

Återhämtningen och omvärderingen efter detta överrumplingskrig präglade hela samhället. Dess påverkan på den unga sjukgymnasten, hur det format delar av min yrkesidentitet, är idag tydligt. Krig handlar om överlevnad. **Rehabilitering handlar om fortsatt överlevnad.**

Oavsett om det är i länder som av olika skäl är i krig eller i ett fredens land som Sverige. Det är en självklar rättighet i ett civiliserat land.

Krigen i den regionen påverkar även Sverige. Då som nu. Vi har en stor befolkningsgrupp som har sitt hjärta i länderna kring Israel. Med sina traumatiska erfarenheter & syn på feminism. De är och kommer att vara en del av svensk sjukgymnastik i framtiden.

Efter återflytten till Sverige 1978 började jag inom primärvården som var under uppbyggnad. 1982 fick jag möjligheten att delta i den första utbildningen med inriktning primärvård. Det kändes nyskapande.

1985 fick jag inom företagshälsovårdens ram en vidareutbildning till ergonom. Det var företagshälsovårdens guldålder.

Jag lärde mig att det var ofördelaktigt att arbeta med armarna över axelhöjd, att röra sig under knähöjd och att vridningar är skadliga. Jag rekommenderade så kallade ergonomiska stolar där all funktion förflyttats från den intelligenta men lata hjärnan till stolens undersida.

Idag använder jag Åkerbloms första ergonomiska träpinnstol från tidigt 50 tal. Den är diagnostisk. Är den obekvämt tyder det på bristande sittförmåga. Som bekant kan man heller inte gå eller stå effektivt om man inte kan sitta. Att lära sig dessa basförmågor är inte akademisk kunskap.

1991 började jag uppbyggnaden av vad som idag är Feldenkrais Skolan. Sedan 1998 arbetar jag inom etableringen. Jag har utvecklat en kontinuitet av rehabiliteringsverksamheten med undervisning i grupp. Den är självfinansierad och därför inte tidsbegränsad. Det tar tid att ändra hållningsbeteenden. Tre år är ett bra riktvärde.

De människor som det är speciellt att rehabilitera är unga människor, kanske småbarnsföräldrar, som löper allvarlig risk att förlora basal arbetsförmåga, det vill säga försörjning. Det är en hälsoinvestering i tre generationer. Men även sjukgymnastikens cold cases söker upp mig.

I min forskning är jag intresserad att kombinera de tre preventionerna. Nämligen **den primära** som riktas mot det friska hos individen för att förhindra framtida sjukdom eller skada. **Det sekundära** som är gränlandet mellan hälsa och sjukdom och **den tertiära** som jag föredrar att kalla rehabilitering dvs. att återfå förlorad funktionsduglighet.

En av anledningarna att jag står här idag är att det är flera, ja många unga nyutbildade sjukgymnaster som söker mig för rehabilitering av sig själva. De är jämnåriga med min dotter. De är handfallna inför den komplexa hållningsproblematik som ger dem arbetsoförmåga. Totalt. De har enligt min förståelse brister både i teori & praktik.

Min dotter är legitimerad psykolog. I sin yrkesutbildning har hon lärt sig att förstå sin egen psykologi. Till detta finns ingen motsvarighet inom dagens

sjukgymnastutbildning. Det är inte självklart att en fysioterapeut som lämnar grundutbildningen idag förstår sin egen fysionomi och biologiska hållning. Detta är heller inte akademisk kunskap. Jag anser det vara oroande för framtiden. Att förstå betyder inte att vara rätt & korrekt. Det betyder bara att förstå, vara medveten och ha en vision, en väg.

1836 publicerade Ling en bok, Reglemente för bajonettfäktning. Jag har funnit "Handbok för undervisning i sabelfäktning till fot" från 1868 utarbetad av Silversvärd, lärare vid Sjukgymnastiska Central Institutet i pdf [se bifogat dokument]

Utifrån min definition av hållning som något biologiskt, dynamiskt som främjar överlevnad är det instruktiv självklar läsning. Att vinna ett slag med sabel kräver mer än den gängse definitionen av den idealiska hållningen³. Det kräver förmåga att röra sig, föra sig, förflytta sig. Hantera gravitationen. Använda båda armarna likvärdigt. Det kräver närvaro. Det kräver självbevarelsedrift, det kräver förmåga att undvika dumdristighet = självdestruktivitet. Det kräver snabb återhämtning, även emotionellt.

