

FASCIA WORKSHOP



Fascia Workshop

Agenda

- 09:00 Introduktion och agenda
- 09:30 Vad är Fascia?
- 11:00 Hur lär man sig förstå fascia?
- 11:30 Hur lär jag mig behandla fascia?
- 11:50 Sammanfattning
- 12:00 Lunch
- 13:00 Praktik
- 16:00 Avrundning

Roller

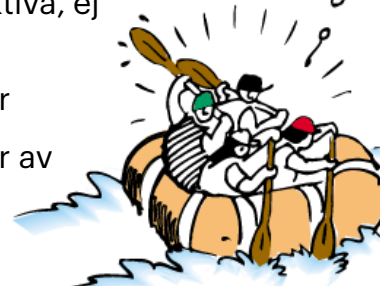
Alla deltar aktivt

Regler

- Öppet sinne, frågar före ifrågasätter
- Konstruktiva, ej negativa
- Ta ansvar
- Telefoner av

Syfte

- Vad är Fascia? Ny forskning förändra synen på värk och smärta
- Hur lär jag mig förstå Fascia?
- Hur lär jag mig behandla Fascia?



Vilka är här?

- Vem är du?
- Hur länge har du jobbat med det du gör idag?
- Hur kommer det sig att du är här idag?
- Vad hoppas du få ut av den här dagen?

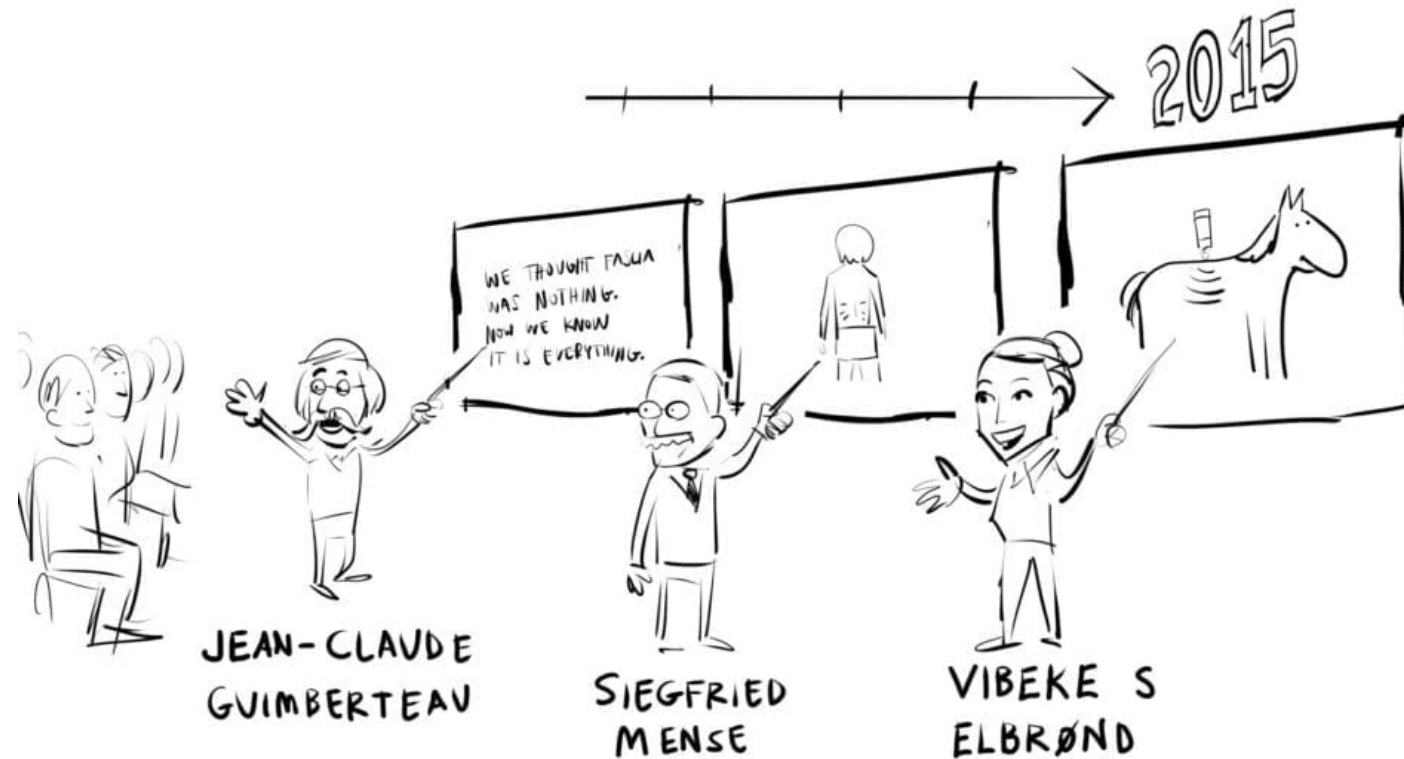


Vad är Fascia?

- Ny forskning förändrar synen på värk och smärta
- Vad har hänt inom anatomisk forskning de senaste 10 åren?
- Vad händer just nu inom Fasciaforskning?

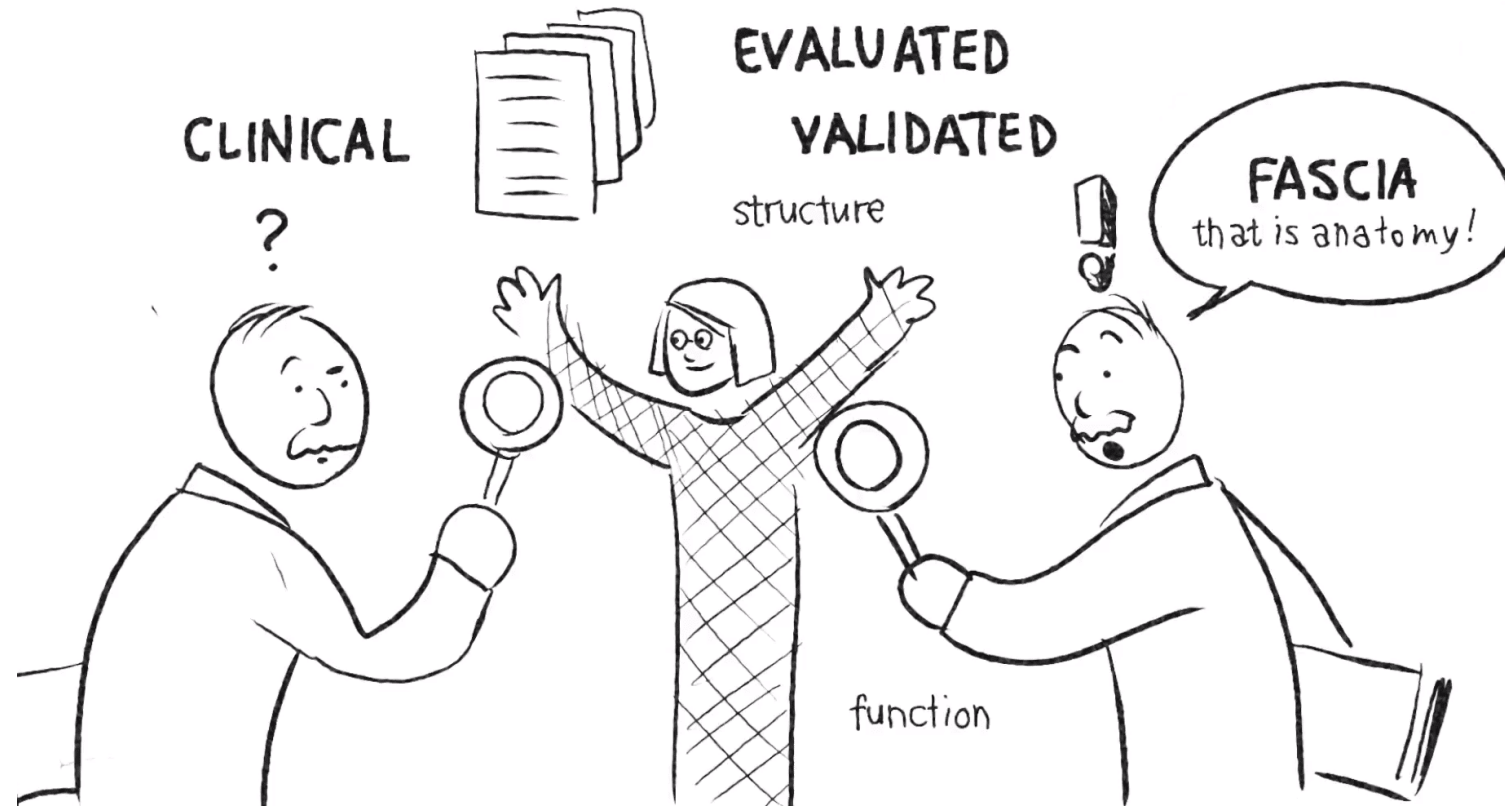


Ny forskning förändrar synen på värk och smärta



<https://fasciaguide.com/se/fascia-guide/fascia-new-research-changes-the-way-we-look-at-pain/>

Vad har hänt inom anatomisk forskning de senaste tio åren?



