

Komplementär- medicin

Eva Björklund





Studiehandledning för Komplementärmedicin, 100 poäng
Författare: Eva Björklund

Studiehandledningen omfattar massageövningar och DOIN-ÖVNINGAR.

Studiehandledningen får kopieras.

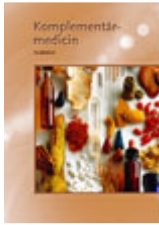
HÄLSA

Ämnet hälsa är tvärvetenskapligt och har sin grund i hälsovetenskap, socialmedicin och pedagogik. I ämnet behandlas hälsa och hälsofrämjande arbete utifrån ett individ-, gruppoch samhällsperspektiv. Ämnet utgår från ett helhetsperspektiv på människan som biologisk, psykisk och social varelse.

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om människors hälsa och om olika former av hälsofrämjande arbete. Eleverna ska ges möjlighet att utveckla kunskaper om folkhälsopolitiska mål och folkhälsoarbetets framväxt, innehåll och vad som styr detta. Undervisningen ska leda till att eleverna utvecklar förmåga att arbeta hälsofrämjande utifrån ett salutogent förhållningssätt vilket innebär att förstärka det friska och se människan som en resurs för eget välbefinnande.

Eleverna ska ges möjlighet att utveckla kunskaper om arbetsmiljö och hur goda arbetsförhållanden kan skapas. De ska dessutom ges möjlighet att utveckla insikt om den egna livsstilen och förmåga att utföra handlingar för ett ökat välbefinnande och en positiv självbild. Problemlösning och handlingsberedskap ska stimuleras i undervisningen. Genom fältstudier och genom att medverka i olika verksamheter ska eleverna ges möjlighet att få inblick i och erfarenhet av sociala och pedagogiska sammanhang. Eleverna ska ges möjlighet att reflektera över och diskutera centrala begrepp och egna och andras handlingar och attityder. I undervisningen ska eleverna också ges möjlighet att utveckla förmåga att kritiskt söka, bearbeta, värdera och använda information från olika källor.



Undervisningen i ämnet hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

1. Kunskaper om människors hälsa samt om hälsorelaterade levnadsvanor och livsvillkor och vilka konsekvenser de får för hälsan.
2. Kunskaper om folkhälsoarbete och olika former av hälsofrämjande metoder och aktiviteter samt deras hälsoeffekter.
3. Kunskaper om barns utveckling och om preventivt arbete för att främja barns och ungdomars hälsa.
4. Kunskaper om arbetsmiljöns betydelse för hälsan samt förmåga att medverka till goda arbetsförhållanden.
5. Förmåga att använda begrepp och teorier inom hälsoområdet.
6. Förmåga att arbeta utifrån lagar och andra bestämmelser som styr hälsoarbetet. Förmåga att arbeta med hänsyn till arbetsmiljö och säkerhet samt på ett yrkesetiskt sätt.
7. Färdigheter i att planera, genomföra, dokumentera och utvärdera olika former av hälsofrämjande arbete, metoder och aktiviteter samt undersökningar på individ-, grupp- och samhällsnivå.
8. Förmåga att diskutera egna och andras attityder till och värderingar av hälsa och hälsofrämjande arbete.
9. Förmåga att kommunicera, samarbeta och samverka för att möta och pedagogiskt leda människor i olika situationer.

Kurser i ämnet

- Barnhälsovård, 100 poäng.
- Ergonomi, 100 poäng.
- Friskvård och hälsa, 100 poäng.
- Hälsovetenskap, 100 poäng.
- Komplementärmedicin, 100 poäng.
- Kost och hälsa, 100 poäng. Betyg i kursen kan inte ingå i elevens examen tillsammans med betyg i kursen kost, måltid och munhälsa.
- Kost, måltid och munhälsa, 100 poäng. Betyg i kursen kan inte ingå i elevens examen tillsammans med betyg i kursen kost och hälsa.
- Mental träning, 100 poäng.



