øl. Juleølet står nå og godgjør seg frem til jul!

Tusen takk, Martin, for at vi ble invitert på treningssamling, og for den gode representanten du er for oss alle! Da håper vi på et musikkinnslag på neste årsmøte!

Thomas Even Røsaker  
Osteopat DO





# Ultralyd kampanje

## Osteopater

### E-CUBE 5W

Stasjonær ultralyd



**E-CUBE 5W** er den minste av våre stasjonære maskiner.

Maskinen har lav vekt, og er enkel å flytte. Den bruker de samme prober som vår transportable skanner, EC-i7. Begge gir utrolig klare bilder for en rimelig maskin.

E-CUBE 5W har svært mange opsjoner til denne prisklassen, og leveres med doppler, spatial compound, harmonics, line density, speckel reduction med mer. Dette er noen av de filtre som du kan justere bildet med. Dine presets lagres under egne navn med de innstillinger du har laget.

Maskinen brukes i dag hos fysikalske institutter såvel som på legekantoret og hos veterinæren. Meget god skanner til en suveren pris.

Veiledende pris: kr 145.000,-

Kampanjepris: kr 110.000,-

Leasing 60 mnd: kr 2 108,- pr. mnd.  
(alle priser er eks. mva)

#### Tilbudet inkluderer:

- 2 prober
- doppler
- lydfiltre
- stor 19,5" skjerm
- 2 års garanti og gratis oppgradering ved behov

**Tilbudet gjelder frem til 30. mars**

**Besøksadresse:** Kjelsåsveien 174, 0884 Oslo

**Telefon:** +47 67 07 91 80

**E-post:** post@enimed.no

**www.enimed.no**

**enimed** )))



# Forskningsartikkel

**Tekst:** Jan-Andreas Forsnæs

## The attitudes, beliefs and behaviours of UK osteopaths who reject low back pain guidance – A qualitative study.

Av Joanna Figg-Latham og Dévan Rajendran

Er vi osteopater flinke til å følge evidensbaserte retningslinjer? I dagens behandlingsverden er evidensbasert medisin i vinden som aldri før. Det er stort sett ingen vei utenfor. I samtaler med andre profesjoner. I refleksjon rundt eget arbeid. I den daglige klinikkhverdagen. Enkelte har kalt det en «snublestein i arbeidet for bedre kvalitet i helsetjenesten?» (1).

Og i denne utgavens forskningsartikkel kommer dette frem. Denne utgavens studiet viser at det oppfattes som nettopp dette, av mange osteopater i UK. En snublestein. Latham og Rajendran har sett på dette i sin kvalitative studiet blant osteopater i UK. Tre enkle spørsmål (med utdrag fra resultatet under):

### 1. Beliefs about self.

"They described a spectrum of osteopathic practitioners that reflected the diversity of osteopathic approaches, ranging from 'physiotherapy-like' approaches to 'left-field' mystical practitioners whose beliefs were akin to fundamentalist religion."

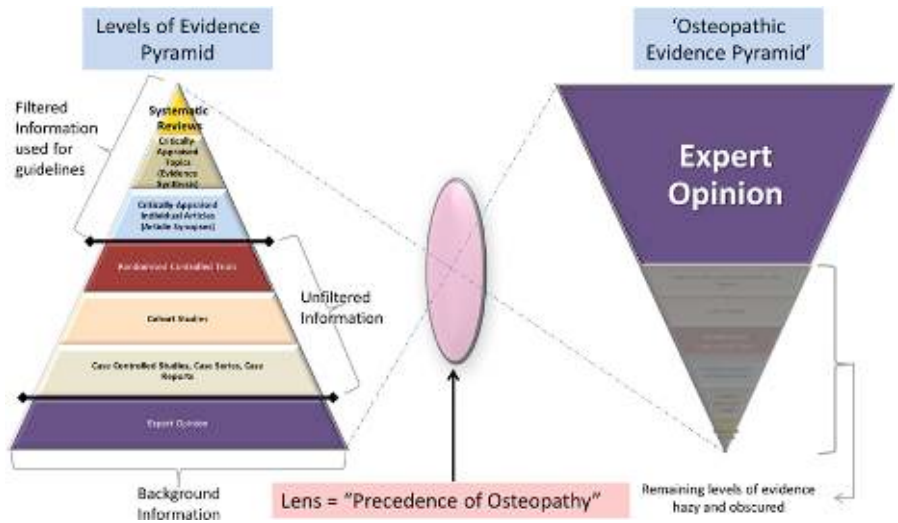
### 2. Perceptions of patients and other practitioners