<https://fasciaguide.com/se/insights/an-explosion-of-new-research-in-the-last-10-years/>

Vad händer just nu inom Fasciaforskning?



<https://fasciaguide.com/se/fascia-guide/fascia-research-congress-2018/>

Vad är Fascia?

- Ny forskning förändrar synen på värk och smärta
- Vad har hänt inom anatomisk forskning de senaste 10 åren?
- Vad händer just nu inom Fasciaforskning?



Vad är Fascia?

Guimberteux och Armstrong 2015:

- Fascia är det elastiska, sammanhängande nätverket i kroppen, som sträcker sig från ytan av huden ner till cellernas kärnor - och även in i cellkärnan.
- Detta omfattande nätverk är rörligt, anpassningsbart, fraktalt och oregelbundet
- Fascian utgör den grundläggande strukturella konstruktionen i den mänskliga kroppen.



Vad är Fascia?

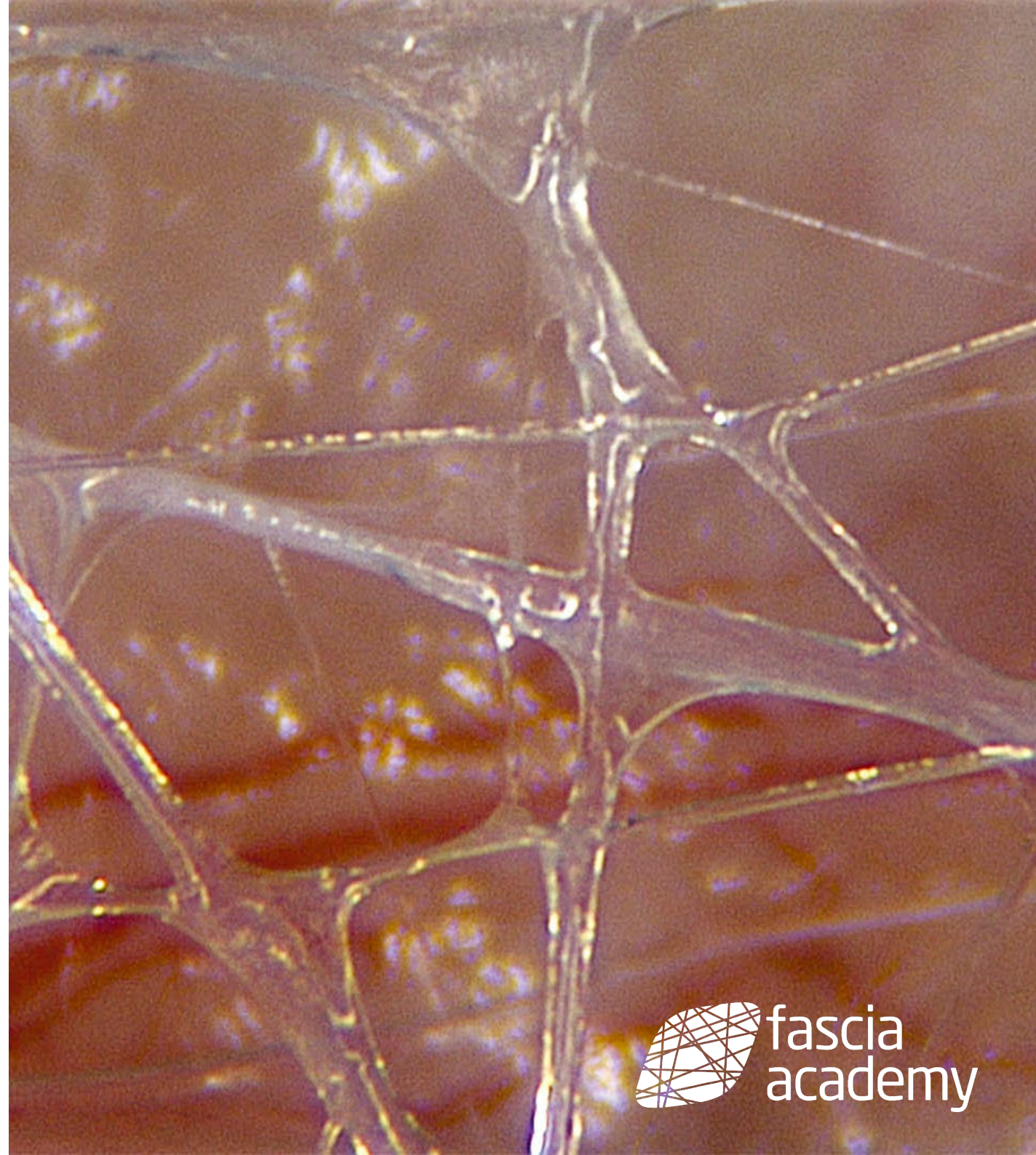
Schleip 2013, Stecco 2011, 2014, 2015, 2018,
Langevin 2002, 2006

- Fascia är ETT system, utan början och slut, som underhåller och upprättar sammankoppling, kommunikation och interaktion mellan olika delar av kroppen.
- Vår kropp, allt i vår kropp, består av celler och substansen utanför cellerna, den Extracellulära Matrixen (ECM)
- En vävnad, är en grupp celler med liknande uppgift (muskelvävnad, skelettvävnad) och allt är omslutet av ECM.



Den Extracellulära Matrixen (ECM)

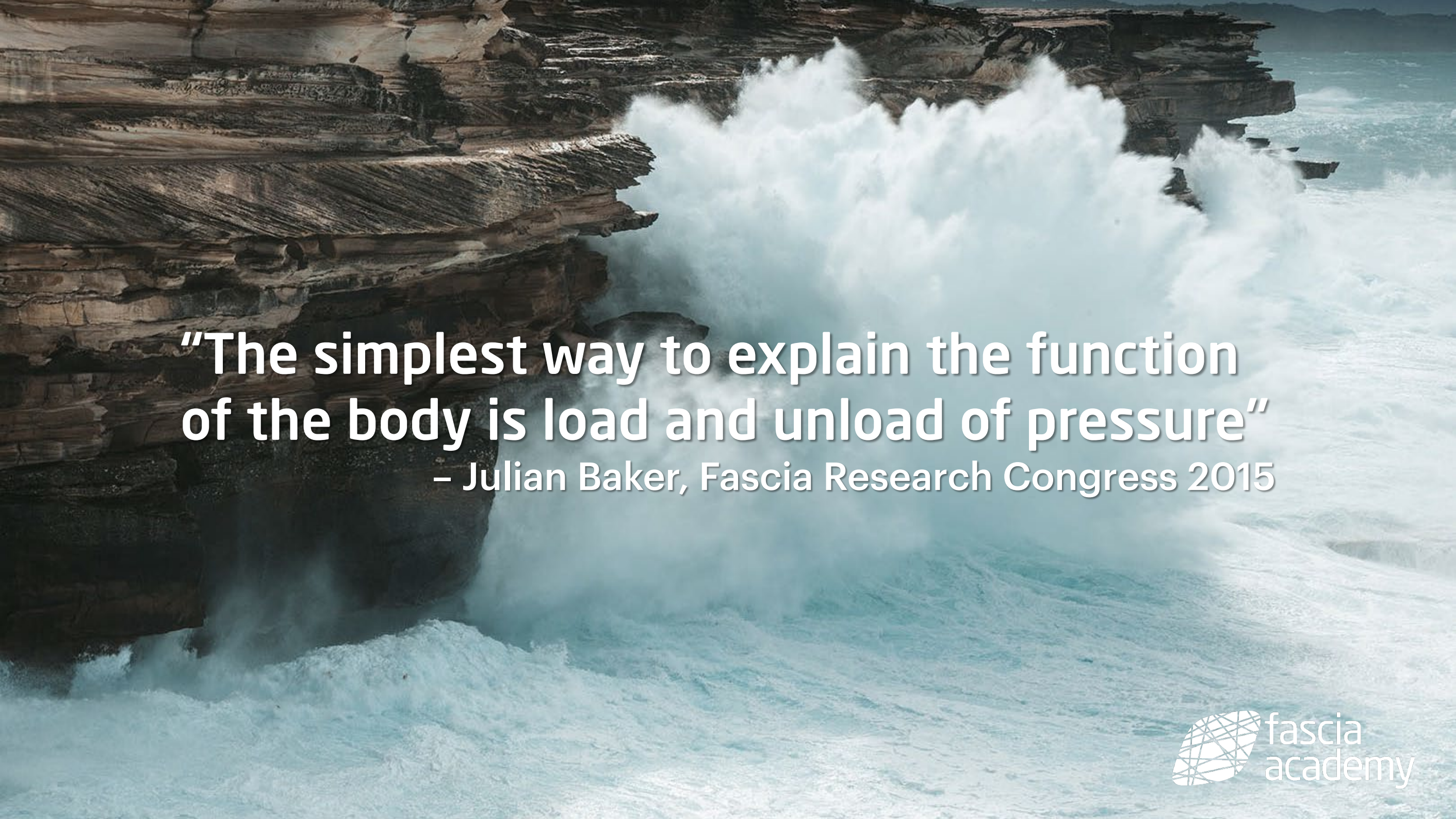
- ECM består av fibrer (t.ex. kollagen) som står för stabilitet
- ... och den flytande, gelliknande grundsubstansen (inkl. hyaluronsyra, glukosaminoglykaner och vatten) som ser till att cellmigrering, stötdämpning och glidförmågan fungerar som det ska.
- Den här strukturen möjliggör för sammankoppling och kommunikation mellan alla delar i kroppen.
- Fascia, är den extracellulära matrixen och de celler som skapar och underhåller ECM (t.ex. fibroblaster och fasciacyter).