Komplementärmedicin, 100 poäng

Kursen komplementärmedicin omfattar punkterna 1–2 och 5–9 under rubriken Ämnets syfte.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Komplementära behandlingsmetoder och verkningsätt och effekter ur ett fysiologiskt och psykologiskt perspektiv.
- Komplementära behandlingsmetoder i relation till skolmedicin.
- Den komplementärmedicinska historiken ur ett kulturellt perspektiv. Etiska perspektiv på komplementärmedicinska behandlingsmetoder.
- Massage och beröring som terapeutisk metod och dess fysiologiska och psykologiska effekter.
- Planering, genomförande och utvärdering samt dokumentation av komplementär metod i syfte att öka psykiskt, fysiskt eller socialt välbefinnande, till exempel taktil stimulering eller klassisk massage.
- Lagar och bestämmelser som reglerar det komplementärmedicinsk verksamhetsområdet.
- Yrkesetik i samarbete och kommunikation i utövande av komplementärmedicinska behandlingsmetoder.

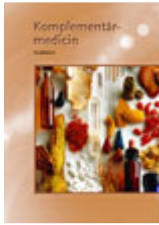
Kunskapskrav

Betyget A

Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** hur individens fysiska, psykosociala och socioekonomiska situation samt miljö samspelar med hälsa och välbefinnande. Dessutom beskriver eleven **utförligt och nyanserat** hur individens levnadsvanor påverkar hälsa och ohälsa. Eleven beskriver även **utförligt och nyanserat** olika komplementärmedicinska behandlingsmetoder och deras fysiologiska samt psykologiska verkningsätt. Eleven beskriver också **utförligt och nyanserat** den komplementärmedicinska utvecklingen ur ett historiskt, kulturellt och etiskt perspektiv.

I beskrivningarna använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp och teorier.

Eleven redogör **utförligt och nyanserat** för lagar och bestämmelser som finns på det komplementärmedicinska området samt arbetar **efter samråd** med handledare utifrån dessa.



Eleven planerar och genomför **efter samråd** med handledare enkla komplementärmedicinska behandlingsmetoder med ett **gott** resultat **och anpassar vid behov sitt arbete till ändrade förutsättningar**. Dessutom beskriver eleven **utförligt och nyanserat** hur behandlingsmetoderna kan bidra till människors upplevelse av hälsa samt välbefinnande.

Eleven gör även en **noggrann och utförlig** dokumentation av sitt arbete samt utvärderar det och sitt resultat med **nyanserade** omdömen. Eleven beskriver även **utförligt och nyanserat** relationen mellan skolmedicinska och komplementära behandlingsmetoder samt diskuterar **utförligt och nyanserat** egna och andras attityder och värderingar till dem. Dessutom samarbetar och kommunicerar eleven med **säkerhet** med andra i **nya** situationer på ett yrkesetiskt sätt. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget B

Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Betyget C

Eleven beskriver **utförligt** hur individens fysiska, psykosociala och socioekonomiska situation samt miljö samspelar med hälsa och välbefinnande. Dessutom beskriver eleven **utförligt** hur individens levnadsvanor påverkar hälsa och ohälsa. Eleven beskriver även **utförligt** olika komplementärmedicinska behandlingsmetoder och deras fysiologiska samt psykologiska verkningsätt. Eleven beskriver också **utförligt** den komplementärmedicinska utvecklingen ur ett historiskt, kulturellt och etiskt perspektiv.

I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier. Eleven redogör **utförligt** för lagar och bestämmelser som finns på det komplementärmedicinska området samt arbetar **efter samråd** med handledare utifrån dessa.

Eleven planerar och genomför **efter samråd** med handledare enkla komplementärmedicinska behandlingsmetoder med ett **gott** resultat. Dessutom beskriver eleven **utförligt** hur dessa kan bidra till människors upplevelse av hälsa samt välbefinnande. Eleven gör även en **noggrann** dokumentation av sitt arbete samt utvärderar det och sitt resultat med **nyanserade** omdömen.

