

OSTEOPATEN

www.osteopati.org



TEMA: Politikk

Arendalsuka
2017

– side 4

Intervju:
Helge SKåtun

– fra side 7

NOF medlem
og forsikringer

– side 6



Redaktørens hjørne

Først vil jeg takke NOF for fagdagen med tilbehør som nylig ble arrangert i Oslo. Logistikkmessig knirkefritt og veldig spennende foredrag. Det er veldig lovende at så mange studenter og nyetablerte osteopater prioriterer dette, men det virker som at for hver fagdag blir gjennomsnittsalderen lavere. Forhåpentligvis skyldes dette at etablerte osteopater er for travle med for mange pasienter som kan fordeles til de nyetablerte. Likevel håper vi å se flere av den etablerte osteopatigarden mange seg

på de kommende fagdage! I styremøte før og etter fagdagen ble det diskutert fagpolitiske spørsmål helt til de seine nattetimer og hotellbevertningen kastet oss ut av møterommet. En av sakene som også ble drøftet under komitémøtene var utvidet tittelbruk til for eksempel idrettsosteopat, gravidosteopat osv. Her mener jeg at å etablere flere titler før vi en gang har autorisasjon for tittelen osteopat er å rykke for raskt frem. Vi har mer enn nok med å samle oss om det grunnleggende for oss alle. I andre yrkestitler har man tydelige utdanningsløp og mastergrader for å bruke en spesialiseringstittel, noe vi ikke har på plass. Ved å åpne for en selvjustis rundt hva slags ekstratittel man synes klinger fint inn mot pasientgrupper man liker å jobbe med vil differensiere oss på et veldig tynt og diffust grunnlag. Jeg kan dokumentere noen hundre timers fordypning i uspesifikke korsryggsmerter, men er ikke mer en uspesifikk ryggsmerteosteopat enn noen andre.

Da er det bare å krumme nakken mot en ny høst og ønske dere alle god lesing!

Mvh Tom Eirik Bjørkli



Lederen har ordet

Kjære kolleger!

Det var veldig kjekt å se 150 av dere på fagdagen! Utrolig spennende å høre på Stephen Tyreman, Pål Andre Amundsen, Christian Fossum og Espen Glomsrød! Det var som om foreleserne hadde planlagt og samarbeidet om å gi forskjellige synspunkter på samme tema. Pål André sa det så fint "som hånd i hanske"! Fagdage har blitt en stor suksess, og er kommet for å bli, selv om jeg drømmer om å utvide konseptet til en Kongress med både flere av våre lokale helter, men og internasjonale forelesere og workshops både osteopatifaglig men også tverrfaglig! Vi blir større og flere og mulighetene til å utvide er der ganske snart håper jeg!

Stortingsvalget er tatt og vi får snart se om det blir store forandringer der. Trolig kommer ikke dette til å endre vår strategi i noen særlig grad. Autorisasjonsarbeidet er en møysommelig jobb, og vi må bare bygge sten på sten og posisjonere oss. Noen personer har blitt byttet ut i sentrale roller i helse- og omsorgskomiteen, så ut over høsten blir det å få til møter med disse og informere om vårt syn i autorisasjonssaken. Vi må også minne noen politikere på hva de lovet før valget.

Vi hadde en helt fantastisk uke nede i Arendal i midten av august, igjen ser vi hvor viktig det er å ha litt oppsøkende taktikk der! Vi hadde en kjempefin plassering i år igjen, hadde en flott stand med bra eksponering! Vi hadde noe reklamemateriell og brosjyrer vi delte ut til interesserte. Veldig moro å møte åpne politikere og publikum som ville høre på budskapet. Nettbutikken er åpen – her kan du handle brosjyrer og div logo artikler, gå gjerne sammen med andre for å få prisene ned ved å kjøpe større kvantum. Link til nettbutikken finner du på våre hjemmesider.

Ha en riktig god høst, håper vi sees eller høres snart, om ikke før så på fagdag og årsmøte 2018! Dato og program er ikke satt enda!

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
Webadresse: www.osteopati.org

Styret i NOF:

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

BEHANDLINGSBENKER

LOJER - HØY KVALITET, STORT UTVALG

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



Den profesjonelle serien Delta Professional representerer det beste i markedet. Både med tanke på funksjon og holdbarhet i alle arbeidshøyder og posisjoner. Alle Lojer-benkene har slitesterk skai av høy kvalitet, som er enkel å rengjøre.

- Gassfjær på hodestøtte
- Armstøtter med regulering i høyden og sideveis
- Elektrisk høyderegulering: 48-100 cm
- Maks belastning 200 kg
- 16 standard fargealternativer
- Tilgjengelige bredder: 50, 55 og 60 cm

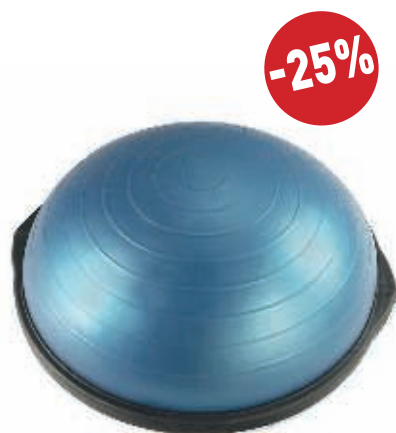
Alle benker leveres med "Lojer Care Kit" uten ekstra kostnad. Dette er en pakke med vedlikeholdsprodukter for benkens trekk. Inneholder en børste, micro-fiberklut og en flaske Desiplint desinfeksjonsmiddel.

LOJER®

BOSU BALL

KLASSIKERE GÅR IKKE AV MOTEN

-25% rabatt for osteopatenes medlemmer ut oktober!*



* Bruk rabattkode: **OSTEOPAT-10-2017**

- Balance Trainer er den mest populære av BOSU® Trainer modellene.
- Ballen har godt grep og sklir ikke på gulvet.
- Kan brukes både som vippebrett og til balltrening.
- Du kan både stå, ligge og sitte på den for å gjøre øvelser.
- Bedrer kroppsholdning, koordinasjon, korsett- og leddstabilitet. Gir svært god stabilitetstrening.
- Blæren er laget av tykk gummi. Rammen er laget i hard-plastikk med «non-marking» gummi.

BOSU®

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



Arendalsuka 2017

- Vi lyktes med å fremme vårt budskap under Arendalsuka!

***Tekst:** Matias Fjeld*

Norsk Osteopatforbund jobber kontinuerlig for autorisasjon av profesjonen vår, og mye av vår aktivitet knyttes direkte til dette. På veien til autorisasjon er arbeidet for økt kjennskap og synliggjøring overfor beslutningstagere, og da særlig det politiske miljøet, viktig. Arendalsuka er derfor blitt en naturlig arena for oss å delta.

Arendalsuka ble som vanlig arrangert i sentrum av Arendal, og byen var fylt til bristepunktet med politiske partier, ulike forbund, utdanningsinstitusjoner, samt bruker- og pasientorganisasjoner. De fleste hadde stand utendørs, men det ble i tillegg arrangert debatter, møter, middager og konserter på ulike lokaliteter rundt i byen. Arendalsuka handler om nettverksbygging og møter mellom mennesker – og vi kan igjen bekrefte at det fungerer godt. Vi hadde gjennom uken gode og konstruktive samtaler med blant annet MS-forbundet, Revmatikerforbundet og Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon

(FFO). Vi ble enige om å jobbe for et tettere samarbeid fremover, og det er avtalt møter med de ulike organisasjonene videre utover høsten. Vårt inntrykk er at de er positive til osteopatien, og ønsker at vi blir et mer naturlig og enklere valg for medlemmene deres.