Hur ser det ut inuti en levande kropp?

- En levande kropp och en död kropp är inte samma sak...
- ... men vi låtsas som det när vi studerar anatomi.
- Liv är flöde och i en död kropp finns inget flöde
- Vi har svårt att föreställa oss hur kroppen faktiskt ser ut
- [Film på levande bindväv](#)





**“The simplest way to explain the function
of the body is load and unload of pressure”**

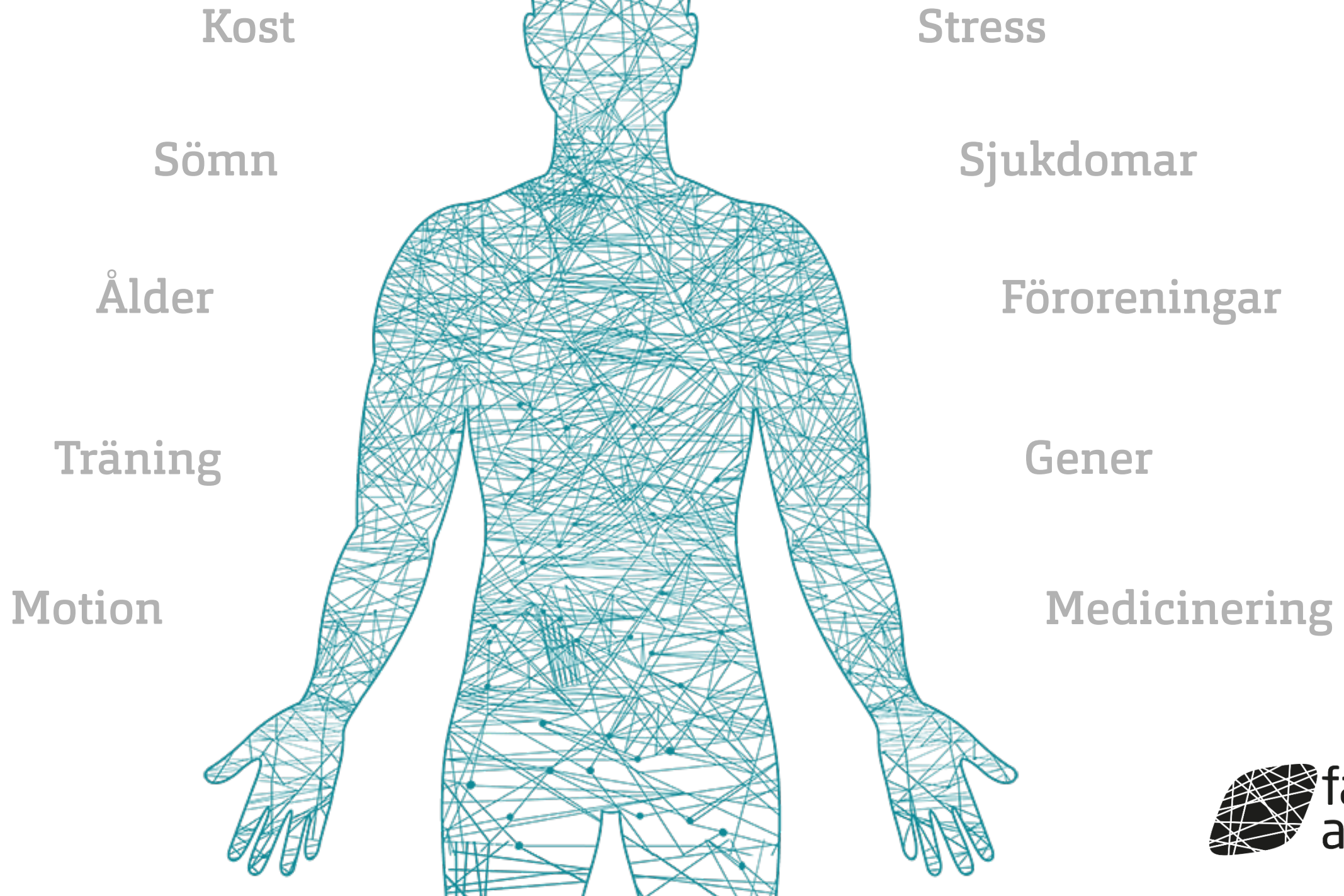
– Julian Baker, Fascia Research Congress 2015