Eleven beskriver även **utförligt** relationen mellan skolmedicinska och komplementära behandlingsmetoder samt diskuterar **utförligt** egna och andras attityder och värderingar till dem. Dessutom samarbetar och kommunicerar eleven med **viss säkerhet** med andra i **nya** situationer på ett yrkesetiskt sätt. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.



Betyget D

Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Betyget E

Eleven beskriver **översiktligt** hur individens fysiska, psykosociala och socioekonomiska situation samt miljö samspelar med hälsa och välbefinnande. Dessutom beskriver eleven **översiktligt** hur individens levnadsvanor påverkar hälsa och ohälsa. Eleven beskriver även **översiktligt** olika komplementärmedicinska behandlingsmetoder och deras fysiologiska samt psykologiska verkningsätt. Eleven beskriver också **översiktligt** den komplementärmedicinska utvecklingen ur ett historiskt, kulturellt och etiskt perspektiv.

I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier. Eleven redogör **översiktligt** för lagar och bestämmelser som finns på det komplementärmedicinska området samt arbetar **i samråd** med handledare utifrån dessa.

Eleven planerar och genomför **i samråd** med handledare enkla komplementärmedicinska behandlingsmetoder med ett **tillfredsställande** resultat. Dessutom beskriver eleven **översiktligt** hur dessa kan bidra till människors upplevelse av hälsa samt välbefinnande.

Eleven gör även en **enkel** dokumentation av sitt arbete samt utvärderar det och sitt resultat med **enkla** omdömen. Eleven beskriver även **översiktligt** relationen mellan skolmedicinska och komplementära behandlingsmetoder samt diskuterar **översiktligt** egna och andras attityder och värderingar till dem. Dessutom samarbetar och kommunicerar eleven med **viss säkerhet** med andra i **bekanta** situationer på ett yrkesetiskt sätt. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.



Ryggen: Stå på personens vänstra sida. Personen ska ligga på mage. Ta lite olja i dina kupade händer och stryk in den med ett lätt tryck längs med hela ryggen. Se till att hela ryggen blir insmord och uppvärmd. Känn på och inspektera ryggen samtidigt.



Pressa sedan uppåt med tummarna på var sida om ryggraden. Börja vid ländryggen och fortsätt upp mot nacken. Upprepa detta tre gånger.



Stå på vänster sida om du ska massera höger rygghalva och vice versa. Tryck ut musklerna från ryggraden med tummarna växelvis nerifrån och upp tre gånger.



Använd fingrarna och för in musklerna mot ryggraden nerifrån och upp tre gånger.



Använd handloven och massera ena rygghalvans muskler med stora rytmiska cirkulära rörelser.



Knyt handen och gör mindre cirkulära rörelser över samma område.



Lyft ryggsidans muskler med fingrarna och rulla ner dem med tummarna tre gånger.



Låt fingrarna klättra nerifrån rygglutet och uppåt och låt tummarna följa efter och rulla huden nerifrån och upp över rygghalvan. Gör likadant på andra rygghalvan.



Avsluta massagen med att skaka loss ryggmuskklerna med spretiga spända fingrar över hela ryggen.



Nacke och axlar: Pressa på bägge sidor axelmuskeln från skulderbladet och framåt med fingrarna. Upprepa tre gånger.



Gör sedan likadant med tummarna och håll emot med fingrarna på framsidan av axeln så att muskeln lyfts uppåt. Upprepa tre gånger.



Dra sedan axelmuskeln mot dig med fingrarna. Håll och stretcha lite på bägge sidor. Upprepa tre gånger.



Massera med cirkelrörelser ovanpå axlarna, upp längs nackens kotor och längs skallbasen ut mot öronen. Upprepa tre gånger.