"Osteopathic principles enabled osteopaths to 'think outside the box', whereas guidelines recommended treating in a prescribed way. Participants rejected guideline recommendations because their osteopathic findings determined their treatment"

### 3. Attitudes to guidelines and research

"Guidelines were viewed by tutors as a line in the sand, gathering pertinent information together that reflected current understanding when published, but relevance and importance 'degrades' with time."

106 av 139 deltagere svarte på spørreskjema sendt ut fra Latham og Rajendran. Det ble gjort intervju av totalt 12 stk. Intervjuet og spørreskjema ble gjort av studenter og lærere på samme fakultet. Noe som beskrives som en svakhet med studiet. Intervjuet ble gjort av en student med interesse for dette feltet. Slik jeg ser det også en svakhet. I forhold



til kjennskap til personen på forhånd blant annet. En annen svakhet er ulikt antall av 3. 4. klasse og lærere.

Studiet oppdaget videre at osteopati-studenter i Storbritannia har en "lack of self-confidence" når det gjelder sammenlignet med helsevesenet forøvrig. Som det står i studiet: "Both studies confirmed osteopaths and osteopathic students felt unconnected to the healthcare system". Det interessante her at man tidligere har sett det motsatte når det gjelder ferdigutdannende osteopater. Disse er i en direkte sammenligning med fysioterapeuter og kiropraktorer "greater levels of self-confidence" (2).

Hva er grunnen til dette? Er det fordi vi "lukker" øynene til dagens evidens og kun "lever" på det de har lært på skolen? Vi vet i dag at evidensbaserte intervensjoner fungerer i andre miljøer. Er det pga begrenset med studier fra osteopati miljøet – og (les andre profesjoner) disse dermed har hatt mer tid?

Som det står i studiet: "Participants' professional identity was of fundamental importance, and founded upon a perception that their philosophy is unique, complex and distinct from other therapies and mainstream medicine. Their philosophy was deemed superior to science, and thus should not be restricted by science in any way".

Enkelte påpeker også at ingen terapeut kan ha ambisjoner om å være oppdatert på sitt eget felt – kunnskapstilgangen er alt for stor i dag til at det er mulig. Jeg opplever selv i mange situasjoner at ønsket og viljen til å ta begrepet "evidensbasert" inn i sitt vokabular synes større enn ønsket om å etterstrebe konsensus om innholdet i det. Vi velger hva vi leser – og driver med "cherry picking".

Selv med åpenbare svakheter viser dette studiet fra Latham og Rajendran at dette stemmer. "Our participants effectively base their practice on one leg, basing their clinical judgment upon beliefs and principles that predate the evidence surrounding current management of nsLBP." Se figur over (3).

Et andre interessant punkt er punktet med den evidensbaserte-stolen. Den består som vi vet av tre ben. Beste tilgjengelige kliniske forskning, klinisk ekspertise og pasientens forventninger. Satt i en kontekst (4). Når det gjelder osteopater og studenter i dette studiet syntes det å være annerledes. "Our participants effectively base their practice on one leg, basing their clinical judgment upon beliefs and principles that predate the evidence surrounding current management of nsLBP."

Det hadde vært utrolig interessant hvis dette studiet hadde vært gjennomført i Norge. Hva hadde resultatet vist? Er vi "unike" også her? Stoler vi på vår "ekspert" vurdering her også? Til slutt. Vi må ikke glemme.

Det kritiske punktet i møtet mellom vitenskap og klinisk hverdag, synes å være der ideologien trer i stedet for kunnskap.

Jan-Andreas Forsnæs  
Osteopat DO.