Tissue Regeneration

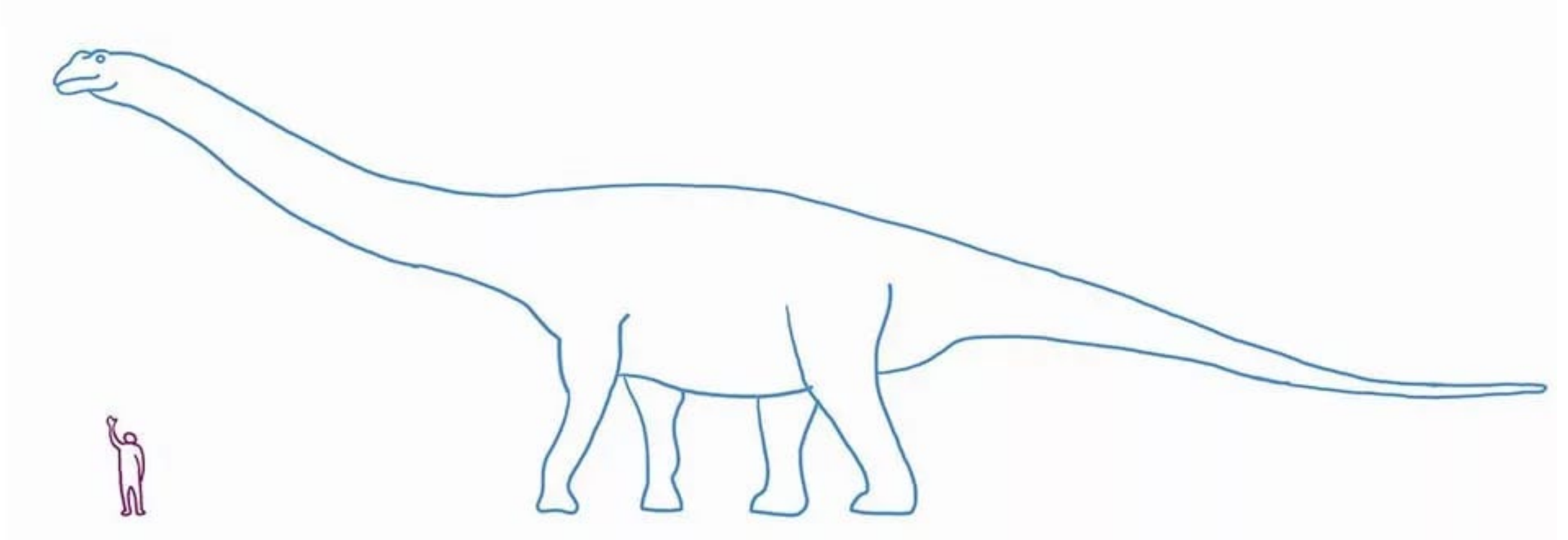


Stockholm 2017

Heike Jäger, Ulm University



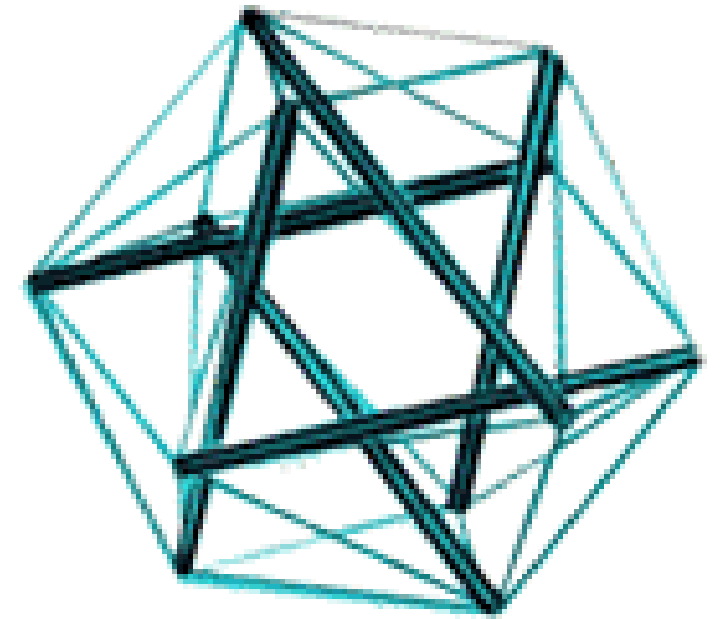
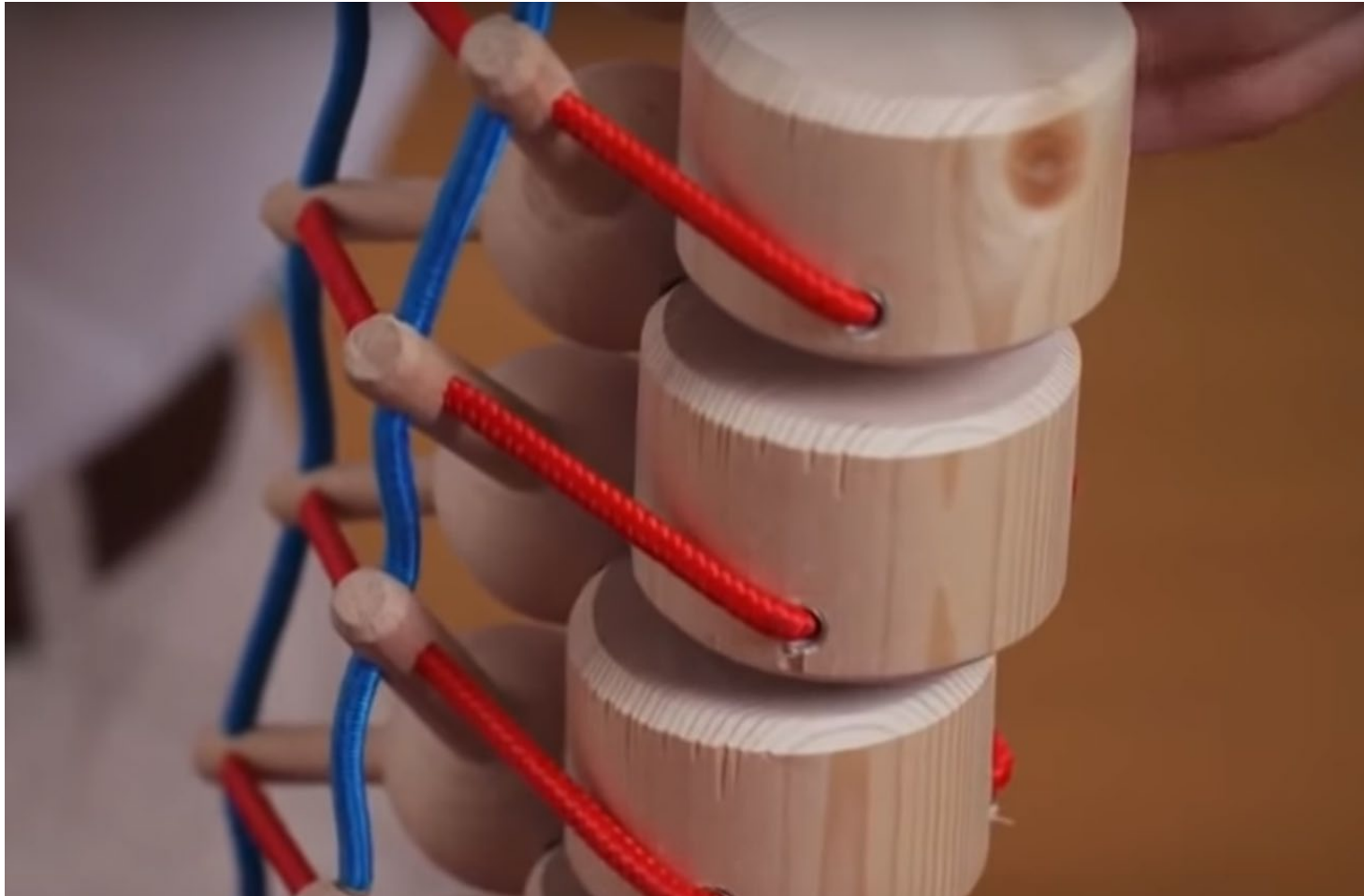
Biotensegrity: A new way of modelling biological forms



Biotensegrity

- Komponenter som flyter i ett hav av balanserad spänning, utan att röra varandra.
- När en kropp deformeras av en kraft från utsidan, sprids spänningen över hela området och påverkar inte bara lokalt där kraften träffar.
- Påverkan av belastning under lång tid kan ge samma effekt.
- <https://fasciaguide.com/se/research/biotensegrity/>



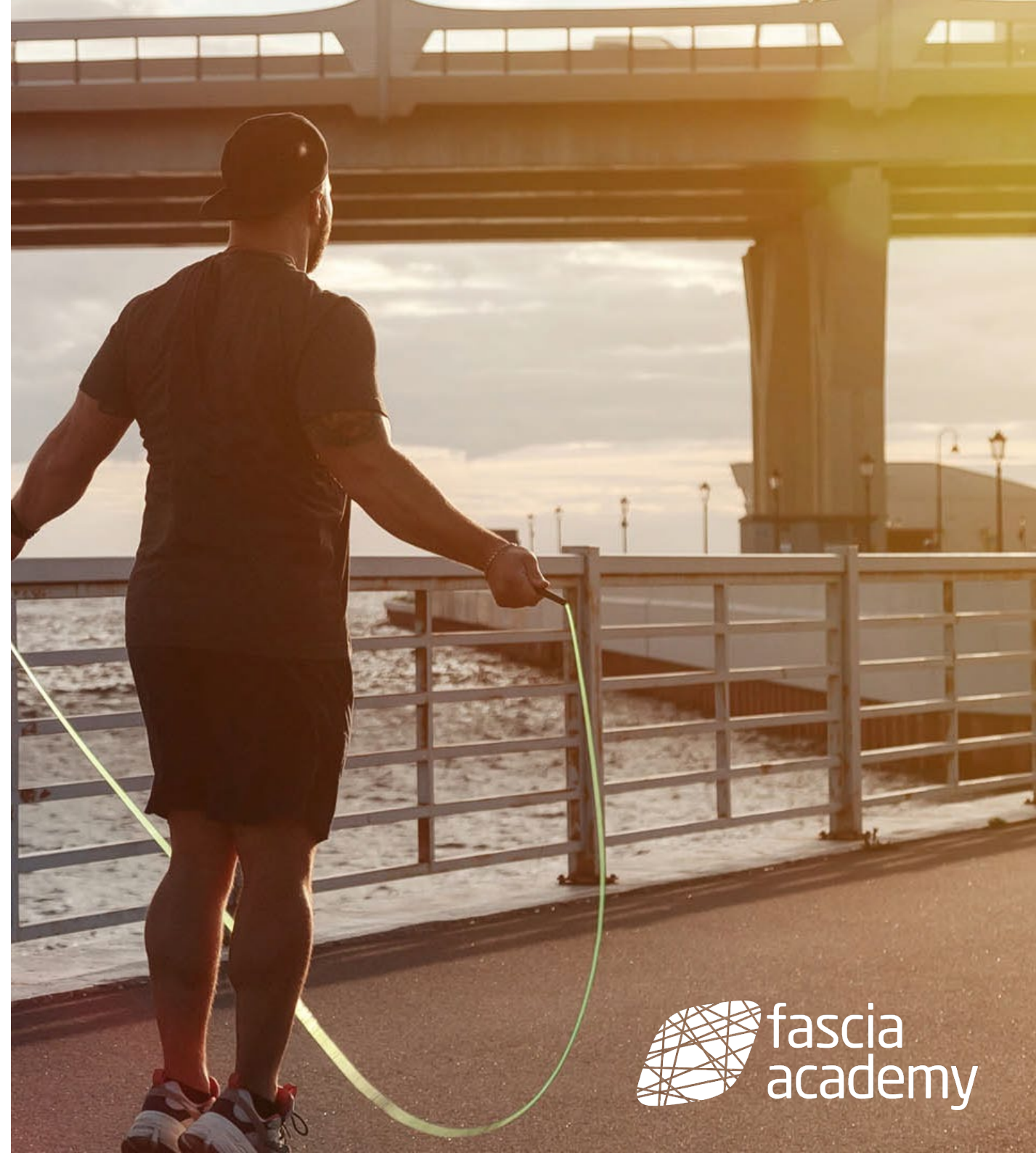


A high-speed photograph of a water droplet suspended in mid-air above a pool of blue water. The droplet is perfectly spherical and reflects the surrounding environment. Below it, a sharp, upward-pointing splash of water is visible, surrounded by concentric ripples that spread outwards. The background is a soft, out-of-focus blue.