Skuldror och axlar: Stå vid huvudändan av massagebänken. Massera nedanför nacken med cirkelrörelser på övre delen av ryggen ut mot skuldror och axlar. För händerna runt deltamuskeln, dra längs axelmuskelns framsida in mot nacken, längs nackkotorna och upp mot skallbasen. Håll med fingertopparna, luta dig lite bakåt och stretcha försiktigt. Försäkra dig om att det inte finns nack- eller ryggbesvär innan stretchen.





För händerna ut mot deltamuskeln och knåda muskeln med handlovar och fingrar över hela muskeln och muskelfästet. Täck sedan ryggen med en handduk och stryk med händerna uppifrån och ner ovanpå handduken.





Fötter och ben, baksida: Ställ dig vid fötterna på personens vänstra sida. Massera med cirkelrörelser över fotsulan från tårna mot hälen. Använd tummen eller en knuten hand. Stöd foten med andra handen.



Massera med tryck över hela fotsulan från tårna mot hälen. Använd bägge tummarna växelvis. Håll fotryggen med händerna.



Dra ut foten med hjälp av tummarna på fotsulan och fingrarna på fotryggen från hälen mot tårna. Håll några sekunder.



Massera hälens in- och utsida och fortsätt längs vadens baksida nerifrån och upp. Upprepa tre gånger.





Hitta mitten på den tvåhövdate vadmuskeln och pressa med tummarna växelvis upp mot (inte i) knävecket. Upprepa tre gånger



Massera med handloven först på insidan och sedan på utsidan av vaden.



Lyft upp vadmuskeln med fingrarna på respektive sida och rulla ner med tummarna.



Böj upp underbenet, håll runt fotleden och skaka loss med andra handens spretiga spända fingrar.



Gör likadant med lårmuskeln som med vadmuskeln. Skaka loss lårmuskeln utan att lyfta benet. Gör likadant på det andra benet. Täck med en handduk när du är klar och stryk med händerna från höfterna och ner längs benen till fötterna. Håll om fötterna en stund.



Ansiktet, bröstkorgen: Be personen lägga sig på rygg och blunda. Lägg händerna över de slutna ögonen och dra sedan handflatorna lätt ner mot hakspetsen. Följ sedan hak- och kindlinjer med fingrar och tummar upp mot öronen och vidare till pannan.



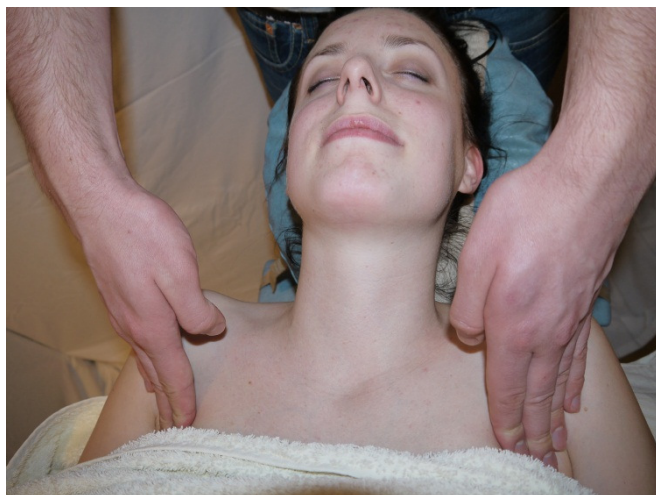
Massera med små cirkelrörelser över pannan och stryk sedan över ögonbrynen ut mot tinningen.



Massera tinningarna med små cirkelrörelser och fortsätt sedan ner till käkleden och gör samma sak där.
Massera hela örat och dra sedan lite försiktigt i det.



Håll händerna på axlarna och be personen att tillsammans med dig ta tre djupa andetag.
Andas in genom näsan och ut genom munnen.
Vid varje utandning pressar du ner axlarna lite mot underlaget.



Massera med små cirkelrörelser vid armhålan. Pressa bröstmuskeln utåt/nedåt med tummarna växelvis och följ bh-linjen från höger till vänster sida. Upprepa tre gånger.