#### Referanser:

1. Britt-Vigdis Ekelis bok med samme navn
2. (Pincus et al. 2007).
3. The attitudes, beliefs and behaviours of UK osteopaths who reject low back pain guidance – A qualitative study.
4. (Spring 2007)



## Bokanbefaling

**Tekst:** Jan-Andreas Forsnæs

**Jan-Andreas Forsnæs**  
Osteopat DO.



### "Hjernene & Tarmen" av Emeran Mayer.

Boka handler om den komplekse kommunikasjonen som hele tiden pågår mellom tarmens mikroorganismer og hjernen vår. Noe vi osteopater er kjent med, men som det kommer stadig mer litteratur og forskning på. Denne boken kan minne om "sjarmen med tarmen". Den er lettlest og forklarer enkelt hvordan dette systemet fungerer. Hvordan det reguleres. Hva som er uheldig og viktigst hva som er bra.

Tarmens beboere – mikrobene – virker ikke bare på magens og tarmens tilstand, men også på følelsene våre, og på vår følsomhet

for smerte og sosial omgang. Tarmen styrer til og med intuisjonen og mange av beslutningene vi tar. – Hvor utrolig det enn høres, er mikroorganismene faktisk i stand til å påvirke følelsene dine ved å generere og avpasse signaler som tarmen sender tilbake til hjernen, skriver forfatteren.

Mayer skriver videre: "Tarmfloraen som holder til i grensesnittet mellom tarmen og nervesystemet, er faktisk i en unik posisjon til å knytte det fysiske og psykiske velværet vårt direkte til hva vi spiser og drikker, og i sin tur forbinde følelser og emosjoner med fordøyelsen av maten."



Hvor får jeg kjøpt boken?  
[www.adlibris.no](http://www.adlibris.no)



## Fagdag Norsk Osteopatforbund

PROGRAM 2017

### LØRDAG - 1. APRIL

- 08.30 - 09.00:** Registrering
- 09.00 - 09.30:** Velkommen og presentasjon av utstillere v/ Thomas Collin
- 09.30 - 10.15:** Komiteer
- 10.15 - 10.30:** Pause (Frukt og kaffe serveres)
- 10.30 - 12.00:** Robin Lansman – President Institute of Osteopathy UK  
*Developing the osteopathic profession*
- 12.00 - 13.00:** Lunsj
- 13.00 - 14.00:** Stig Larsen – Nordic Osteopathy Research Institute (NORI)  
*Første presentasjon av resultater fra GERD-studiet*
- 14.00 - 14.30:** Helge Skåtun og Tomas Collin – Veien mot autorisasjon
- 14.30 - 14.45:** Presentasjon av diplomoppgave v/ Remco Brouwer
- 14.45 - 15.00:** Pause (frukt og kaffe serveres)
- 15.00 - 17.00:** Årsmøte i NOF og FMOB
- 19.00 -** Fagfest (info kommer)



NORSK  
OSTEOPATFORBUND







## Intervjuteama - Osteopati og idrett

Osteopaten har snakket med to relativt unge osteopater som jobber tett opp mot toppidrettsutøvere, dog i svært forskjellige idrettsgrener.

Osteopati er fremdeles ett fremmedord for mange nordmenn, men ting går fremover. Flere og flere går til osteopat og anbefaler andre å gjøre det samme.

Når det gjelder behandling og oppfølging av toppidrettsutøvere, så er det fremdeles fysioterapeutene (evt. manuellterapeut) som er i en særposisjon, og som stort sett besitter stillinger som medisinsk ansvarlig (om teamet ikke allerede har lege) eller er

behandler med oppfølgingsansvar av lag og utøvere. Slik har det vært i mange år, og det har vært et naturlig valg frem til idag. Så ser vi også at noen kiropraktorer og naprapater er inne i varmen i noen sammenhenger. Men hva med oss osteopater? Hvor mange osteopater jobber opp imot toppidrett?

Dette har vi ikke noe godt svar på, men det kan kanskje være en passende problemstilling som D.O. oppgave for studenter som leser

dette? Det er også slik at noen osteopater jobber under tittelen fysioterapeut og ikke osteopat, selv når de innehar begge titlene.

I denne artikkelen har vi snakket med to osteopater som følger opp idrettsutøvere parallelt med sin kliniske osteopati-hverdag. Og de er på ingen måte alene. Det er også flere andre osteopater som jobber opp imot idrettsutøvere på toppnivå.