**Det liv vi lever påverkar direkt vårt flöde
och vår struktur.**

Vi blir vad vi gör

- Hur vi rör oss och använder vår kropp signalerar till kroppen vad som behöver förstärkas eller byggas om för att anpassa oss till vårt återkommande rörelsemönster.
- Exempelvis får du en starkare rygg om du lyfter mycket eller starkare armar om du gör armhävningar och på samma sätt påverkas hela din hållning av att du sitter vid ett skrivbord ofta.



Vi blir vad vi äter

- Celler bildas och dör hela tiden och livscykeln är alltifrån dagar till år, men på ca sju år har hela kroppen ombildats.
- Det du äter är de byggstenar som kroppen byggs upp av, din kropp består alltså av vad du har ätit.



Vi blir vad vi tänker och känner

- Tankar och känslor som oro, harmoni, avslappning och stress sätter igång olika processer i kroppen som direkt påverkar kroppens flöde och struktur.
- Exempelvis leder stress till att du spänner dig och därmed försämras flödet, och hormoner som till exempel kortisol bryter ner fiberproteiner, det vill säga strukturen.



Vi blir den miljö vi är i

- Såväl luftkvalité, atmosfär (vibbar), väder, föroreningar och fysiska artificiella strukturer som till exempel städer har en direkt påverkan på kroppen struktur och flöde.
- Exempelvis är det stor skillnad på en bullrig storstadsmiljö med avgaser, där oönskade partiklar kan lagras i fascian, jämfört med en skog med ren frisk luft.



Långvarigt tryck

- Kompensation, stopp i flöde, förtätning
- Dålig hållning påverkar andning, nervsystem, blodcirkulation och utstrålning - men det tvingar även kroppen att kompensera.
- Dålig hållning skapar ett långvarigt tryck som stör kroppens jämvikt
- All sjukdom och dysfunktion går att förstå också i termer av tryck och hämmat flöde
- Helhet → Snett bäcken → Obalans → kompensation → Inflammation → Smärta → Stelhet → Fibrös vävnad → Smärta → minskad rörlighet → ond spiral



Ett fungerande flöde

- Har betydelse för cellernas metabolism och gör att närings- och avfallsutbyte fungerar
- Gör att lymfsystemets transport av vätska, immunförsvarceller, proteiner och andra molekyler fungerar
- Gör att blodcirkulationens transport fungerar, att nervsystemet fungerar, att respirationssystemet fungerar.
- Flödet i fascian påverkar, och påverkas av, specifika egenskaper hos de komponenter som bygger upp den extracellulära matrixen och har också piezoelektriska effekter på kroppen.



Vad är Fascia?

- Fascia är det elastiska, sammanhängande nätverket i kroppen, som sträcker sig från ytan av huden ner till cellernas kärnor - och även in i cellkärnan.
- Detta omfattande nätverk är rörligt, anpassningsbart, fraktalt och oregelbundet
- Fascian utgör den grundläggande strukturella konstruktionen i den mänskliga kroppen.
- Fascia är ETT system, utan början och slut, som underhåller och upprättar sammankoppling, kommunikation och interaktion mellan olika delar av kroppen.



Hur applicerar vi det vi vet?





10:47

10:51

10:54

2017

2019



Frozen Shoulder Treatment in 6 minutes

Så påverkas kroppen av maskinen

- **Ökar flöde:** Frekvenser optimerade för att öka flödet av vätska i vävnaden (med 3-12 gånger) vilket återställer vätskebalansen, hjälper utbytet av näringsämnen och slaggutförsel Fascian samt stimulerar självläkning då ökad flöde bygger om kroppen inifrån.
- **Avslappning/rörlighet:** Får fascian att slappna av (mekanisk stress/manipulation) och hjälper ansträngda delar som är sammanklistrade eller torra att skaka loss och öka glidfunktion
- **Smärtlindring:** Smärtreceptorer sitter i Fascian och stimuleras av maskinens vibrationer och överbelastas av maskinens byte av frekvenser = stor effekt utan att det gör ont.



När du behöver vara försiktig

- Maskinen ökar rörlighet och avslappning, ökar flödet av vätska i vävnaden och stimulerar mikrocirkulation.
- Det finns inga kända kontraindikationer men det finns tillfällen när du bör vara försiktig.
- Hjärnblödning
- Infektion och feber
- Viss medicinering, t.ex. blodtrycksmedicin
- Hjärtproblem, förmaksflimmer med medicinering av Varan eller liknande
- Graviditet viss försiktighet till och med vecka 12



Hur lär man sig förstå Fascia?

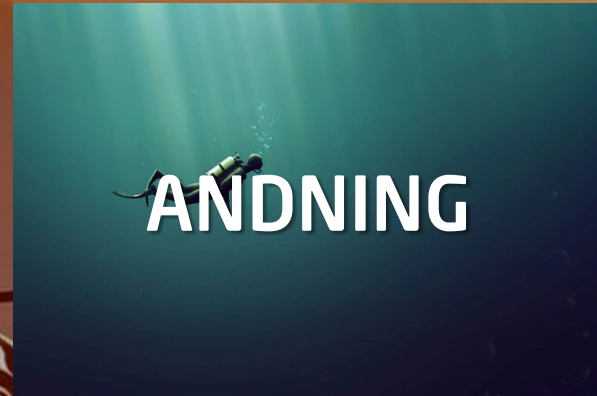
- Nytt perspektiv
- Ny teoretisk förståelse för kroppen
- Ny forskning
- Hur tillämpar vi det här praktiskt?
- Ständig fortbildning
- fasciaguiden.se
- fasciaacademy.com

THE
FASCIA
GUIDE



FASCIA & DEN LEVANDE KROPPEN





HUR FÖRELÄSER MAN OM FASCIA

Fascia: A new perspective





THE FASCIA GUIDE

Kunskap om kroppen på ett enkelt sätt

Fasciaguiden.se

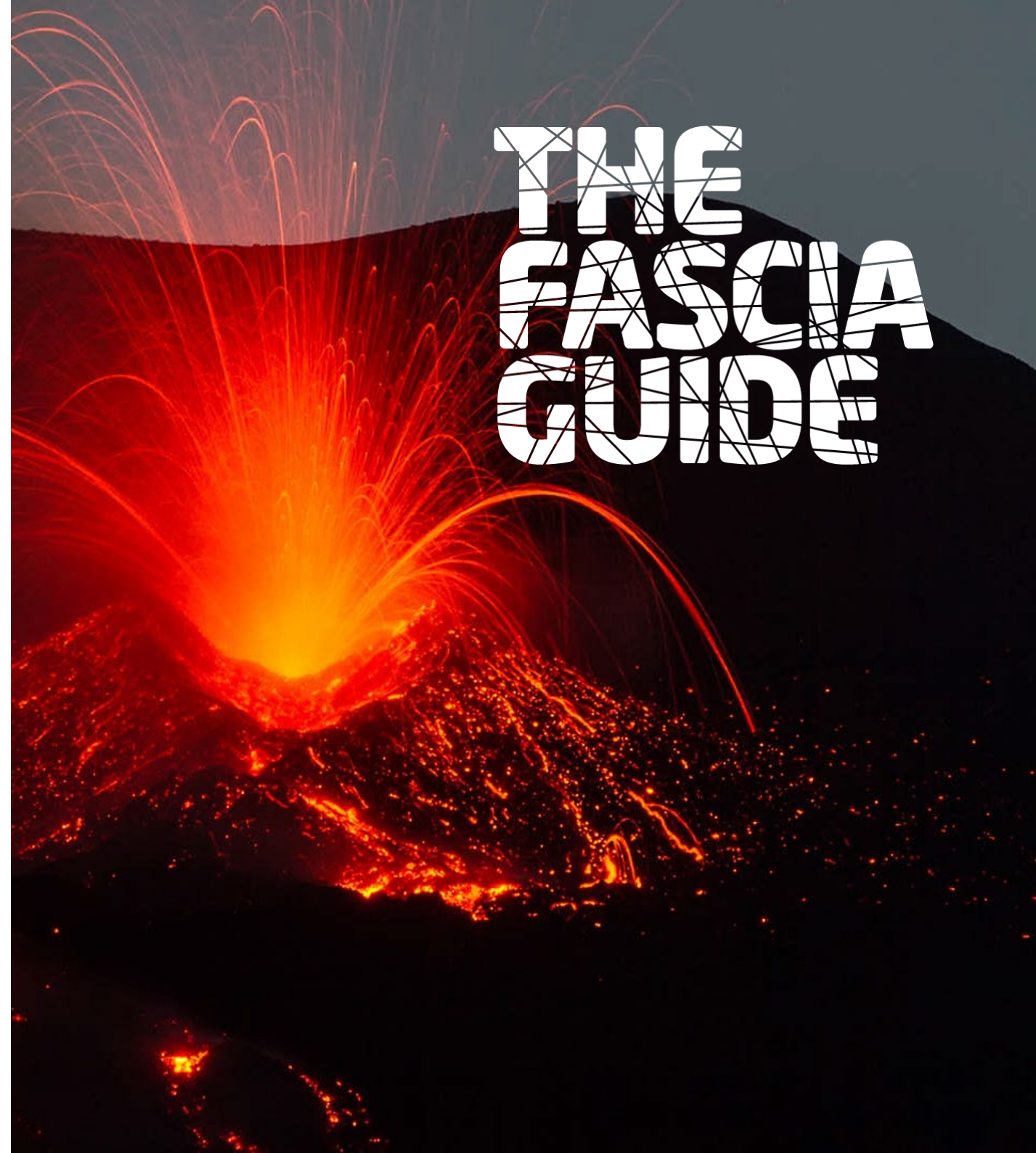
- Podcast
- 7 stegs guide
- Fasciafilmen
- Dokumentärer
- Forskningsdatabas
- Intervjuer & artiklar
- Följ på Facebook