Något som skett sedan Silversvärd skrev sin bok är upptäckten av hjärnplasticiteten. Eric Kendal fick nobelpriset i ämnet år 2000. I något sammanhang hör jag honom berätta om manteldjuret. Det gör även Daniel Wolpert i ett TED samtal <http://bit.ly/smAlZO>. Han är hjärnforskare . Så här berättar han;

"I neurovetenskap, måste vi ta itu med många svåra frågor om hjärnan. Men jag vill börja med den enklaste frågan och frågan du verkligen borde ha ställt dig någon gång i ditt liv, eftersom det är en grundläggande fråga om vi vill förstå hjärnans funktion. Och det är, varför vi och andra djur har hjärnor? Inte alla arter på vår planet har hjärnor, så om vi vill veta vad hjärnan är till för, låt oss tänka på varför vi har utvecklat en. Nu kan du resonera att vi har en hjärna för att uppfatta världen eller att tänka, och det är helt fel. Om du tänker på denna fråga under en längre tid är det alldeles uppenbart varför vi har en hjärna. Vi har en hjärna för en anledning och bara en anledning, och det är att producera anpassningsbara och komplexa rörelser. Det finns ingen annan anledning att ha en hjärna. Tänk på det. Rörelse är det enda sättet du har att påverka världen omkring dig. Nu det är inte riktigt sant. Det finns ett annat sätt, och det är genom svettning. Men bortsett från det, går allt annat genom muskelsammandragningar .

Så tänk på kommunikation - tal, gester, skrift, teckenspråk - de är alla förmedlade genom sammandragningar av musklerna. Så det är verkligen viktigt att komma ihåg att sensoriska, minnes och kognitiva processer är viktiga, men de är bara viktigt att antingen utföra eller undertrycka framtida rörelser. Det kan inte finnas någon evolutionär fördel att fastställa minnen från barndomen eller uppfatta färgen på en ros om det inte påverkar hur du ska gå senare i livet.

Nu för dem som inte tror på detta argument, vi har träd och gräs på vår planet utan hjärna, men det avgörande beviset är det ödmjuka manteldjuret; sea squirt . Ett rudimentärt djur som har ett nervsystem och simmar runt i havet i sitt unga liv. Och

³ På LSR's hemsida finner jag denna snävhet: Lodlinjens referenspunkter för den idealiska hållningen är; något framför laterala malleolen och knäleden, genom trochanter major, axelleden och yttre hörselgången. Idealisk hållning innebär optimal ledstabilitet och viktfordelning. Vidare innebär det en muskuloskeletal balans där kroppen utsätts för minimal spänning och töjning och vilket leder till ett maximalt skonsamt utnyttjande av kroppen.

någon gång i sitt liv, inplanterar det sig på en sten. Och det första den gör efter det inplanterat sig på denna klippa, som det aldrig lämnar, är att bryta ner sin egen hjärna och nervsystem som mat.

Så när du inte behöver röra dig, behöver du inte lyxen av en hjärna .”

Så långt Wolpert och neuroplasticitet som enligt min begränsade erfarenhet inte är huvudämnet bland fysioterapeuter i gemen. Men det är ett tämligen nytt område & paradigm.

Jag säger:

Allt levande mänskligt är rörelse.

All levande aktivitet är fysisk och energikrävande.

Jag vill utmana framtiden och formulerar ett första utkast;

Utifrån ett modernt vetenskapligt resonemang är en definition på det varumärksskyddade fysioterapiyrket⁴ som någon form av specialist på rörelse otillräcklig och vilseledande. Det är för enkelt, reducerande och ovetenskapligt att marknadsföra kåren som rörelseexperter. Jag önskar se en riktning av något mer & fördjupat inför de kommande 40 åren.

Sverige står inför ett enormt framtida rehabiliteringsbehov. Eller ska jag säga habiliteringsbehov. Alltför många människor har redan idag svårt att sitta och svårt att stå still. Ögonen får sitt med fånar & paddor och de tappar bokstavligen huvudet. Det är en depressiv hållning utan skäl till verklig depression. Det är inte alls en fråga om träning och muskelarbete. Det ligger i självbilden och medvetenheten. Jag tror att trenden är att de blir fler.

Jag är glad att ha fått delta under eftermiddagen och hoppas att jag rört om lite. Vi behöver se bakåt för att se framåt. Våga ställa de obekväma frågorna.

Tack.

Eva Laser är verksam som leg.sjukgymnast och aukt feldenkraispedagog på Feldenkrais Skolan www.somatik.se www.facebook.com/FeldenkraisSkolan

©Eva Laser 2013

⁴ Vid alla sjukdomar där människors rörelseförmåga påverkas har sjukgymnastiken sin roll. Att förstå grundläggande mekanismer för kontroll av människans rörelse; att förstå hur rörelse påverkas vid olika funktionsnedsättningar och hur rörelseförmågan kan påverkas genom träning är viktig kunskap för att förbättra människors fysiska rörlighet och hälsa.

Eftersom sjukgymnastiska åtgärder syftar till att påverka hälsan med och genom rörelse, arbetar sjukgymnasten hälsofrämjande, förebyggande, behandlande och rehabiliterande med många olika patientgrupper.