## Simen Brunes

«Vi osteopater har ikke noe å skamme oss over»

**Simen Brunes**  
Osteopat D.O.

27 år gammel.  
Bor i gamlebyen i Oslo.  
Arbeider på Klinikk for Alle, avd. Bryn  
Uteksaminert fra Høyskolen Kristiania,  
våren 2015.

Simen er 27 år og kommer fra Nordstrand i Oslo, men bor nå i gamlebyen. Han gikk i sin tid idrettslinjen på Lambertseter VGS, og har hatt en aktiv oppvekst preget av forskjellige aktiviteter og idretter. Men det var kickboksingen han satset aller mest på etterhvert.

Etter militæret begynte han på medisin grunnfag på Atlantis. Han var litt usikker på hvor det skulle bære hen med utdanningen, men visste at han lenge hadde vært opp-tatt av kropp og helse, så han tenkte at medisin grunnfag ville være en fin start i den retningen. Mens han gikk på Atlantis så tenkte han etterhvert at valget kom til å stå mellom fysioterapi, kiropraktikk, naprapati eller osteopati. Etter litt frem og tilbake, så var det rådene fra en venn av familien, som veide tyngst. Denne familievennen het Morten Ringard, og er et velkjent medlem av "trønderbataljonen" som underviste mye i det viscerele felt på osteopatiskolens deltidsutdanning (NAO).

Som ferdig utdannet osteopat 4 år senere, var det en tøff hverdag som møtte Simen, og flere av de andre nyutdannede osteopatene.

Pasientene sto ikke og banket på døra akkurat, og han måtte ta seg ekstrajobb for å få ting til å gå rundt. Men ting har gått seg til etterhvert, og nå trives han i arbeidshverdagen på den tverrfaglige klinikken på Bryn.

En av Simens beste venner har i løpet av de siste årene blitt en av landets beste MMA-utøvere. Han heter Kenneth Bergh og er også 27 år gammel. Kenneth har bakgrunn som thai-bokser og har vært profesjonell MMA-utøver siden 2013. Han konkurrerer for klubben Frontline Academy i Oslo, og tjener penger gjennom sponsorer og kamper. Kenneth er lett gjenkjennelig, da mesteparten av kroppen er dekket av tatoveringer.

Simen begynte å behandle Kenneth gradvis. Først var det en akutt kneskade som Simen hjalp Kenneth med å diagnostisere. Siden det var vellykket, har det blitt mer og mer oppfølging av Kenneth. Nå følger Simen Kenneth på stevner som en del av teamet, da Klinikk For Alle sponser Kenneth Bergh med fri behandling. Klinikk For Alle på bryn har et idrettsskade-team bestående av Simen som osteopat, samt en manuellterapeut, en kiropraktor og en fysioterapeut. Dette teamet tar seg av de idrettsutøverne som klinikken sponser. Simen synes det er svært lærerikt å jobbe i et slikt miljø.

Vi har flere profilerte MMA-utøvere i Norge. De fleste av disse er tilknyttet Frontline Academy på Majorstua i Oslo.

Jack Hermansson og Emil "Valhalla" Meek er begge aktuelle i den gjeveste MMA-ligaen UFC.

**Tekst:** Thomas E. Røsaker

Jack Hermansson og en annen god MMA-utøver som heter Mohsen Bahari følges til daglig opp av osteopat Tore Morten Otterstad ved Briskeby Osteopati, som er samarbeids-partner til Frontline Academy. Så osteopati som profesjon er godt kjent og mye brukt i MMA-miljøet i Norge. MMA er en heftig sport. På spørsmål om det er stor forskjell på behandling av MMA-kjempende "gladiatorer" og "vanlige dødelige", svarer Simen:

– Både ja og nei. Fightere er vandt til å få litt juling, så det er ofte naturlig at de tåler litt hardere behandling enn vanlige folk. Når

### Litt om MMA

MMA (mixed martial arts)

– Er en kampsport med eldgamle røtter. Dens forløper kan spores tilbake til antikken. I år 648 f. I år 0 ble Pankration introdusert i de Olympiske Leker.

– MMA er en kampsport som foregår på et begrenset område. Fortrinnsvis i en ring eller et bur.