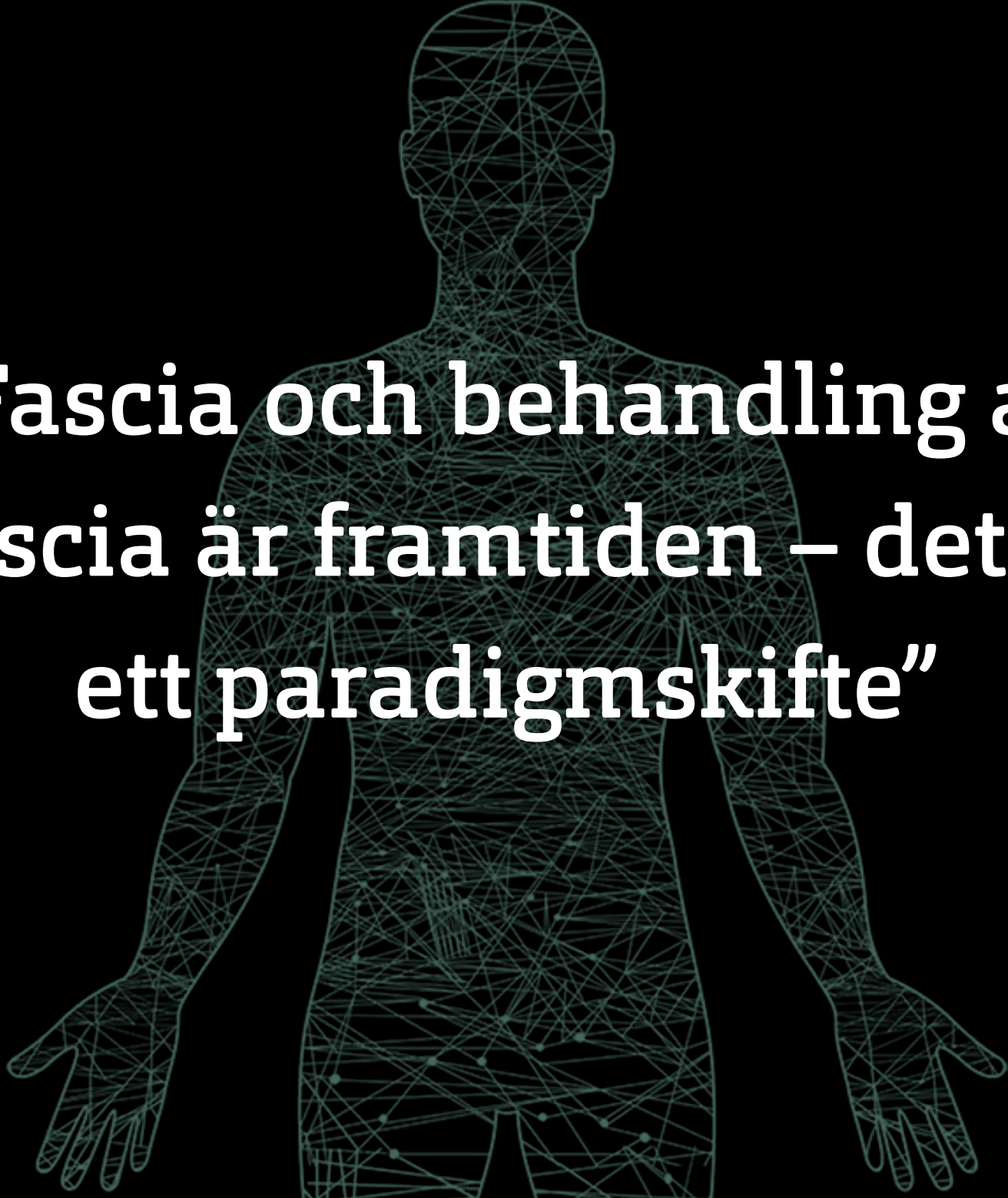


**THE
FASCIA
GUIDE**

Podcasten Fasciaguiden

- 96 & 100. Fascia & den levande kroppen
- 66. Kroppen kan lagra mer minne än en superdator
- 58. Fascia tar emot och avlastar tryck
- 76. Vad händer om bäckenet är snett?
- 78. Hur kan dålig hållning leda till olika besvär?
- 89. Hur påverkas Fascian av ägglossning, rörelse och träning?
- 104. Kunskap om kroppen på ett enkelt sätt





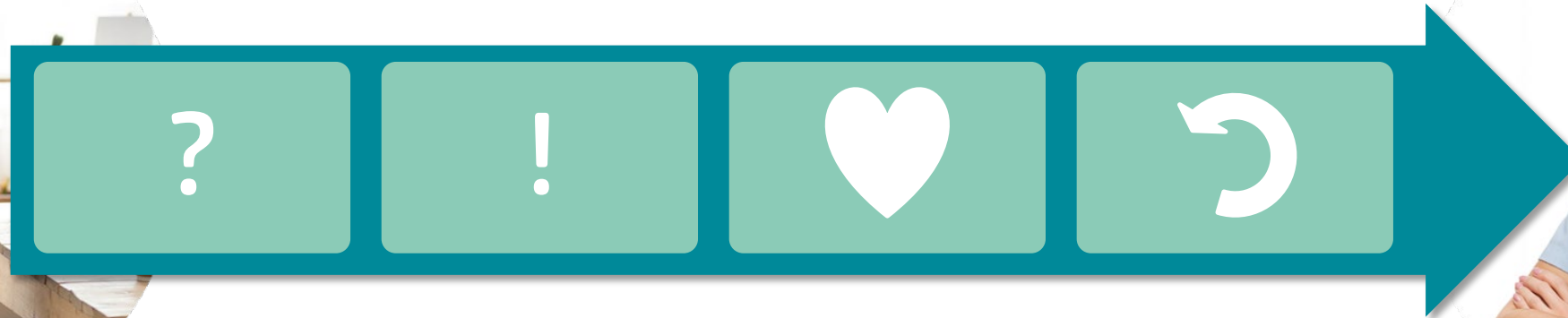
**“Fascia och behandling av
Fascia är framtiden – det är
ett paradigmskifte”**



Det första du tänker på när du får ont i ryggen



Många har ont



Ingen har byggt kundresan



**Det finns duktiga
terapeuter**

Vad måste man göra som egen företagare idag?

Varumärke

Förklara

Behandling

Rekommendation

Lön

Hemsida

Fascia/USP

Journal

Nyhetsbrev

Moms/skatt

Google

Evidens

Betalning

Boka ny tid

Redovisning

Facebook

Sälja

Kassa/kvitto

Regelbundenhet?

Bolagsform?

Instagram

Schema

Uppföljning

Pension

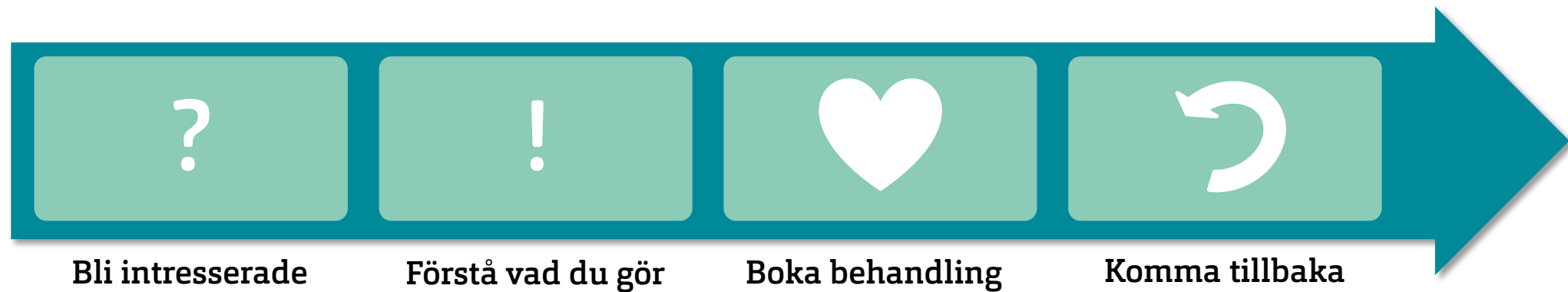
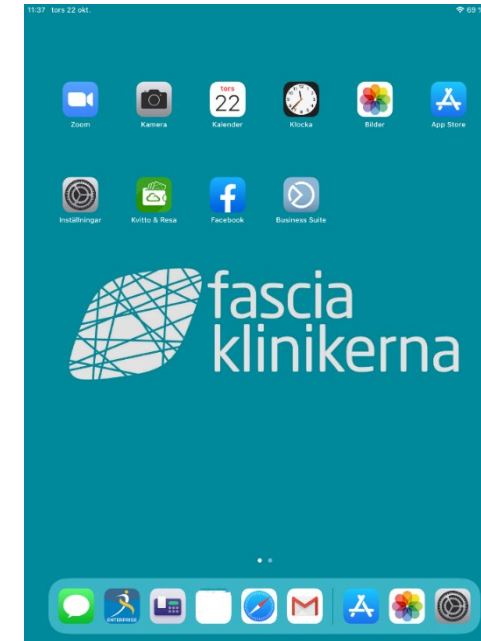
Annonsera