I tillegg til dette var samtaler med sentrale politikere fra de ulike partier vårt hovedmål for uken. I år nådde vi også dette målet, og vi hadde flere gode samtaler. Det er fint å se at profilerte politikere kjenner oss igjen fra tidligere møter, både i Arendal og på Stortinget – og at de har en større kjennskap til saken vår nå enn tidligere.

De fleste partilederne var kun tilstede under partilederdebatten på mandagen, dette grunnet valgkamp rundt i landet. Gjennom uken var vi likevel i direkte kontakt med blant annet Bent Høie (Helseminister), Hadia Tajik, Trygve Slagsvold Vedum, Kari Kjønaas Kjos

(leder av helsekomiteen på Stortinget), Audun Lysbakken og mange flere. Vi har avtalt møter med flere av dem utover høsten, og vi ser frem til dette.

Alt i alt så er vi godt fornøyd med Arendalsuka 2017. Vi har igjen fått muligheten til å fremme våre budskap og knytte relevante kontakter for videre arbeid. Det skjer mye spennende utover høsten og vinteren – og vi vil holde dere oppdaterte gjennom fagbladet Osteopaten, sosiale medier og under våre fagdager.

*For NOF-styret
Matias Fjeld*

Matias Fjeld
Osteopat DO.





Kursoversikt - høst 2017

Tekst: Kornelia Ravin og Jan-Eric Hole

Det er veldig gledelig at kurset i obstetrikk med Mona Valstad Elsness ble fulltegnet så fort som det gjorde. Interessen er såpass stor og om gjennomføringen blir en suksess så er det stor sannsynlighet for at det kommer oppfølgingskurs i obstetrikk.

Det blir et kurs med fokus på det praktiske og hva vi kan gjøre for den gravide kvinnen. Mona tar med seg Benedicte Skårsløtte og Ingvild Skarpås som begge har et brennende engasjement for kvinnehelse. Det at vi er så heldige å ha 3 så dyktige osteopater til å forelese gjør at det blir ekstra god oppfølging ved den praktiske gjennomføringen.

Vi gleder oss! Som annonsert på fagdagen så har kurskomiteen endelig fått landa et

kurs med Christian Fossum og Caroline Kalsæg Fjeldstrøm i Still-teknikker (se egen beskrivelse). 19-21 januar, sentralt i Oslo. Dette er et kurs som har vært etterspurt i flere år fra flere av dere og er ettertraktet internasjonalt. Så det gleder oss å endelig kunne tilby dette kurset. Følg med på «Osteopatisk Forum NOF» på Facebook også kommer det informasjon på mail som alltid.

Det er som alltid en kontinuerlig jobb med å arrangere fremtidige kurs. Vi arrangerer kursene for dere, så kom med innspill. Vi har spørreundersøkelsen som et utgangspunkt, men vi tar hensyn til alt av henvendelser. Straks vi har noe klart så kommer arrangement på Facebook og mail, så følg med. For henvendelser, gjerne send mail til en av oss.

Vi ser frem til en spennende tid på kursfronten med Norsk Osteopatforbund og håper at flest mulig tar del i dette. Husk å registrere alt av kurs/fagdager på regweb, minimum 48 timer siste 3 årene. Vi ses på kurs!

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

Kornelia Ravin
Osteopat DO.



Jan-Eric Hole
Osteopat DO.



Stilteknikker: Tradisjonell og moderne fortolkning

Foredragsholdere:

Christian Fossum, D.O.
Caroline Kalsæg Fjeldstrøm BSC, D.O.

Sted: Norsk Osteopatforbund

Tid: 19. - 21. januar

Kursbeskrivelse:

Begrepet "Still - Teknikker" brukes for å beskrive forskjellige osteopatiske behandlings- og teknikkprinsipper hvor variasjonene av de går under en rekke forskjellige navn: "Still-Technique"; "Exaggeration of the Lesion"; "Still-Laughlin Techniques"; "Seated Facet Release"; og "Facilitated Positional Release". I tillegg kan man si at en rekke andre teknikker som "Balanced Ligamentous Tension", "Ligamentous Articular Strain" og "Functional Techniques" er modifikasjoner av disse

behandlingsprinsippene. Dette kurset vil ha fokus på likheter og skilnader mellom disse, og vil praktisk fokusere på tre hovedgrupper med Still-Teknikker, hvor utvikling, prinsipper og virknings- mekanismer vil bli belyst:

Direkte Stillteknikker

- "Challenging the barrier" eller "Bouncing of the barrier"
- Seated Facet Release

Indirekte Stillteknikker

- "Balance and hold" med forskjellige aktiverende metoder
- Still - Laughlin Techniques

Kombinerte Stillteknikker

- Still - Techniques (Van Buskirk)
- Exaggeration of the Lesion

Teknikkene er skånsomme og kan brukes på pasienter i alle aldre, uavhengig om det er akutte eller kroniske kliniske presentasjoner. I tillegg kan de anvendes på mange

forskjellige strukturer og vevstyper, og på dette kurset vil disse prinsippene bli demonstrert og praktisert på:

- Artikulære og myofascielle dysfunksjoner
- Fascielle og bindevevs-dysfunksjoner
- Viscerale (fasciell-venolymfatiske) dysfunksjoner

Det er og et fokus i kurset å diskutere teknikkene, deres anvendelse og mulige effekter i et klinisk og osteopatisk kontekst med elementer fra embryologi, anatomi, fysiologi, biokjemi, nevrofysiologi og pato-fysiologi. Målsettingen med kurset er å formidle praktiske ferdigheter med klinisk nytteverdi.

Velkommen til et spennende kurs!



Forsikring, hva er vitsen med det a?

Tekst: Ingrid Nicander

I en av de første utgavene til Tidsskriftet Osteopaten ble det gjennomført et intervju og informasjonsskriv når det gjelder forsikringer som Forsikringspartner IF kan tilby oss. Mye har skjedd siden da, vi har blitt mange flere medlemmer, og det er mange nyetablerte osteopater blant oss. Kan vi gjøre dette med forsikringer litt mer fordøyelig? Ingen ønsker å stå på bar bakke hvis noe skjer. Jeg møtte vår kontaktperson i IF, Stein Sando, på hans kontor i Tønsberg, Vestfold. Med en gang forsto jeg at det ikke var nødvendig å være nervøs for å kunne veldig lite om tema, for Sando hadde full forståelse fra første stund. Han sier det er viktig å bruke tiden han får med osteopater riktig, for vår tid er kostbar.

"Forsikringer er et lodd i baklomma som er greit å ha der"

Hvis det er to forsikringer man burde ha, så er det sykeavbruddforsikring og personalforsikring. En sykeavbruddforsikring dekker sykeavbrudd inntil ett år, som er en kortsiktig forsikring. Mens personalforsikring er den langsiktige og som dekker uansett hva som skjer med deg, som uføre, sykdom eller skade. Som relativt nyoppstartet osteopat, er det ikke forsikringer utover ansvarsforsikringen som er i fokus, men å få klinikken til å gå rundt. Sando mener at han merker når flesteparten velger å tegne forsikring for seg selv.

"Det som er realiteten merker jeg når man nærmer seg 35 år, får barn, stasjonsvogn, hund og nærmer seg enden på studielånet. Da tar man kontakt for da har man et ansvar for andre mennesker enn seg selv. For hva gjør man hvis det skjer noe med meg?"

Når det gjelder den kollektive ansvarsforsikringen, hva er det den ikke dekker?