– Det anvendes flere forskjellige teknikker. Det er også forskjeller og restriksjoner i forhold til nivå. Teknikker som kan anvendes er slag, spark, knær og albuer stående. Forskjellige kast og nedtakninger, så vel som kvelninger og leddlåser på bakken.

For mer informasjon se [www.nmmaf.no](http://www.nmmaf.no)



### Over Simen Brunes (t.h.) og MMA-utøvere

det er sagt så prøver jeg alltid å tilpasse behandlingen til hvert individ med fokus på å implementere osteopatiske prinsipper for god behandling. På spørsmål om han bruker mye kraniell behandling når de har fått seg en på tygga sier han:

– Jeg har litt å gå på når det gjelder å utvikle mine kranielle palpasjonsferdigheter, men du skal ikke se bort ifra at det kan forekomme litt "håndspåleggelse".

Han fortsetter:

– Det er utrolig spennende å jobbe med Kenneth. MMA er en av verdens raskest voksende sporter, og Kenneth er det største MMA-talentet vi har hatt her i landet noensinne! Jeg spår at han vil bli en del av UFC i løpet av 2017. Mark my words!

I tillegg til å behandle Kenneth, har han avtale med Sentrum Kickboksingklubb. Det innebærer oppfølging av utøvere i hverdagen på klinikken og å være med på stevner.

### Behandling av Ishockeyspillere

Simen har også behandlet en del hockeyspillere i senere tid. Han har vært med som osteopat for U-16 -og U-18-landslaget i ishockey. Disse mulighetene har han også fått via at klinikken han jobber på har vært sponsorer for Manglerud Star ishockey. En av Simens kollegaer på klinikken (fysioterapeut), som også er gammel hockeyspiller, har fulgt

opp Manglerud Star samt yngre landslag. Så har Simen fått mulighet til å være med og assistere ham ved noen anledninger. Dette har utviklet seg videre til at Simen også har tatt ansvar alene på de samlingene hvor kollegaen ikke har kunnet stille. Så det har blitt en del behandling av hockeyspillere den senere tiden.

– Jeg får gode tilbakemeldinger fra hockeyspillerne. De liker den osteopatiske behandlingen. Det er ganske stor forskjell på å følge opp MMA-utøvere og hockeyspillere. Med MMA-utøverne (primært Kenneth) så er det mye klargjøring av kropp og «vedlikehold» osv.

– Når jeg er med og står og heier utenfor ringen, så er det fullt medisinsk apparat tilstede som tar seg av eventuelle skader i ringen. Men nå har Kenneth vunnet alle de fem proffkampene på knockout eller submission (motstanderen gir seg journ.anm.), så han har kommet veldig hel ut etter hver kamp. Når Simen er med på hockeykamp eller samling kan han plutselig få mye opp i fanget.

– Her om dagen fikk jeg plutselig fire akutte hendelser samtidig: en akutt vond skulder etter takling i vandt, ett lår-kutt med skøyte, og to hodeskader. Det er det jeg kaller "action".

Som eneste medisinske ansvarlig i en slik situasjon, er et ikke bare kortisol-nivået som stiger, men heldigvis også læringskurven. Simen håper at vi som profesjon kan være

enda flinkere til å stikke frem hodet og vise oss frem.

– Med alle de fordelene vi har i vår brede utdanning, samt egen utdanning i Norge, så burde vi bli mer allment kjente. Da må vi bidra, alle sammen, med det vi kan. Vi må ikke være så redde. Vi har ikke noe å skamme oss over. Vi må bruke de kontaktene vi har, mener Simen og utdyper:

– ta meg som et eksempel: de mulighetene jeg har fått har jeg fått gjennom hardt arbeid og gjennom å bruke de kontaktene og mulighetene som har bydd seg. Jeg tror det er veien å gå.

Simen håper at det kan komme noen idretts-spesifikke kurs etterhvert. Som relativt nyutdannet osteopat har det blitt mye "learning by doing", også mht. behandling av idrettsutøvere. Han imøteser litt mer videreutdanning på dette området og håper noen med lang erfaring med idrettsutøvere kan dele sin kunnskap med de yngre osteopatene etterhvert.

Vi ønsker Simen og Kenneth masse lykke til i tiden som kommer!