Bokning

Fortbildning

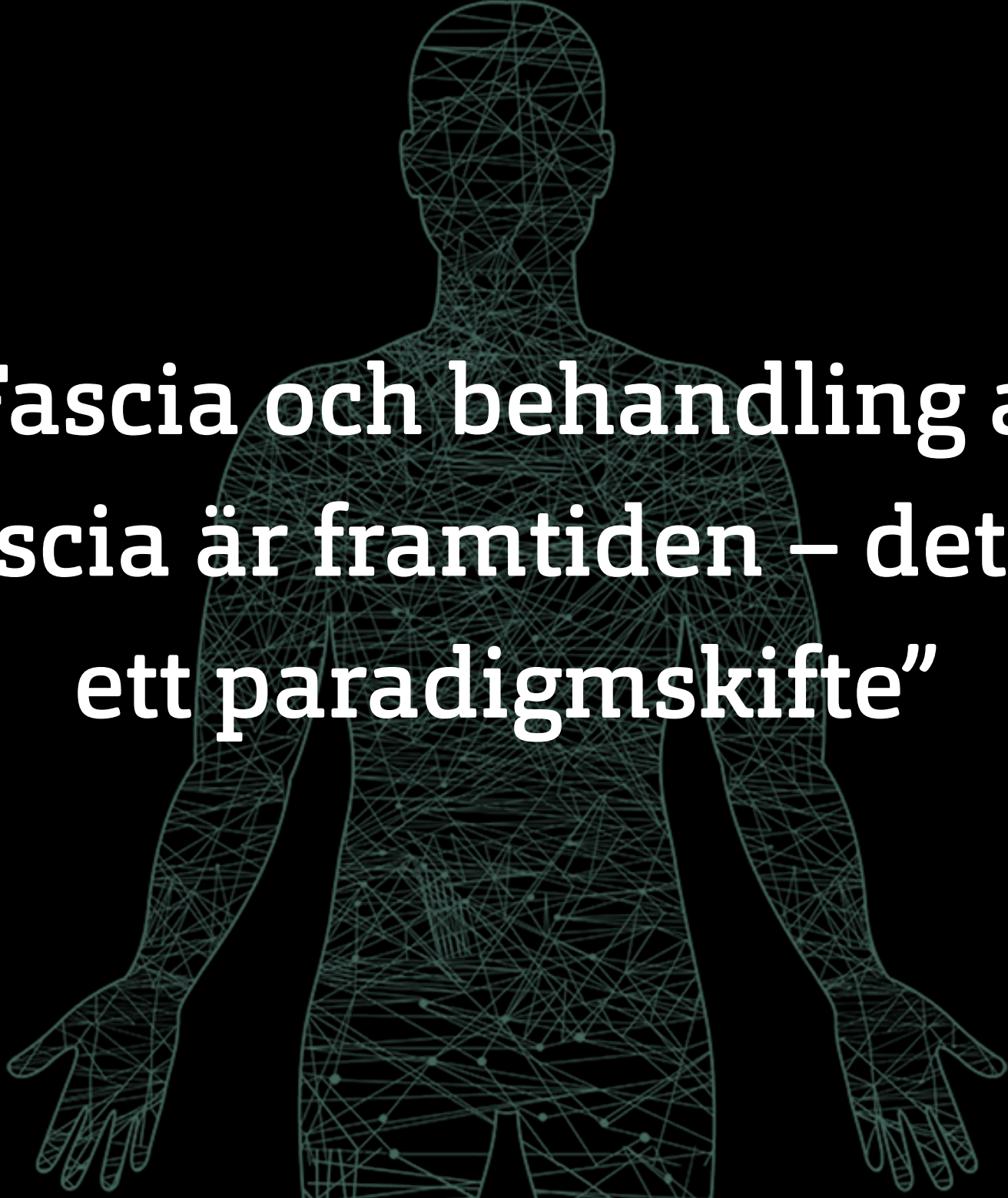


Det ska vara enkelt att ta hand om sina kunder



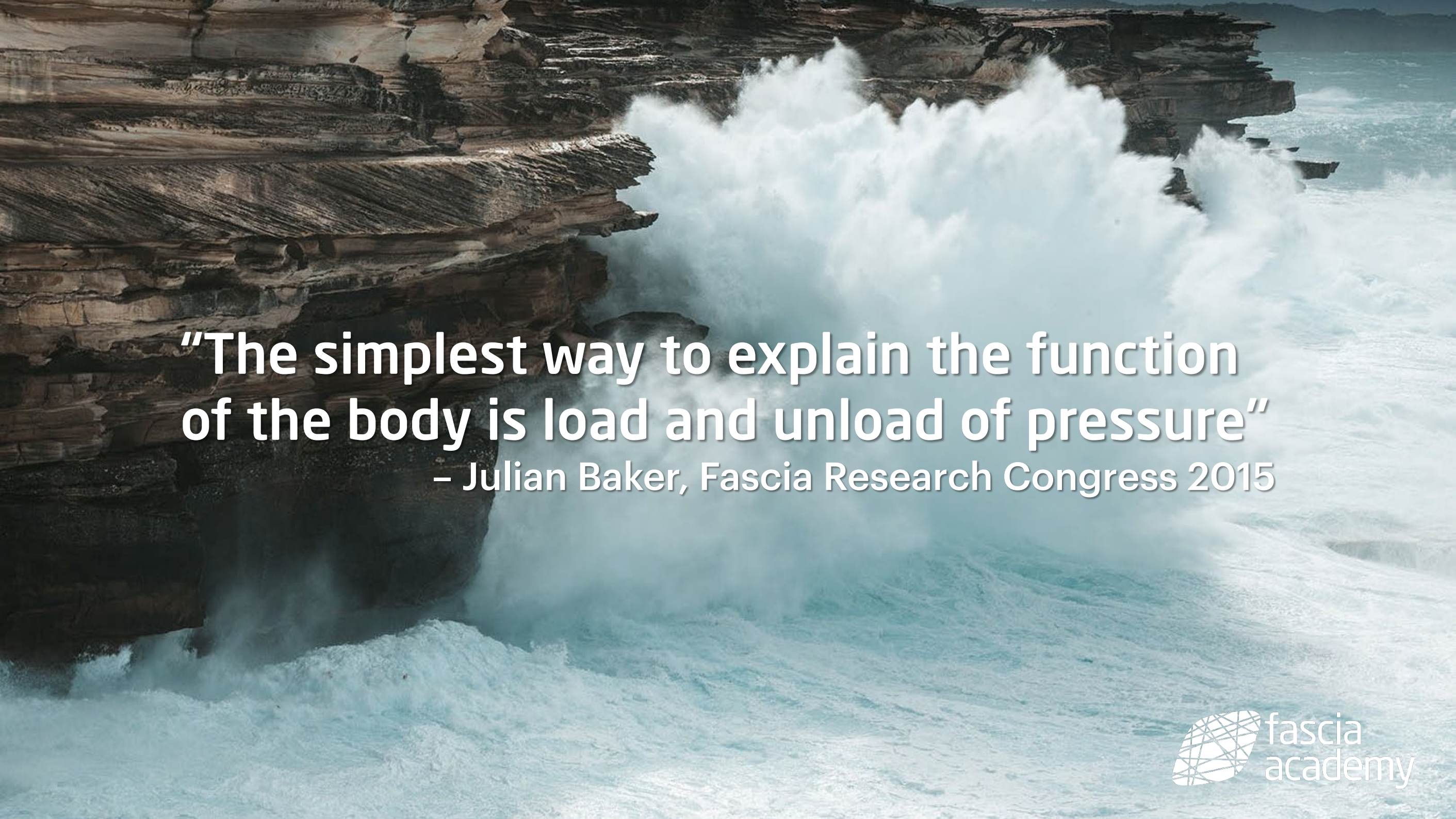
Söker 750 terapeuter





**“Fascia och behandling av
Fascia är framtiden – det är
ett paradigmskifte”**

SCANNING AV BALANS & HÅLLNING



**“The simplest way to explain the function
of the body is load and unload of pressure”**

– Julian Baker, Fascia Research Congress 2015

Tissue Regeneration