Den dekker alt dere gjør av behandling dere gjør på pasienten. Fra sekundet dere legger hendene på han/hun til dere tar hendene av pasienten. Hvis man skader pasienten og ikke tatt sikkerhetstester, så skiller vi mellom aktsomt og uaktsomt. Alle kan gjøre feil, så lenge det ikke er bevisst. Det viktigste å vite er at vi har ryggen deres hvis det skal skje noe. Dere må forklare og vise til notater og involvere etisk komité dersom man skal være så uheldig å skade en pasient. Pasienten må bevise at det er du som har gitt han/hun skaden, og dersom IF mottar krav fra advokater og jurister, sender vi det til ansvarsavdelingen og bruker våre egne advokater. Da blir det essensielt at du som terapeut kan vise til journaler. Vi har et godt



apparat og vi har ryggen deres. Du vil ikke kunne bli saksøkt for mer enn det forsikringen dekker, så dersom alt er på det rene, skal du ikke måtte betale omkostningene selv.

"Ansvarsforsikringen er grunnpilaren deres"

Ansvarsforsikringen dekker kun i Norden. Det er for at alle skal slippe å betale for et fåtall av norske osteopater som jobber på utsiden av Norden. Det er noe som endrer seg når man kommer til for eksempel Asia eller USA, dersom man skader en høyt profilert idrettsutøver kan det bli veldig dyrt. Dersom man ofte reiser med landslag og behandler utøvere på utsiden av Norden, burde man tegne en individuell ansvarsforsikring. Som dekker deg over alt.

Hvis jeg ikke har forsikring og blir syk eller skadet og ikke kan jobbe på 6 mnd, hva gjør jeg da?

Du får 65% av din siste årslønn og dokumentert av skattbar inntekt etter 16 dager. Alt av tap, leie og utgifter må man betale selv.

Litt om sykeavbruddforsikringen

Sykeavbruddforsikringen dekker ikke graviditet, med mindre man blir sykemeldt 100%. Veldig mange velger å fryse forsikringen under permisjonen frem til de er tilbake i arbeid. Når det gjelder psykiske lidelser, sier vilkårene

at "forsikringen gir ikke rett til erstatning ved psykiske lidelser, inklusive somatoforme lidelser, som har vist symptomer i løpet av det første året etter at forsikringen trådte i kraft." Det vil si at den vil i prinsippet dekke psykiske lidelser dersom det har oppstått senere enn ett år etter man tegnet forsikringen.

"Vi ække supermennesker"

Ulykker og sykdommer kan ramme oss, som alle dem som kommer til oss for å få behandling. Det er litt skremsepropaganda og mange har kanskje hørt fra mor og far at "hvis noe skjer deg, hva gjør du da a?". "Det er bare forsikringer" sier Sando, og hans mål er å gjøre at du kan sove bedre om natta og at alt handler om trygghet. Det viktigste er at man har tenkt gjennom konsekvensene dersom man ikke ønsker forsikring. Hos Forsikringspartner IF får vi skreddersydd en pakke som er egnet for oss som dekker oss i jobb, med pasient, ved sykemelding, skade og uførhet. Vi har den kortsiktige forsikringen, sykeavbruddforsikring, og den langsiktige, personalforsikringen.

Ingrid Nicander
Osteopat DO.





Intervju med leder av NOF, Helge Skåtun

Tekst: Tomas E. Røsaker

«Jeg skulle ikke jobbe med maskiner, men med mennesker»

Jeg svinger inn på parkeringsplassen på Nøtterøy Golfklubb, på nettopp Nøtterøy, sør for Tønsberg by i Vestfold.

Datoen er 13. september, og jeg har en avtale, eller det de kaller «tee-time» kl.1630 sammen med Helge Skåtun. Vi skal ikke drikke te, men spille golf. Undertegnede har ikke tatt i en golfkølle på lang tid, men etter en samtale vi hadde på årsmøtet i april, så følte jeg at jeg bare måtte sjekke ut om Helge Skåtun er en mann av sine ord. Han skrøt nemlig av at han kunne slå golfballen svært langt! Senere la han til: «for alderen», til den uttalelsen.

Etter en svært kort oppvarmings-seanse, bar det over på utslagsområdet til 1. hull. I golf går man normalt 18 hull etter hverandre. Dette tar normalt drøye 4 timer. Så det blir nesten som å sitte fast med noen i en heis. I dette tilfelle en stor grønn heis. Poenget er: man får god tid til å prate. Og jeg lurer på hvem Helge er, og tror at det også er fler der ute som kunne ha interesse av å bli bedre kjent med «Mr. BLI BEDRE», som er hans mantra, slagord og livsmotto. (se www.blibedre.com.)

Ping! Første utslag er unnagjort. Min ball går noe kortere enn Helges, men jeg tar ikke det så tungt. Han slår ikke så forbasket langt. Han har nok skrytt på seg noen meter, tenker jeg. Til å være så rusten som jeg er, klarer jeg å klore meg fast, slik at vi faktisk følger hverandre side om side de første 4-5 hullene. Så begynner jeg å tulle. Svingen er rusten og konsentrasjonen likedan. Jeg slår langt uti skogen på et slag og overkompenserer i neste slag og drar den over på skogen på den andre siden. "Here we go", tenker jeg. Underveis i spillet stiller jeg en del spørsmål til Mr. «Bli bedre».

Helge er født i Bergen. Ja, han kan legge over til kav bergensk, og gjør det når han snakker med sin Mamma, som bor i Grimstad. Helges pappa gikk plutselig bort i januar i år. Helge har en eldre bror og en yngre søster. Hjemme på Nøtterøy har han kone og to jenter, på henholdsvis 11 og 18 år. I golf snakker man om handicap. Et handicap har ikke noe med en persons utviklingshemming å gjøre,

men sier noe om hvor mange slag man bruker i snitt på en golfrunde. Når jeg spør helge om hans handicap, svarer han med glimt i øyet:

- En kone og to barn

Øh, ja riktig. Etter at jeg litt sent forstår spøken, fordi jeg driver å tukler med manuset (på mobilen) sier han at han har handicap 11. Så han bruker normalt 11 ekstra slag på en runde. Det høres mye ut, men et golfslag kan fort bli til noe annet enn det man prøver på. Det viser seg i alle fall å bli gjeldende for meg denne dagen, som så mange ganger før.



Utdannet mann.

Helge har studert mye. Etter videregående skole gikk han ett år på folkehøyskole i Birkeland før han reiste i førstegangstjenesten. Etter dette ville Helge bli data-mann. Han begynte på informatikk-studiet i Oslo, og har faktisk 3 år med informatikk, før han fant ut at han ikke ville noe annet, til hans fars store frustrasjon. Helge ville ikke jobbe med maskiner, men med mennesker. Så han begynte like så godt på fysioterapi-studiet i Oslo. Etter 3 år i Oslo pluss et år i turnus (i Telemark), begynte han å jobbe som barnefysioterapeut i Tønsberg kommune. Hvorfor akkurat Tønsberg? Fordi han syntes

det var så fint på brygga der. Og kanskje var det fordi han vokste opp i Bergen, som også er kjent for å ha pene brygger. Etter å ha jobbet en tid som barnefysioterapeut, jobbet han med friskvern i kommunen. Han tok også et 2-årig deltidsstudie (grunnfag) innen forebyggende helsefremmende arbeid ved høyskolen i Vestfold på denne tiden.