**Thomas Even Røsaker**  
Osteopat DO.





# Intervjuteama - Osteopati og idrett

**Tekst:** Thomas E. Røsaker

## Bård Sturla Stokke

«Jeg kjenner nye ting med hendene mine hver dag»



Sykkel og langrenn er sporter vi kjenner bedre enn MMA. Dette er klassiske sporter med lange tradisjoner. Langrenn er dog veldig nordisk, mens sykkel er en verdenssport som vi nordmenn mer nylig har lært å sette pris på.

Vi har fått tak i en dyktig og relativt ung osteopat som jobber på Skøyen Osteopati til daglig, og som i løpet av de siste to årene har fått muligheten til å behandle navn som Petter Northug, Sondre Holst Enger, Heidi Weng med flere. Han er svært beskjeden på egne vegne, og det var kun etter mye overtalelse at vi fikk lov til å skrive litt om hans hverdag.

– Jo kortere artikkelen blir, desto bedre, kom det underveis fra den sympatiske sørlendingen.

Han heter Bård Sturla Stokke, ble akkurat 30 år og kommer fra Kristiansand. Det skal sies at han rent dialektmessig høres mer ut som om han kommer fra Grimstad, men det er kanskje med vilje. Det er jo Thor Hushovds hjemby.

Bård er en aktiv sjel. Han har drevet med all slags idrett og fysisk fostring siden han kunne gå. I ungdomsårene satset han mest på snowboard, og litt fotball på si. Det vil si: han gikk på idrettsgymnas (Hovden skigymnas) og kjørte litt konkurranser på snowboard. Men det var, som han sier: "just for fun".

– Alt jeg har drevet med har vært lek. Hvis det ikke er lek og moro, så gidder jeg ikke.

Så fokuset hans har ligget i å trene og å ha det gøy samtidig, uansett hvilken sport han har bedrevet. I senere tid har han drevet mye mer med sykkel. Først downhill/enduro sykling, og nå om dagen blir det mest landevei.

– Jeg husker at jeg begynte med downhill-sykling i 2009, for året etter (2010) brakk jeg ryggen! Seks(!) frakturer i ryggen og elleve(!) costafrakturer.

Bård flirer litt og kan fortelle at det har blitt noen skader opp igjennom. Men ikke så mye i det siste. Det blir en del langrennsturer også. Langrennsturene kommer vi tilbake til litt senere.

Utdanningsmessig begynte Bård faktisk på BI først. Han tok et år med markedsføring og jobbet deretter ett år som selger. Etterhvert vurderte han å ta fysioterapi eller kiropraktikk, inntil han snakket med sin kusine som bodde i London.

Hun sa at det "nye hotte" nå var osteopati, så da hev han seg rundt og hoppet på osteopati-studiet uken etter! Det var visst én plass igjen, og den skulle Bård ha! Dette var tilbake i 2009. Han begynte i kull nr. 2 med osteopati på heltid ( på sjømannsskolen).

Osteopati-studiet var midt i blinken for Bård. Han følte umiddelbart at han hadde kommet "hjem". Etter endt studie begynte han å jobbe på Klinikk for Alle på Ski, parallelt som han begynte på Skøyen Osteopati. Han valgte å satse på Skøyen Osteopati hvor han har sin praksis idag.

### «Vipps, så hadde jeg mange sykklister på benken».

I samme periode, altså helt i startgropen, ble han med TV2 som Osteopat (sammen med osteopat Stian Lauritzen) og behandlet TV-teamet mens de reiste rundt i Frankrike i 5 uker.

Bård havnet fort inn i toppidrettsmiljøet. Han hadde kontakter i downhill-sykling og ble etterhvert brukt av NTG på utenlands-samlinger. Dette var samlinger med alle typer sykklister: downhill, terreng og landevei. Slik opparbeidet han seg gradvis et godt rykte

### Bård Sturla Stokke

Osteopat D.O.

