



Förslag på upplägg för en timmes kinesiologibehandling

Titta gärna även på det fördjupande dokumentet till att ta anamnes, ur ett helhetsperspektiv: [SRU-KY-Referens-9.1-Anamnes med helhetstänk och 5element](#)

Anamnes

Att ta anamnes är något som många terapeuter kan bli bättre på. Vi vill oftast köra igång med behandlingen så fort som möjligt så att klienten får ut det mesta av sin behandling. Men i själva verket kan det vara mycket mer effektivt att från början ta en ordentlig anamnes, ta reda på klientens förväntningar och undanröja missförstånd.

Uppgifter till anamnesen

- Först och främst naturligtvis namn, födelsedatum och kontaktuppgifter.
- Det kan vara intressant att veta hur klienten hittade dig eller kliniken.
- Hälsostatus. Finns diagnostiserade sjukdomar, har klienten en läkarkontakt för problemet, vilka mediciner, inte nödvändigtvis namnet, utan "blodtrycksmedicin", "sköldkörtelmedicin" etc kan räcka. Tänker du använda näring, så är det dock viktigt att kontrollera att medicinens omsättning påverkas av viss näring. Se FASS och se också i Näringsmedicinska Terapeuthandboken, där viss medicinering är listad jämfört med mineral/vitamin.
- Problem som klienten söker för?
Om man har en klient som pratar mycket, är ofokuserad och tar upp alla möjliga symtom och problem som kommer upp i huvudet så är det bra att stävja detta redan under anamnesen. Självklart måste klienten få berätta sin historia, och för en del människor tar det lite tid. Försök få klienten att prioritera, vad vill hen först och främst få hjälp med. Sammanfatta och upprepa gärna. "Så ditt mest känbara problem just nu är ditt onda knä, men du har det även besvärligt med relationerna på jobbet och känner dig stressad och otillräcklig".

Förberedelse inför behandling

Nu kan det vara bra att förklara vad en kinesiologisk behandling är, att vi strävar efter att få *hela* kroppen i balans och att den då har de bästa förutsättningarna till läkning. Vissa problem kan hänga ihop, om strukturen är bra kan andra problem vara lättare att komma till rätta med. Alla kroppens nerver, till muskler och inre organ, utgår från ryggraden och finns det låsningar på kotor och muskler så kan det ge symtom i andra system i kroppen.

Sedan kan man kort förklara lite hur behandlingen kommer att gå till. T ex vi kommer att börja med en massage där jag känner igenom kroppen *eller* en balansering med hjälp av akupunkturpunkter som lugnar nervsystemet så att vi blir mottagliga för behandling. Sedan kommer jag att med hjälp av muskeltester fråga din kropp vilken behandling den vill ha, genom att känna skillnad i gensvar då jag testar din armmuskel samtidigt som jag stimulerat ett annat område på kroppen. Jag kommer att behandla olika punkter på kroppen som t ex stimulerar cirkulationen och lymfflödet, eller olika akupunkturpunkter för att balansera energisystemet. För att du ska kunna koppla av och jag ska kunna aktivera flera system samtidigt kommer du märka att jag aktiverar även dina ben. (jämför gärna med hur man på film ibland vill "pausa" en viss sekvens för att kolla någon detalj i filmsekvensen). Behandlingen är oftast mycket behaglig och avkopplande.



Behandlingsstunden

Därefter är det dags att be klienten klä av sig (om du kommer ge massage samtidigt med din kinesiologibehandling) och lägga sig ner, på rygg eller mage, beroende på vilken grundbalansering du vill göra.

Efter grundbalanseringen är det dags att göra inlåsningen. Det är här som det visar sig om du tagit en bra anamnes. Har du det, bör du kunna sammanfatta det viktigaste i några frågor som klienten får svara på och du låser in svaren. Det är bra att även få med en känsla i inlåsningen. Du kan då t ex ställa följande frågor: Hur länge har du haft ont i vänstra knät (ta gärna på knät)? När gör det mest ont? (ev kan klienten göra en rörelse som smärtar). Har du en jobbig situation på jobbet? Känner du dig stressad? Hur känns det? Det är ju inte bara det som sägs som låses in. Även det klienten känner och tänker när hen får frågan och svarar kommer att låsas in. Viktigt är förstås också att du är fokuserad när du gör inlåsningen. I och med att du just gjort en grundbalansering gör också att de flesta klienter nu är lugnare och mer fokuserade.

Ibland uppkommer någonting nytt under behandlingen som klienten antingen inte visste själv var relevant till problemet eller inte vågade eller tänkte på att ta upp. Då låser man bara in det också, och det kan man göra när som helst under behandlingen. Tänk bara på att ju mer och tyngre problem man låser in, desto större är risken för överstarka muskler och powers of stress. Viktigt är också att du själv styr över processen: Finns tid och resurser till att även låsa in det här just nu, eller ska vi bortse från detta nu och ta det en annan gång? Du får själv göra en bedömning, men du kan också fråga och muskeltesta, det behöver inte göras högt så du behöver inte involvera klienten i det om du inte vill.

Efter den djupa behandlingen kan det vara skönt att landa lite genom att bara hålla några balanserande punkter som hjälper klienten att komma tillbaks till "här och nu".

Avslut och uppföljningsmöjlighet

Sedan kan du fråga hur det känns. Be klienten försiktigt röra lite på t ex knät, känns det bättre? Hur känns det när du tänker på din stressiga situation, känner du att du fått krafter till att möta? Du kan nu prata lite om egenvård och ev förstförsämring. Ett kroniskt "fryst" problem "tinas upp" under behandling, för att bli behandlingsbart. Vi kallar det att "akutisera" ett problem. Berätta att det eventuellt kan göra lite mer ont i knät imorgon, och att det är troligt att förbättring kommer dagar efter behandling (erfarenhet från olika problem kommer ge dig lättare att förutse hur lång tid behandlingsreaktion tar, men mycket vanligt är en-två dagar om du inte arbetat med mycket svårt problem). Ev lymfpunkter att massera (t ex rectus fem för knä), andningsövningar, ögonrotationer, hålla esr-punkt för att hantera stress, eller annat som kommit upp under behandlingen. Näring, hjälp klienten hur hen beställer, ifall du själv ej själv har på lager.

Boka ny tid, föreslå bra tidsintervall beroende på vad ni jobbar med. Kanske behöver personen göra sitt hemmaprogram, ta näring, träna osv - så bra tid för nästa behandling är när tillräcklig tid gått för att personen ska ha tagit eget ansvar hemma, och är på bättringsvägen, vanligtvis är bra intervall om 1 el 2 veckor, lägg upp egenvårdsprogram.