Etter å ha jobbet i kommunen en stund, og tatt flere vikariater, fikk han tilbud om å jobbe som privatpraktiserende fysioterapeut på Volvat, hvor han forsåvidt også jobbet litt med bedriftshelsetjeneste. Dette var rundt år 2000, og det var på denne tiden han begynte å studere osteopati. Etterhvert som han studerte til Osteopat, gled han gradvis mer og mer over i osteopati-praksis. Og når han var ferdig utdannet startet han enkeltmannsforetaket Nøtterøy Osteopati Klinik og kjent som «www.blibedre.com».

Jobben som osteopat.

- Faget osteopati er helt fantastisk! Det er så utrolig egnet til alle pasientene vi får, sier Helge entusiastisk. Han ser til daglig alle typer pasienter: fra unge til eldre.

Helge jobber med pasienter ca. tre dager pr uke, og jobber to dager for oss medlemmer, med kontorarbeid, planlegging, møter etc som leder for Norsk Osteopatforbund. Han er veldig glad i den kliniske hverdagen og liker å få pasientene bedre. Han prøver alltid etter beste evne å få pasienten med på laget på den veien som må tråkkes opp fra start til mål, på veien mot det å bli bedre.

- Det er så utrolig stor forskjell fra en pasient til den neste. Og det å få pasienten selv til å forstå hva som skal til, det er helt avgjørende.

Han er også svært nøye med ikke å overbehandle pasientene sine, men å gi pasienten hjelp, råd og veiledning, uten å ta fra dem ansvaret for egen helse og helbredelse.

- Jeg hjelper dem videre, og så er det ut... Jeg setter ikke opp friske pasienter til kontrollbehandling. Hvis jeg ikke får pasienten med, er sjansen for å lykkes veldig liten.

Helge jobber som sagt med alle typer pasienter, men han har en forkjærlighet for å jobbe med idrettsutøvere. Han følger unge golfere tett i Wang toppidrett, følger Herrene i Nøtterøy Håndballklubb (eliteserie) og har også et visst oppfølgingsansvar av badmintonspillere på landslagsnivå.

Fortsetter neste side ->



Han har selv tidligere drevet aktivt med badminton, og er som dere forstår en habil og ivrig golfer. Men han vil ikke kalle seg en idretts-osteopat eller spesialist på idrettsosteopati, hva nå enn det er. Dette er en aktuell problemstilling som forbundet skal diskutere i disse dager. Kan en som har tatt et kurs i migrene kalle seg en osteopat med spesialitet på migrenepasienter? Vi diskuterer ulike problemstillinger knyttet til dette, så sier Helge:

– Jeg håper vi kan lande på å dele oss inn i faggrupper, og ikke spesialistgrupper. Vi må ikke glemme helheten i osteopatien. Det er bedre å markedsføre seg med at man har spesiell interesse for en type pasienter, hvis dette er noe man ønsker å få fram. Så vil uansett ryktet spres raskt hvis du er dyktig med en viss gruppe pasienter.

Nå har vi kommet litt lengre på golfbanen. På forrige hull hadde vi begge et par slag rett i skogen. Så er det heldigvis sånn i golf at man også kan snu dårlige slag til gode. Det å nullstille seg er viktig foran hvert slag. På dette hullet treffer begge godt på utslaget. Først Helge, og så jeg. Min ball ligger dessverre noen meter bak Helges. Jeg går og kjenner litt på det at jeg skulle ønske jeg kunne slå lenger enn ham på i alle fall ett utslag!

Lederjobben.

Helge kom inn i styret i NOF i 2009. Året etter ble han valgt inn som leder. Dette var etter at den forrige lederen selv hadde valgt å gå av. Helge har fokusert på å være en samlende leder for alle medlemmene av NOF. Han jobbet som lærer på skolen før han ble valgt inn, og har derfor hatt en god tone med skolen hele veien. I Europa ser man at det slett ikke er uvanlig at det er flere forbund i ett og samme land. Dette fordi de har hatt sterke ledere, som kanskje har satt seg selv og sin agenda foran det å sørge for å samle «folket».

Helge har sittet som leder av NOF siden 2010, og ble valgt inn til ny toårsperiode i april i år. 7 år og er «still going strong», som det heter. Som leder har han brukt mye energi i kampen for autorisasjon av Osteopati i Norge.

– Jeg kan dessverre si at når jeg ser meg tilbake, så har jeg lært at man ikke kan stole på politikere. Han sier ikke dette med noen form for bitterhet, men innser at pipa fort får en annen lyd når ting virkelig drar seg til og stemmer skal avgis.

– Det er nok et lite sprik mellom det å få politikerne til å nikke og smile, til det å få dem til faktisk å stemme for et dokument 8 forslag. Selv om det er tøffe tider og mye jobb, så

er det nettopp autorisasjonen som er det store målet. – Det hadde vært vanvittig gøy å få til autorisasjon på min vakt, sier Helge entusiastisk.

Jeg spør ham om hvorfor han valgte å fortsette på to nye år i april. Han svarer:

– Vi er midt oppi kjempespennende ting. Jobben med «dokument-8»-forslaget krever kontinuitet i staben. Det er mye å sette seg inn i, og de erfaringene vi har gjort så langt tar vi med oss videre. Vi har også fått opprettet kontakt med nøkkelpersoner, samt har nå over litt tid forsøkt å bygge relasjoner til disse. Det er klart at om man bytter de som har gjort denne jobben akkurat nå, så må man begynne litt på «scratch». Misforstå meg rett. Jeg er ikke uunnværlig på noen måte.

Jeg og NOF er ikke gift, og en dag er det på tide å gi stafettspinnen videre. Hverken jeg eller noen av de andre er uerstattelige. Samtidig er nok ikke dette det beste tidspunktet å gjøre endringer i styret på! Det har vært veldig praktisk å jobbe med det teamet vi har nå. Ting fungerer veldig bra og jeg tror vi driver super-effektivt sammenlignet med andre forbund vi kan sammenligne oss med. På sikt må vi nok bygge en større administrasjon. Helge er sikker på at vi får autorisasjon før eller senere. Helst før. Det viktigste argumentet for å få dette

gjennom er hensynet til pasientsikkerhet. – Dette må før eller siden være en faktor som velter det til vår favør. Vi kan ikke ha lovløse tilstander. Som pasient skal du være trygg på at du kommer til en kvalifisert osteopat, og derfor må vi autoriseres, sier Helge.

Det grønne fristedet.

– Golf og osteopati har mye til felles. De er begge så vanvittig utfordrende og samtidig veldig spennende. Som golfer blir du aldri utlært. Det vil alltid være deler av spillet som har svakheter som bør styrkes. Og i osteopaten er det likeledes. Du kan alltid finpusse på utførelsen av teknikker. Du kan alltid bli bedre på å lytte og imøtekomme pasientens individuelle behov, eller bli bedre på andre ting. Ja, begge deler fascinerer meg», sier Helge.

På golfbanen har Helge fri. Fri fra alt annet som skjer i livet hans. En grønn fri-arena fylt av glede og påfyll. – Når jeg setter golfbaggen i bua etter endt spill, så trekkes jeg raskt og brutalt tilbake til virkeligheten igjen.

Helge forsøker å spille golf en gang i uken. Han prioriterer denne tiden for meg selv, med klokke på at det vil gi han mer overskudd til å kunne gi av seg selv til andre igjen.

– Kona mi er helt enig i det resonnementet. I alle fall hvis du tar bort golf fra ligningen, humrer Helge. Men hun har sin greie. Hun har seiling som hobby.

Retrospekt

Når Helge ser seg tilbake er det mye å være fornøyd med. – Vi har vært vanvittig flinke med pengene. Jeg er veldig stolt over at vi har vært så edruelige. Vi har bygget opp en økonomisk reserve slik at vi nå har mulighet til å gjøre de tiltakene vi trenger å gjøre. Vi har penger på bok.