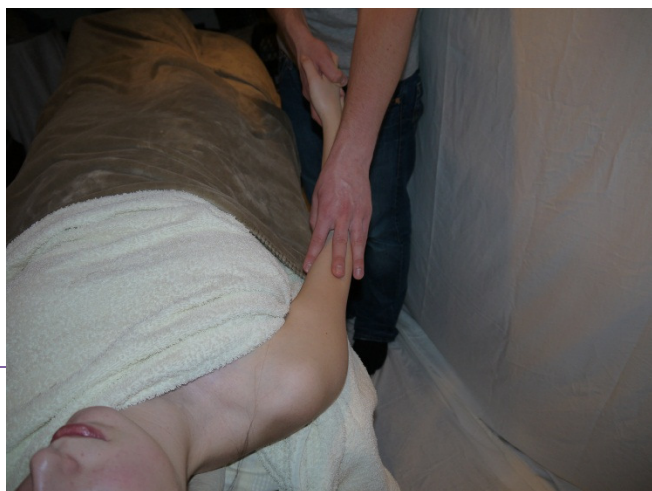
Gör mjuka cirkelrörelser på övre bröstkorgen. Stryk ut mot axlarna och håll händerna stilla en stund.



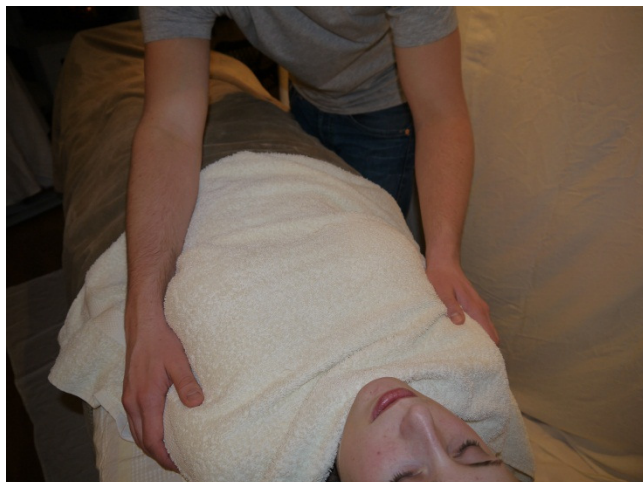
Händer och armar: Håll personens hand i ett "god dag-grepp". Massera armens utsida med fingrarna i cirkelrörelser nerifrån och upp. Upprepa tre gånger.



Knåda sedan armen med handloven och lyft lite i musklerna nerifrån och upp. Upprepa tre gånger.



Skaka loss med andra handens spretiga spända fingrar.



Ställ dig på personens andra sida och gör likadant. Täck med handduken och stryk längs armarna från axlar till händer.



Fötter och ben, framsida: Ställ dig vid fotändan på den liggandes högra sida. Stretcha fotryggen genom att hålla tummarna på ovansidan och fingrarna på fotsulan. Dra med tummarna från mitten ut mot fotens sidor.



Massera med cirkelrörelser runt fotknölen (malleolen), och vidare längs underbenet. Markera runt knät med små cirkelrörelser och fortsatt upp över låret.



Knåda benets in- och utsida med handloven.



Skaka loss hela benet med spretiga, spända fingrar.



Ställ dig vid personens andra sida och gör likadant med det andra benet. Täck med handduken och stryk längs benen från höfterna till fötterna. Bädda in personen genom att vika upp lakan och filt. Lämna personen att vila några minuter. Tvätta händerna och be sedan personen att sätta sig upp. Fråga om han eller hon vill ha ett glas vatten.



DOIN-ÖVNINGAR



Förbered dig genom att skaka loss kroppen och släppa på spänningar. Stå sedan i naturlig kroppshållning med fötterna axelbrett isär och kroppen sträckt. Blunda, fokusera på kroppen och samla dig inför övningen.