30 år, samboer med Stine Bondehagen  
Bor på Tonsenhagen i Oslo.  
Arbeider ved Skøyen Osteopati.  
Uteksaminert ved Høyskolen Kristiania,  
våren 2013.

i sykkelmiljøet. Det var heller ingen ulempe at han i de senere årene har vært en ivrig syklist selv, dog mer på hobbybasis. Men han sykler også konkurranser, og har tenkt å fortsette med dette så lenge han synes det er gøy, så jeg tror vi kan konstatere at ordet "hobbybasis" er et "understatement". Gjennom NTG-engasjementet, dukket det opp flere andre sykklister, også på høyere nivåer (continental-lag osv.), og som han selv sa:

– via, via og vipps så hadde jeg plutselig flere sykklister på benken. Disse har siden kommet innom til oppfølging og behandling i løpet av året. Noen kun i perioder, da noen av disse sykler på profflag i utlandet.

Det tok ikke lang tid før han ble anbefalt inn imot sykkelforbundet, som resulterte i oppdrag med sykkelandslaget: både terreng og landevei.

Planen var å være med NTG sykkel på samling nå i år også, men så dukket det opp en mulighet til å følge opp Heidi Weng frem mot VM på ski i Lahti. Da falt valget på Weng. Bård har nemlig også fått rykte på seg på å være en dyktig behandler også blant langrennseliten.

Han begynte like greit med kongen av langrenn, Petter Northug jr. Det var litt "via, via og vipps" der også. Men han har da altså fulgt opp Petter Northug i rykk og napp siden i fjor vinter. De som følger Bård på instagram har sikkert sett noen bilder av Northug en etter behandling, med tommelen opp!

– I lille Norge er toppidrettsmiljøet relativt lite. Det skal ikke så mye til, før noen tipser noen om deg, selv på tvers av idrettsgrener, forteller Bård.





Bård har behandlet Marthe Kristoffersen mye i vinter, som satser på fullt utenfor landslaget i år. Hun har så langt hatt sin beste sesong på flere år!

### Heidi Weng og ski-VM i Lahti.

Den siste tiden har mye fokus vært på å følge opp Heidi Weng. Han har fulgt Heidi på treningssamlinger på Skeikampen sammen med Heidis lillesøster og osteopati-student, Merete Weng. Sammen har de hjulpet Heidi med diverse oppgaver som må gjøres på treningsleir, samtidig som de har behandlet henne daglig. Og for Bård, som vi allerede kjenner som allsidig, så har det blitt mange og fine skiturer. Det har blitt terskel-økter, rolig-økter, intervaller og spurter.

På spørsmål om han slår Heidi i en spurt, er svaret enkelt:

– Nei! Ikke i nærheten engang! Det er litt annerledes enn å se det på TV, konkluderer Bård i ettertid.

Til Bårds forsvar så var det også første gang han spurtet på langrennski. Vi får ønske Bård bedre lykke neste gang! På spørsmål om hva han liker best av å behandle "vanlige" pasienter på klinikken og toppidrettsutøvere, svarer Bård nølende:

– Vanlige pasienter.

Jeg skjønner straks at det var et litt dårlig spørsmål å stille, da det jo selvfølgelig ikke er noe i veien for å si: "Ja, takk. Begge deler!". Han utdyper om det å behandle vanlige pasienter:

– Det er det som er hverdagen, og jeg trives veldig godt i den hverdagen. Jeg liker det å få nye utfordringer. Det dukker opp så mye

nytt, så mange nye problemstillinger at det aldri blir kjedelig. Jeg lærer nye ting hver dag, og kjenner nye ting med hendene mine hver dag. Men det krydrer hverdagen å få lov til å behandle en og annen idrettsutøver innimellom. Det interessante med å behandle idrettsutøvere er at de kjenner kroppen sin veldig godt og gir presise tilbakemeldinger. Både når ting fungerer bra og når ting ikke fungerer optimalt.

På spørsmål om vi trenger flere osteopater i toppidretten i Norge, svarer Bård at det mest sannsynlig finnes flere enn vi vet om, fordi ikke alle nødvendigvis ønsker å profilere seg så mye med det.

– For min del var det en barriere å komme over, det å skulle legge ut ting på sosiale medier. Jeg har forståelse for at noen kan synes at det er litt kleint. Men det har absolutt vært lønnsomt å gjøre det. Jeg har fått mye positiv oppmerksomhet, og all positiv oppmerksomhet rettet inn mot osteopati gavner oss alle!

I tillegg til å krydre hverdagen med å reise på samlinger og å behandle toppidrettsutøvere, er Bård å finne ukentlig på Studentklinikken på Høyskolen Kristiania. Han har jobbet som veileder her siden høsten 2015 og elsker det!