I etterpåklokskapens lys ser han at han og resten av NOF har vært litt naive i troen på at HDIR/HOD ville autorisere osteopati uten videre. – Vi ser nå ting klarere. Det er ikke i deres interesse å autorisere flere. De har det bra som de har det og ønsker jo ikke noe merarbeid. Men den lærdommen NOF har fått i prosessen tar de med seg videre. For jobben med autorisasjon fortsetter helt til den dagen den er et faktum!

Helge og resten av NOF jobber nå videre med saken og ser fremover. Autorisasjonen står selvfølgelig fremdeles på hoved-agendaen.

– Arendalsuka er veldig viktig i så måte. Vi har vært tilstede der i år også og har fått gjort masse. En spesiell ære til Tomas (Collin) for den jobben han gjør for NOF. Når han får på seg den hatten, så gir han alle politikerne så hatten passer!». I tillegg til å få til autorisasjon av Osteopati, har Helge et ønske om å lage en årlig kongress, som er større enn fagdagen er pr. idag. Gjerne over 2 dager med workshops og dyktige forelesere. Når det er sagt er han

super-fornøyd med hva de har fått til med hensyn til fagdager til nå. Kostnadmessig og innholdsmessig har det vært superbra, men han ønsker å utvide dette i fremtiden en gang. Da ser han gjerne for seg at organisasjonen er noe større og bedre rustet til å organisere større arrangementer, slik han ser for seg at dette vil bli.

I tillegg...

Helge og familien har en fostersønn fra Afghanistan, som vandret gjennom hele Europa og fant lykken hos familien Skåtun på fredelige Nøtterøy for litt over ett år siden. Familien Skåtun prøver etter beste evne å hjelpe gutten til å bli integrert slik at han kan få seg en utdanning og bli en skattebetaler. «Han har lært seg språket og er en intelligent gutt. Jeg tror det kommer til å gå godt med ham hvis han jobber hardt».

Når Helge ikke jobber med pasienter, ikke spiller golf, er på hytta i Lysekil (Sverige) eller er sammen med familien. Hva gjør han da? Han elsker å dra ut i båten og fiske krabber og hummer. Det er sesong for det akkurat nå. Da liker han å stå opp før alle andre, dra ut på vannet i soloppgangen og fiske krabber og hummer i blikk stille vann, som det gjerne er tidlig på morgenen. Han kommer til å kose seg mindre med golf fremover, og mer med krabbe – og hummerfiske. Og så kjører han motorsykkel. Men det er en helt annen historie så det får vi ta en annen gang.

Golfkunden går nå mot slutten. Vi endte opp med å gå i kø bak en gjeng ivrige damer så vi

tok en snarvei og gikk rett over på siste hull. Der satt driven min noe bedre og vi ender opp med å ligge akkurat like langt. Det gjorde godt for selvtilliten, merket jeg. Ja, på en golfgrunde er det umulig ikke å gjøre en del feil, så det gjelder å huske de slagene som virkelig ga en god følelse. Og glemme de andre. Etter en lang dag først med jobbing på klinikken, og så med en god del stress over på bastøfergen (fra Moss til Horten), og så i 120 ned til Nøtterøy er det godt å være ferdig. Og så kjenner jeg det litt i halsen, slik som så mange har gjort i det siste. Et slags forkjølelsesvirus herjer i kroppen. Det er da alltid godt å ha noe å skyld på. Helge skylder på alderen, og jeg på forkjølelsen.

Helge ble faktisk 50 år i februar. Han innrømmer at det er litt merkelig å delta på spørreundersøkelser og nå skulle tilhøre gruppen på 50-60 år. Han ser yngre ut enn sin alder, også ifølge min kone som så over noen bilder da jeg omsider kom hjem sent på kvelden. Kan det kanskje ha noe med at han blir som en «liten unge» når han kommer seg ut på golfbanen for å leke? Det tror jeg. Takk for turen, Helge! Jeg skal gi deg litt mer kamp neste gang, håper jeg. Jeg konstaterer at Helge er en mann av sine ord, og at han slår langt..for alderen.

Takk til Helge for at han stilte opp!

Thomas Even Røsaker
Osteopat DO.





Forskningsartikkel

Tekst: Tom Eirik Bjørkli



THE NEW ENGLAND
JOURNAL OF MEDICINE

"A Comparison of Osteopathic Spinal Manipulation with Standard Care for Patients with Low Back Pain"

av Gunnar B.J. Andersson, M.D., Ph.D., Tracy Lucente, M.P.H., Andrew M. Davis, M.D., M.P.H., Robert E. Kappler, D.O., James A. Lipton, D.O., and Sue Leurgans, Ph.D.

Effekten av osteopatisk manuell medisin for pasienter med kronisk og sub-kroniske ryggsmarter er ukjent, og bruken av det kan derfor betegnes som kontroversiell. Likevel er manuell behandling mye brukt for denne pasientgruppen.

Metode

Randomisert kontrollert studie med pasienter med korsryggsmarter i minst tre uker, men mindre enn seks måneder. 1193 pasienter ble screenet; 178 ble vurdert egnet og ble randomisert til behandlingsgruppene. 23 droppet ut. Pasientene ble enten behandlet med standard medisinsk behandling (73) eller med osteopati (83). Utfallsmål var blant annet Roland Morris Disability Questionnaire (RMDQ) og Oswestry Disability Questionnaire (ODQ), Visuall Analog Scale (VAS), Range of motion (ROM) og Straight Leg Raise (SLR) over 12 uker.

Resultater

Pasienter i begge grupper forbedret seg i løpet av de 12 ukene. Det var ingen statistisk signifikant forskjell mellom gruppene i noen av de primære utfallsmålene. Osteopatigruppen brukte signifikant mindre medisiner (analgesiske, antiinflammatoriske og muskelavslappende) ($P > 0.001$) og brukte mindre fysioterapi. Mer enn 90% av pasientene i begge gruppene var tilfredse med behandlingen.

Konklusjon

Ostepati og standart behandling har like kliniske resultater hos pasienter med subakutte korsryggsmarter. Likevel var bruken av medisiner større hos gruppen som fikk standard medisinsk behandling.

Kommentar/diskusjon

Noen osteopater vil nok rynke på nesen over at osteopatisk behandling ikke var klinisk bedre enn medisinsk. Noen leger vil nok definitivt rynke på sin nese over at ikke deres behandling var bedre. Etter å ha lest artikkelen to ganger er min tanke at osteopati kommer godt ut av dette.

Halvparten så mye NSAID s og en tredjedel av muskelavslappende sammenliknet med standard medisinsk behandling må jo telle for

noe hvis vi ser på de langvarige bivirkningene og den potensielle påvirkningen dette kan ha på utvikling av en abnormal smertepersepsjon.

Det økonomiske aspektet er ikke beskrevet godt i artikkelen, men osteopatigruppen hadde behov for mindre fysioterapi som også må legges inn i det regnestykket. Å vise sterk evidens og stor effektstørrelse mellom to intervensjoner som kanskje har mer til felles av de uspesifikke effektene av behandlingen på en uspesifikk tilstand, tror jeg aldri vi vil se i en tidsskrift som NEJM.

Kanskje må vi slutte å drømme om at våre tiltak er overlegne i effekt vis av våre kollegaer i helsevesenet, men at vi er "minst like gode" med en fordel på enkelte, men betydningsfulle parametre en god grunn til at vi fortjener autorisasjon og en plass i helsevesenet.

