



västerbottens  
**näringsliv**

DET BREDARE ALTERNATIVET



– Din affärstidning sedan 1994

sök...

tisdag, 14. juli 2009

[startside](#) | [innehåll](#) | [forum](#) | [aktuellt](#) | [prenumerera](#) | [annonsering](#) | [om tidningen](#)



2009-03-04 kl. 14:03

## Ovanlig metod hjälper ”ryggsjuka”

Umeå Smärtmottagning är det första företaget i Umeå som använder sig av den mindre kända McKenzie-metoden. Företaget består av Anders Bergstöm och David Thomas, båda legitimerade sjukgymnaster.

- McKenzie-metoden är inte så känd i Västerbotten, men till exempel i Västergötland är det önskemål att sjukgymnasterna kan metoden för att få arbeta på vårdcentral, berättar Anders.

Umeå Smärtmottagning startade 2006 i en marknad som redan kändes mättad, men genom sin ovanliga metod kände de att det fanns plats även för dem. Skillnaden mellan McKenzie-metoden och andra metoder är att fokus är mycket mer på att hitta och behandla orsaken än att ge symptomlindring, förklarar Anders.

### Var som helst, när som helst

- 70-80 % av alla rygg- och nackproblem kommer från diskarna, och alla diskproblem går att diagnostisera med McKenzie-metoden. Metoden har en snabb och enkel diagnostik med lättförståelig förklaringsmodell. När man hittat felet så behandlas detta med enkla övningar. Alla med ryggproblem vet hur sällan man egentligen gör övningarna man får av sin sjukgymnast. Det är många gånger både plats- och tidskrävande övningar som man gör under ganska lång tid för att se resultat. McKenzie-övningarna kan du göra nästan var som helst och när som helst, berättar Anders.

Ett litet antal övningar som man gör ofta under en dag har bättre effekt än att göra ett stort antal vid något enstaka tillfälle. För att behandla en disk behöver man vanligtvis göra övningarna varannan -var tredje timma under några dagar. Så täta behandlingar brukar göra att man känner sig sämre första dygnet men sedan en snabb förbättring.

- Man får oftast en smärtreaktion första dagen som ett svar på att man börjat jobba med ryggen, men redan under dag 2 vänds det snabbt till förbättring. Det är en jättebra metod för patienten, men nackdelen för mig är väl att när mina kunder blir friska så snabbt, blir det oekonomiskt, skrattar Anders. Många kommer inte ens på sitt andra återbesök utan ringer och avbokat för att det känns bra. Det är givetvis superkul att se att metoden fungerar och att kunder som haft ont länge plötsligt hittat nåt som hjälper. Förhoppningsvis berättar de vidare för andra om metoden och så sprids ryktet, så i längden är det alltid bäst med få besök och nöjda kunder. Normalt sett handlar det om 2-4 besök innan en behandling avslutas.

### Självfinansierad vård

Behandlingar på Umeå Smärtmottagning finansierar man själv.

- En del tycker det är jobbigt att man själv måste betala sin egen behandling, men räknar man kostnaden för 2-4 besök hos oss kan det ändå bli billigare än att behöva gå många veckor på traditionell ryggbehandling, och givetvis är det ekonomiskt att man mår bra. Dessutom får du genom metoden makten över din egen smärta.

Tanken med ryggövningarna är förutom att bota också att kunna förebygga framtida problem.

Emma Larsson

### Kommentarer (0)

RSS för kommentarer

Visa/dölj kommentarer

### Skriv kommentar

Visa/dölj kommentarformulär

**Väx med kunskapspoolen**

Umeå Kommun  
Komvux kunskapspoolen

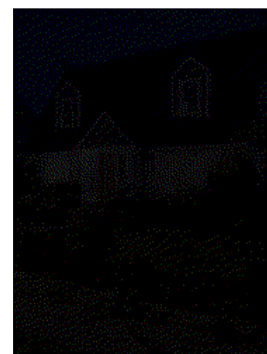
NEW YORK +270% SHANGHAI +46%

**perezagruzka – peregruzka**  
omstart överbelastning

Låt inte språkmissar försämra dina relationer.  
Kontakta Semantix!

www.semantix.se  
info@semantix.se  
Tel. 090-200 88 50

Arbetsförmedlingen



Vuxenutbildning

*The art of hotel living*

PROFIL HOTELS  
**Hotel Aveny**