– Det er alltid kult å jobbe på Studentklinikken. Jeg forsøker jo etter beste evne å bidra med det jeg kan... Om de velger å bruke det eller ikke, er en annen sak, sier Bård ydmykt. En typisk sørending, altså!

Vi ønsker Heidi Weng, Petter Northug og alle de andre norske langrennsløperne masse lykke til i skiløypene i Lahti. Vi krysser fingrene!

Takk til Stian, Bård og alle de andre som jobber og står på og fronter osteopati på en forbilledlig måte.



**Thomas Even Røsaker**  
Osteopat DO





## Intervju: Vegar Strømman

**Tekst:** Ingrid Nicander

### **"De hadde mer å komme med når det kom til behandling og forståelse av pasienter"**

Når jeg studerte fysioterapi i Berlin ble jeg veldig fascinert over de fysioterapeutene som var utdannet osteopater. Så med en gang jeg var ferdig med studiet i 2001, begynte jeg å studere osteopati deltid. Det var en vanvittig spennende utdanning og vi hadde fantastiske forelesere fra hele verden som underviste oss i Oslo.

### **Hva trigget deg til å ta videreutdanning i idrettsosteopati?**

Jeg har alltid hatt en interesse for idrett, hvor jeg blant annet tidligere har vært svømmetrener for det lokale svømmelaget. Det var ønskelig med en mer formalisert plattform som idrettsspesialist, eller en spesialisering som ville være mer formalisert basert på erfaringer og interessen jeg hadde selv. Med stor tilgang på toppidrettsutøvere på klinikken, så jeg at dette var et interessefelt for meg.

### **"Vi trenger folk som forsker"**

Det er veldig interessant å se på forskningen innen osteopati, det ligger et press på å presentere forskning generelt som osteopater. Selv om jeg ikke har noen store ambisjoner om å bli forsker, er dette noe vi er nødt til å ta innover oss.

### **"Det er interessant, men også veldig vanskelig"**

Det er fryktelig interessant å jobbe med idrettsutøvere. Det er noe med det å jobbe med de små marginene, som kan være med på at utøveren klarer å sette nye rekorder

og få ennå mer utbytte av treningen. Atleter kjenner kroppen sin ekstremt godt og kan komme med et tilsynelatende lite problem. Da gjelder det å vri hodet og prøve å finne ut hvordan det henger sammen.

Der har vi osteopater som osteopater en vinkling hvor vi tar den totale helsen til idrettsutøveren i betraktning. Jeg får en del spørrende blikk når jeg velger å ikke se ned et kne lokalt, ved en akutt knetraume. Her kommer osteopatiske betraktninger inn bildet. I stedet iser vi ned Lumbalen for å påvirke det vegetative nervesystemet for å få til en vasokonstriksjon, for så å ta i bruk kompresjonsbandasje på selve kneet.

### **Er du som idrettsosteopat et bedre alternativ til andre profesjoner som ofte er forbundet med idrett?**

Jeg føler vi som osteopater har noe ekstra å komme med. Det viktigste for en pasient er å finne noen som er flinke, det kan være en kiropraktor, fysioterapeut eller osteopat. Det vesentlige er å finne en behandler som kan kan hjelpe de som har et sammensatt problem og utfordringer. Selvfølgelig blir det mye vanlig strukturelt arbeid med idrettsutøvere, manipulasjoner og mobilisasjoner og lignende, men som osteopater har vi en unik måte å påvirke fascier på. Fasciene er osteopatens gull.

**Ingrid Nicander**  
Osteopat DO



HUSK DEADLINE FOR BIDRAG TIL OSTEOPATEN NR. 2/2017 15. MAI 2017. TEMA: SKULDER

#### **Osteopaten**

Norsk Osteopatforbund  
nof@osteopati.org

#### **Redaksjonen:**

Tom Eirik Bjørkli (redaktør)  
Helge Skåtun  
Jan-Andreas F. Fosnaes  
Tomas E. Røsaaker  
Ingrid Nicander

#### **Grafisk design:**

Appell Reklamebyrå,  
Drammen

#### **Trykk:**

Lier Grafiske