Referanser:
• N Engl J Med 1999; 341:1426-1431 November 4, 1999 DOI: 10.1056/NEJM19991104341190

Tom Eirik Bjørkli
Osteopat DO





Årets Osteopat 2016: Jan-Andreas Fosnæs

Tekst: Ingrid Nicander

Hva tror du gjorde at du ble kåret til årets osteopat 2016?

Jeg har siden jeg ble med i «osteopaten» i 2012 følt at det å bidra, er langt viktigere enn å stå på utsiden å kritisere. Osteopatien er eldst. Har en innholdsrik historie. Og er spennende på så utrolig mange måter, men i Norge er vi relativt unge. Deltidsutdanning på 90-tallet, men vår heltidsutdanning startet opp i 2008. På rett i underkant av 10 år har vi tatt mange skritt i «riktig» retning. Ingen hvilepute, men dette hadde ikke skjedd hvis ingen hadde bidratt litt «ekstra». Jeg kan på ingen måte ta på meg æren for dette. NOF og osteopatien i Norge er på ingen måte feilfri. Med mine bidrag i osteopaten, etisk komite og sist i markedsføringskomiteen har forhåpentligvis dyttet oss noen nye skritt fremover. Dette er kanskje grunnen til at jeg ble årets osteopat i år.

Hva er det som er med på å definere en god osteopat, tror du?

En god osteopat er en terapeut som tilpasser seg personen som sitter foran seg. X antall ganger om dagen og x antall ganger i uken. Samtidig som han/hun tør å være oppdatert. Oppdatere det man «vet». Har gode basal kunnskaper. Er ydmyk. Samt at man har kortene sine vendt utover – lære bort. Ikke kun egenutvikling. Og selvfølgelig gode emner i utøvelsen av faget vårt. Man blir ingen god osteopat ved å være flink til å lese forskningsartikler. Ei heller ved å standardisere behandlingen til alle som ligger på benken din.

Hva blir det viktig å fokusere på fremover for osteopatien?

Jeg tror dette består av tre hovedemner. Ekstern kommunikasjon. Politiske støttepillere og stolthet over faget vårt. Altså intern kommunikasjon. Når det gjelder ekstern kommunikasjon. Så tenker jeg her på arbeid inn mot blant annet forsikringselskaper. Arbeid inn i den daglige praksisen med samarbeid med andre profesjoner og selvfølgelig: legene. Her tror jeg vi vinner mye hvis vi forenkler vårt språk. Jeg oppfatter enkelte ganger osteopatene i Norge for å tenke litt for komplisert. Noe som fort kan oppfattes helt feil av personer utenfor vår profesjon. Og med et stadig økende fokus på helse i media, sosiale medier og ulike fora. Kan vi bli «kappet hodet av» for noe som egentlig kan forklares mye enklere enn det vi gjorde/prøvde på. Når det gjelder politikk. Så vet jeg det jobbes mye rundt med dette feltet. Her skjer det mye



spennende. Vår leder Helge med fler gjør en fantastisk jobb her. Intern kommunikasjon. Her syntes jeg det er utrolig synd at det er en voldsom trend at forkastelse er veldig i «vinden». Det er stadig flere som forkaster før man har prøvd/utøvd/erfart. Og dermed kan stå i fare for å sparke ben på seg selv – og sin egen profesjon. Selvfølgelig skal vi være oppdaterte. Det er et av flere oppgaver en osteopat har. Dog må vi ikke glemme at forkastelse og oppdatering er to forskjellige ting. Våre forklaringsmodeller for 100 år siden holder ikke mål i dag. Vår kommunikasjon for 100 år siden holder ikke mål i dag. Det må vi oppdatere – og det gjør vi. Men hvis vi forsetter trenden med å forkaste i stedet for å oppdatere. Så vil vi stå i fare for å gradevis hviske ut vår egen profesjon over tid. Med en nærhet til evidens som aldri før. Så må vi ikke glemme: «Knowledge must be digested, not just consumed».

Hva har vært dine fokusområder for at du har kommet dit du er i dag?

Som jeg har nevnt tidligere blir man ingen god osteopat av å kun lese forskningsartikler eller kun ha god kunnskap innenfor basalfagene. Viktig ja, men erfaringen man får ved å se pasienter er det ingenting som slår. Jeg har etter jeg ble osteopat vært så heldig å sett mye pasienter. Erfaringen fra dette er utrolig verdifullt i veien videre i min karriere. Siden høsten 2016 har jeg fått gleden av å være med å utvikle studenter på Høyskolen Kristiania. Som nevnt tidligere. Vende sine kort utover og lære bort. Har og er et stort mål for meg. Dette er noe jeg trives veldig med. Dette kombinert med en iver etter det å utvikle,

lære mer og erfare har ført til svært mange sene kvelder. Så jeg tror fokus har vært og er: hardt arbeid. Samtidig må en sette grenser for seg selv. Motivasjon blir fort frustrasjon. Som osteopat vil man ofte alt – på veldig kort tid. Det kommer også med erfaring.

Hvordan var det å bli kåret til årets osteopat?

For meg var det veldig stort. Såpass stort at jeg ble satt ut. Jeg var på vei hjem fra en kveld med studentene på Høyskolen Kristiania. På turen hjem når jeg fikk melding om dette, glemte jeg å gå av på mitt busstopp. Så jeg måtte gå 30-40 min tilbake (bussen kjører en annen retning. Til slutt vil jeg legge til at arbeid i NOF har vært veldig givende, lærerikt og utfordrende. Det å jobbe med dyktige personer som Matias Fjeld, med sin utrolige arbeidsmoral. Med Tom-Eirik Bjørkli med sin struktur og rå utviklingen av vårt fagblad. Og sist men ikke minst, vår leder Helge. Som har vært med på store deler av reisen. Da er det veldig imponerende at man tenker nytt og evner å utvikle vår profesjon videre. Vårt fag har ingen fasit – dermed vil det alltid være noen som er misfornøyd med måten vi fremstår på. Dette er nok en av flere veiskiller vi står ovenfor i fremtiden. Jeg vil igjen benytte anledning til å takke til alle som mente jeg fortjente denne tittelen – det har betydd mye for meg.

Ingrid Nicander
Osteopat DO.





Hva rører seg i linjeforeningen?

Tekst: Pia Boholm

Linjeforening for osteopati fylte ett år!

Det har vært et spennende skoleår for osteopati studentene ved Høyskolen Kristiania. 12 ivrige studenter har jobbet iherdig gjennom året for å etablere Linjeforening for Osteopati (LFO).

Det første LFO startet var fellesøvinger. En fast ettermiddag i uken er et klasserom reservert for fellesøving for alle fire kullene der man har hatt muligheten til å øve med hverandre. De yngre kullene har fått hjelp av kullene over, mens de har fått repetere kunnskap. Et av linjeforeningens visjoner er å fremme godt studentmiljø. Over 50 studenter ble kjent med hverandre gjennom et massasjekurs vi arrangerte i høst og enda flere var med på juleavslutningen i desember! Vi syns det er utrolig gøy å se at studentene stifter nye

vennskap på tvers av kullene! Vi i styret har også blitt godt kjent med hverandre. Det har vært givende og utfordrende å etablere en linjeforening. Vi har fått masse erfaring med å planlegge og gjennomføre arrangementer. Vi har fått kunnskap om budsjettering, organisering og logistikk. Prosessen har vært givende og det har vært veldig gøy å oppfylle studentenes ønsker! Studentene er flinke til å gi styret forslag som vi kan jobbe med.