Öppna ögonen och knyt händerna löst. Knacka försiktigt på huvudet med lösa handleder. Alternativt kan fingertoppar eller handflator användas. Arbeta sakta igenom hela huvudet, på alla sidor. Denna övning väcker hjärnan och stimulerar blodcirkulationen, den mentala fokuseringen och koncentrationen, samt förbättrar hårets kondition. Dra därefter fingrarna genom håret några gånger.





Sätt fingrarna mot varandra mitt i pannan. Dra sedan från mitten ut mot tinningarna tre gånger.



Slappna av i axlarna och sänk armbågarna när du sedan masserar tinningarna med små cirkelrörelser. Detta kan förebygga och lindra huvudvärk.



Fortsätt att massera käklederna på samma sätt.



Använd fingrar och tummar och krama käkbenet från hakan och upp. Detta är bra för avslappning och för att stimulera spottkörtlarna.



Använd fingrarna och tummarna för att trycka ihop ögonbrynen. Börja inifrån och gå ut tre gånger.



Håll med tummarna där ögonbrynen möts vid näsroten genom att luta huvudet mot tummarna. Det lindrar huvudvärk och besvär från bihålorna.

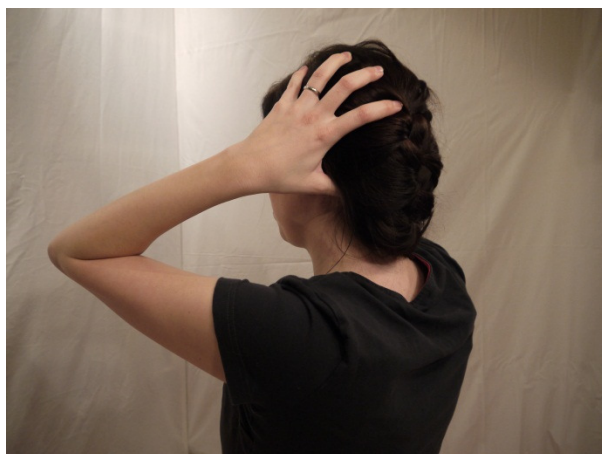
Nyp med tumme och pekfinger över näsroten längst in i ögonvrån. Punkten heter "Jing Ming", vilket betyder ögonens klarhet och sägs öppna ögonen, göra dem klarare och skärpa synen. Övningen är speciellt bra när man är trött i ögonen.



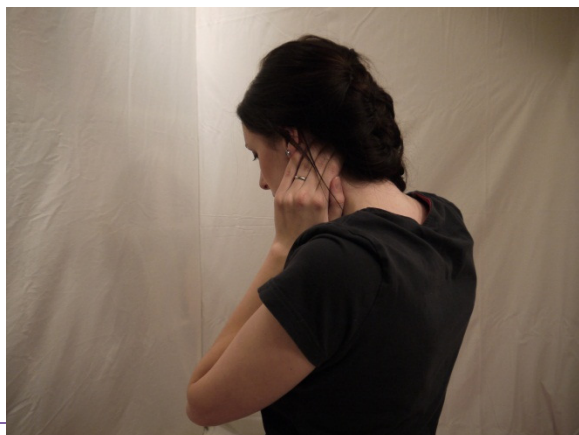
Knýt händerna och sätt tummarna mot näsans sidor. Andas in och stryk samtidigt snabbt ner utefter sidorna tre gånger. Detta hjälper till att rensa bihålorna och löser upp blockeringar i näsan.



Fatta tag om nacken med ena handen. Massera med bestämda, kramande rörelser. Denna rörelse ökar blodcirkulationen och flödet av energi.



Sätt tummarna på skallbasen och tryck uppåt. Fingrarna placeras på huvudet.



Massera med fingrarna längs med skallbasen. Det mjukar upp muskler och senor och hjälper till att lindra värk i huvud och axlar. Skaka försiktigt loss huvud, nacke och armar.