I Mai gjennomførte vi studentens fagdag som var inspirert av NOF sin fagdag. Lasse Rathmann Thamdrup holdt et foredrag om visceral integrasjon og hadde en pasientdemonstrasjon sammen med Ronja Strømsborg Lund. I tillegg bidro Ronja, Matias Åkredalen Fjeld og Kjell-Olav Bræin Trosdahl også på arrangementet hvor de delte erfaringer fra klinikkhverdagen. Tilbakemeldingene fra fagdagen var utelukkende positive og styret er veldig fornøyd med hvordan arrangementet

ble! Styret har lyst til å takke alle som har bidratt med innspill, møtt opp på fellesøvinger og deltatt på arrangementer! Vi vil også rette en stor takk til alle osteopater vi har kontaktet for deres engasjement! Vi gleder oss til å starte høstsemesteret og ta imot nye osteopati studenter til høyskolen! Vi ønsker alle i 4.klasse masse lykke til i arbeidslivet!

Linjeforeningen har store ambisjoner for neste skoleår og vil bruke høsten på å danne et nytt styre og oppfordrer nye og nåværende studenter til å bidra i styret.

Hilsen styret ved Anna, Anne, Atle, Elisabeth, Erik, Fedra, Helene, Maja, Pia, Kim, Kjersti, Sara.





Norsk Osteopatforbund og ASPIT AS har inngått en avtale hvor alle nyutdannede osteopater får tilbud om fri etablering av Physica Online. Verdi kr. 7990,-



www.physica.no



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



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



Kursreferat: Fagdag 16. september

Tekst: Tom Eirik Bjørkli

16 september ble årets andre fagdag i regi av NOF arrangert. Tett på 140 deltakere var påmeldt og det ble en suksess både faglig og sosialt

Stephen Tyreman phd, Ma, DO startet ballet med sitt foredrag "Mending the machine or enhancing the agent". Stephen Tyreman har sin hovedinteresse i det filosofiske aspektet av behandling. Han stilte spørsmålsteget om hvorvidt vi påvirker det maskinelle/strukturelle i møtet med pasienter, eller om det er organismen med alle sine fasetter som råder. Hans resonnering peker mot det siste og at fremfor en lineær etiologisk tankegang med cause-effekt bør vi se på osteopati som en økologisk behandlingsform av det totale mennesket.

Pål Andre Amundsen annonserte i sin innledning at han kanskje skulle kaste noen brannfakler i sitt foredrag som han kalte "Like a glove – biopsykososial

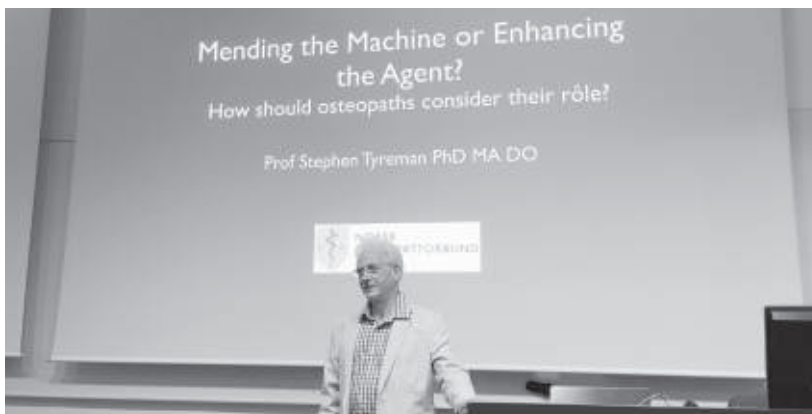
osteopati". Med utgangspunkt i vår profesjons spede begynnelse var tok mange av forgjengerne våre til orde for at osteopati var en helhetlig tilnærming med body, mind og spirit. Likevel har utviklingen av osteopati i senere historie tråkket opp ett blindspor ved å redusere den helhetlige forståelsen til holisme innenfor det biomekaniske. Til tross for varselet om brannfakkel var det ingen spørsmål eller innvendinger til dette, så kanskje begynner vi å finne tilbake til hva osteopatisk helhetlig betraktning av pasienter var ment til å være?

Espen Glomsrød fortsatte videre med en teoretisk og filosofisk betraktning av den somatiske dysfunksjon med termodynamikk som utgangspunkt. Espen har som nok mange kjenner til jobbet med det teoretiske rammeverket for den somatiske dysfunksjon og har sammen med en med doktorgrad i termodynamikk fra NTNU slått sammen sine faglige betraktninger

med andre øyne. Kan transport og lagring av energi i vev bidra til å utløse noen av de kjennetegnene vi ser i en somatisk dysfunksjon? Det er ingen tvil om at engasjementet, kapasiteten og nysgjerrigheten til Espen er smittende og vi gleder oss til å høre mer om prosjektene han er i gang med.

Ingen fagdag uten vår alles kjære Christian Fossum. Tempoet i forelesningen ble justert kraftig opp og det var bare å sette seg på tuppen av stolsetet for å henge med i stappfulle slides akkompagnert med galopperende altadialekt.

Tom Eirik Bjørkli
Osteopat DO



NOF organisasjonsdag

Dagen etter fagdagen, så samlet alle deltagerne i NOF-styret og komiteene seg til felles organisasjonsdag. Agenda for dagen var å ta en diskusjon rundt utforming av interessegrupper, bruk av ulike titler sammen med «osteopat»-tittelen vår. I tillegg snakket vi også en del omkring viktigheten av et godt samtykkeskjema, og kom godt på vei i å planlegge hvordan dette skulle se ut når det blir ferdig revidert i nær fremtid.

Interessegrupper eller faggrupper

Vi hadde besøk av to ivrige osteopater som brenner for kvinnehelse (Mona Valstad Elsness og Benedicte Skårsette), og vi fikk diskutert mange ting omkring temaet interessegrupper/faggrupper. Vi landet på at vi ønsker å danne slike grupper, og at navnet faggruppe er mest beskrivende. I første omgang ønsker NOF å danne en faggruppe for kvinnehelse. Dette blir et pilotprosjekt, som mest sannsynlig blir kopiert når andre faggrupper blir organisert siden. Det er temmelig avgjørende at vi har ildsjeler og faglig sterke og engasjerte osteopater som «gidder» å ta på seg den jobben det er å organisere seg i første omgang, og siden dele på og delegere oppgaver seg imellom som vil komme forbundet

og hele osteopat-Norge til gode. Faggruppene vil selvfølgelig være organisert under NOF og rapportere til NOF-lederen og styret. Hvorfor faggrupper? De andre som vi ønsker å sammenligne oss med har faggrupper (fysioterapeuter etc.) Faggrupper vil gjøre erfaringsutveksling og kanskje også intern mentoring enklere. Trygghet: Faggruppen kan sørge for at visse standarder må oppnås før visse teknikker eller undersøkelser kan foretas av en osteopat. (f.eks. interne teknikker med mer.) Vi snakket litt om helsepersonell-loven. Om hvor viktig det er at vi faktisk etterlever den. Som NOF-medlem har vi forpliktet oss til å etterleve den!

Tittelbruk

Vi rakk å diskutere litt rundt det med tittelbruk. Det har blitt rapportert om at noen osteopater titulerer seg med «spesialist» ditt og datt. Dette har tvunget fram en debatt, som vi begynte på nå. Er det greit å kalle seg for spesialist? Er man spesialist på migrene, hvis man tar et to-dagers kurs på migrene? Eller spesialist i barneosteopati hvis man tar et to-dagers kurs i barneosteopati? Det var stor enighet om at vi må være svært forsiktige med å kalle oss det ene eller det andre. Vi er osteopater!

Vi er ikke idrettsosteopat, eller barneosteopat. En spesialisering er som regel på master-nivå. Inntill vi har masterutdannelse eller kursrekker som er godkjent av faggrupper, og som er så omfattende at vi er enige om at vi kan kalle det en spesialisering, så er det enighet om at dette bør unngås.

Det ligger an til at det foreslås at man skriver litt om hvilke interesseområder man jobber mye med. (f.eks i sin CV eller på sin hjemmeside) eller lister opp hvilke kurs man har tatt, uten å kalle seg spesialist. Så får pasienten avgjøre om vi er spesialister eller ei :) Det kommer et fullstendig skriv fra NOF om dette med tittelbruk siden, når dette er helt ferdig. Men det var i alle fall hyggelig og svært fruktbart å samles og diskutere disse temaene. Etterpå samlet vi oss i våre egne grupper og etter dette avsluttet det hele med lunsj.

Thomas Even Røsaker
Osteopat DO





Kursreferat: Vestibulitt - Vaginisme

- Smerter i underlivet hos kvinner. 2. september v/ Geir Elvbakken

Tekst: Thomas E. Røsaker

Det var på nytt invitert til kurs i Halden i regi av NORI. Denne gangen var det ringreven Geir Elvbakken som skulle «messe». Vi var 21 påmeldte. Temaet var Vestibulitt/Vaginisme. Jeg må fortelle litt om bakteppe for at jeg meldte meg på dette kurset. Jeg var litt kjapp på avtrekkeren når kurset ble lagt ut. Det sto jo tross alt «førstemann til mølla». Jeg leste raskt «vestibulitt», og koblet straks dette til vestibulærsystemet og balanseapparatet, og tenkte at dette blir bra. Og enda bedre ble det!

Det skal sies at jeg fant ut hva vestibulitt var i løpet av et par dager, når jeg gikk inn og faktisk leste hele invitasjonen. Så dette var altså et kurs om underlivssmerter hos kvinner. Vi var 3 menn på kurset, i tillegg til Geir og Espen Glomsrød, som stilte klinikken sin til disp. Resten var damer. Det var et veldig praktisk kurs. Jeg vil vel si at det

sannsynligvis var i alle fall 60-70% praksis, krydret med tre caser og masse teknikker. Geir har jobbet tett med gynekologer og fertilitetsklinikker i en årrekke og har mye verdifull erfaring med behandling av denne typen pasienter. Han demonstrerte en veldig helhetlig (global) fremgangsmåte for behandling av Vaginisme. Vi ble satt kort inn i dataene rundt hvem som oftest rammes (kvinner 17-30 år), og hva symptomene vanligvis er etc. «Flink pike syndrom» ble nevnt som typisk årsak til lidelsen: dvs. stress antas å være en viktig bidragsyter til hele problemstillingen.

Geir startet undersøkelsen på vanlig måte, og gikk gjennom sin egen globale undersøkelsesrutine. Denne inneholdt bl.a. stående listening, sittende listening, diverse fasielle ekstremitetstester, og så videre. Når han hadde gått gjennom sin rutine, ville

han typisk begynne behandlingen perifert, med testing av perifere nerver i underekstremitetene. Dette på grunn av de nære forbindelsene disse har til isjias-nerven og sacrale plexus. Han gikk gjennom ca. 10 punkter i underekstremitetene hvor det ble testet for irritasjon (symptom reproduksjon) i perifere nerver. Og hvis funn (iform av distale nevrologiske symptomer og kanskje til og med nevrovegetativ reaksjon) behandling med enkle nerve-inhibisjonsteknikker a la Barral.

I undersøkelse og behandling var også adductor hiatus sentral ift. venolymfatisk stuvning og evt. påfølgende nervesmerter. Så kom man til de lokale strukturene i bekkenet. Obturatorius internus og lig. pubofemorale ble testet. Nervestrekk teknikker i urogenitale triangel: tre grener av pudendusnerven ble testet og evt. behandlet med samme nevnte



skånsomme nerveteknikker. Hvis det ikke var indikasjoner på at man var på rett plass og ved problemets kjerne her (ved symptom reproduksjon), så beveget man seg videre dypere inn i det lille bekkenet, i muskulaturen i fossa ischiorectale.

Symfyse ble også gjennomgått, og alle deltagere, (jeg får i alle fall snakke for meg selv) kommer aldri til å glemme de teknikkene som ble demonstrert her. Det oppsto nemlig en komisk situasjon, slik det av og til kan gjøre, hvor Geir sa noe som kom ut litt feil. Latteren sto i taket, og kursholderen ble litt rød i toppen! Symfyseområdet var viktig av flere årsaker, men det ble vektlagt teknikker som gikk på å jobbe med fascia/bindevev i symfyseområdet, med mål om å drenere området (hvis hevelse/pløsete).

Disse teknikkene ville også erfaringsmessig kunne påvirke bekkenbunnen og dens strukturer. Når det

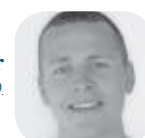
var jobbet med nødvendig teknikker i bekkenet, stoppet ofte Geir ikke der. Han gikk ofte videre oppover og gjorde noe i bukområdet. Feks. en teknikk med Treitz fascie ryggliggende, eller en kraftig tøyning av thoraco-lumbale fascien sideliggende. Han viste også en teknikk (sentral line) som gikk ut på å få pasienten til å puste nedover i magen. Disse teknikkene hensikt var først og fremst å få pasienten til å slappe av, og få ned tonusen i kroppen generelt.

Derfor fortsatte han like greit opp til toppetasjen og gjorde et par teknikker i munnen. Ganglion submandibulare og Spheno-palatium var sentrale områder man ønsket å stimulere ved disse teknikkene. Formålet var igjen å få pasienten sympaticotoni ned, gjennom inhibisjon av hjernenerve-grener i munnen. Og plutselig var kurset over. Tiden gikk utrolig fort, men jeg tror vi kom oss gjennom det

viktigste som Geir hadde planlagt å gjennomgå. Jeg sitter igjen med positive følelser etter dette kurset. Dersom man skal sette fingeren på noe, så må det kanskje være at man burde forlenget kurset med et par timer, siden vi var så godt igang, når vi plutselig var ferdig. Geir er, som mange av oss vet, en meget dyktig kliniker. Han forklarer ting på en meget enkel måte, selvom det kan være en fordel å ta med norsk-trøndersk ordbok innimellom.

Takk for et flott kurs!

Thomas Even Røsaker
Osteopat DO.





Gratulerer Mona Valstad!

Som vinner av skrivekonkurransen i osteopaten 2016!

Hvert år arrangerer vi skrivekonkurranse i Osteopaten der vi kårer en artikkel som vi mener faglig utmerker seg. Vi i redaksjonen velger ut 6 tekster som vi stemmer over. Mona var en sentral bidragsyter til utgave 2 i 2016 som hadde tema "Den gravide kvinne". Artikkelen som vant kåringen var "Trening i svangerskap og etter fødsel". Vi takker for bidraget og gratulerer Mona med premien som er et valgfritt kurs i regi av NOF. – *Redaksjonen Osteopaten*



HUSK DEADLINE FOR BIDRAG TIL OSTEOPATEN NR. 4/2017 20. NOVEMBER 2017.
TEMA: OSTEOPAT I 2030? – HVOR VIL VI?

Osteopaten

Norsk Osteopatforbund
nof@osteopati.org

Redaksjonen:

Tom Eirik Bjørkli (redaktør)
Helge Skåtun
Tomas E. Røsaker
Ingrid Nicander

Grafisk design:

Appell Reklamebyrå,
Drammen

Trykk:

Lier Grafiske