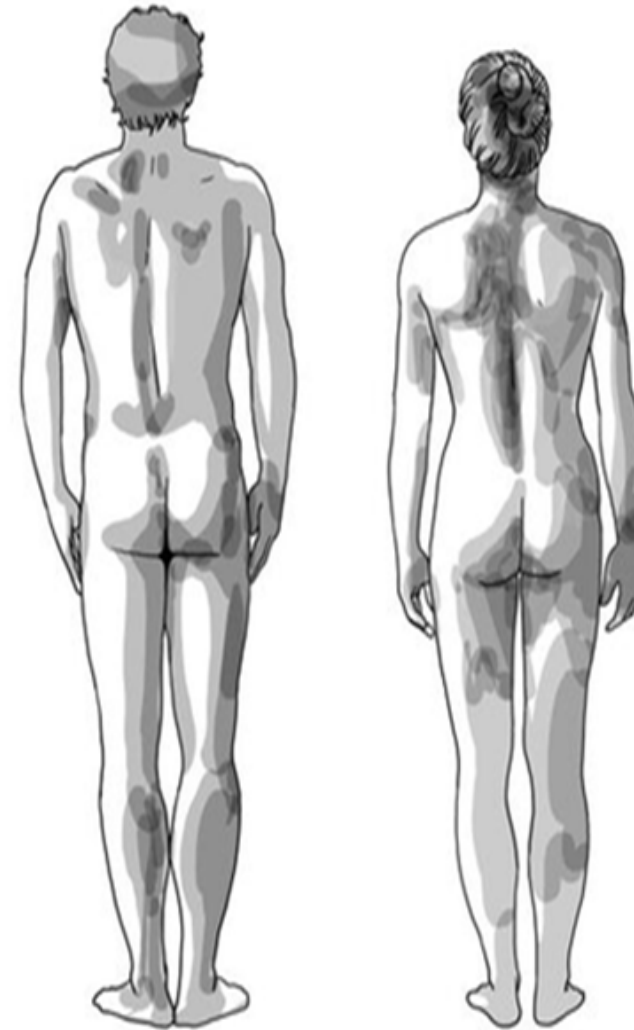


Stockholm 2017

Heike Jäger, Ulm University

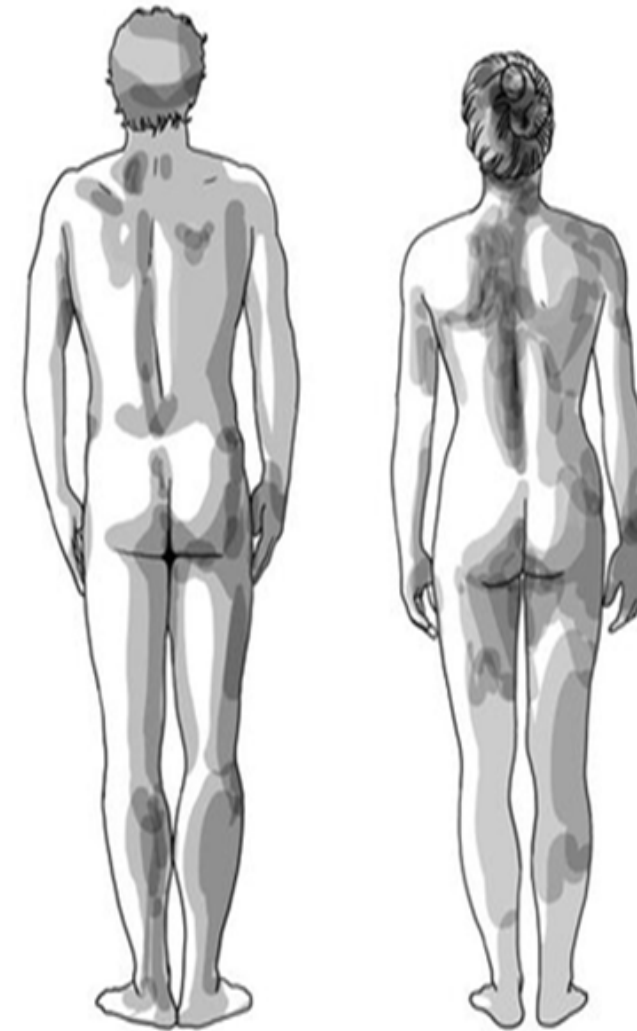
Scanning

- Vi scannar kunden, hur ser kunden ut, hur känns kroppen vid palpation
- Vi grundar vår uppfattning av kroppen på den information vi får
- Olika riktmärken på skelettet
- Skillnad i kvalitet på vävnad, ben



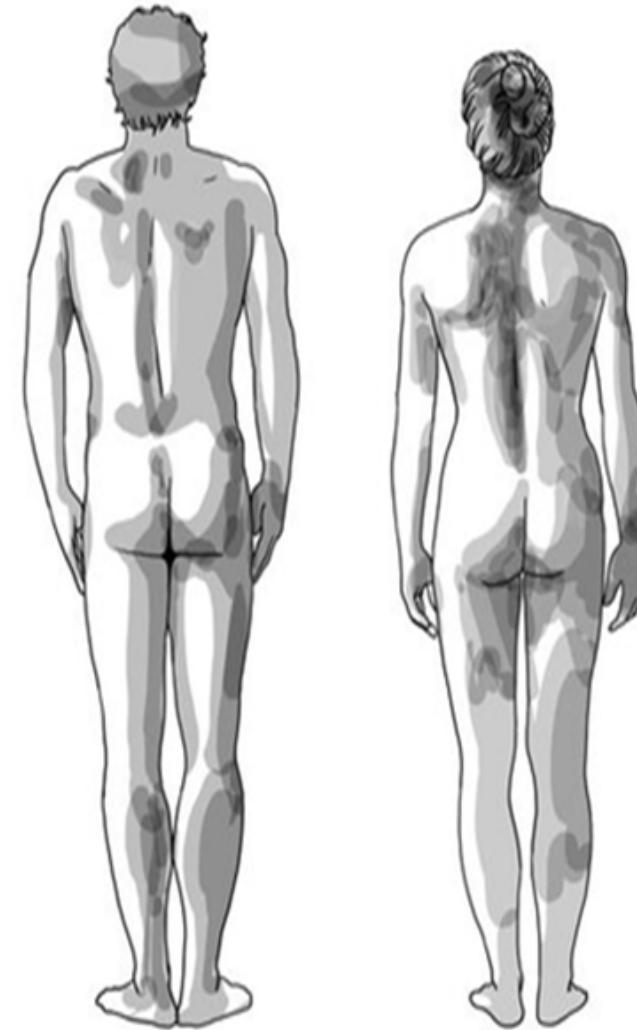
Scanning

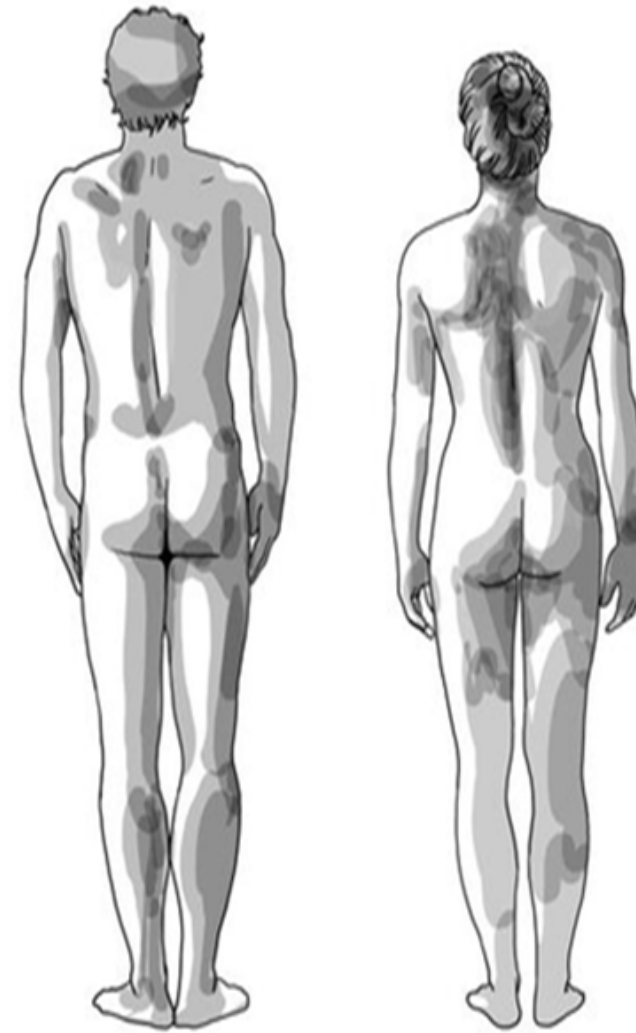
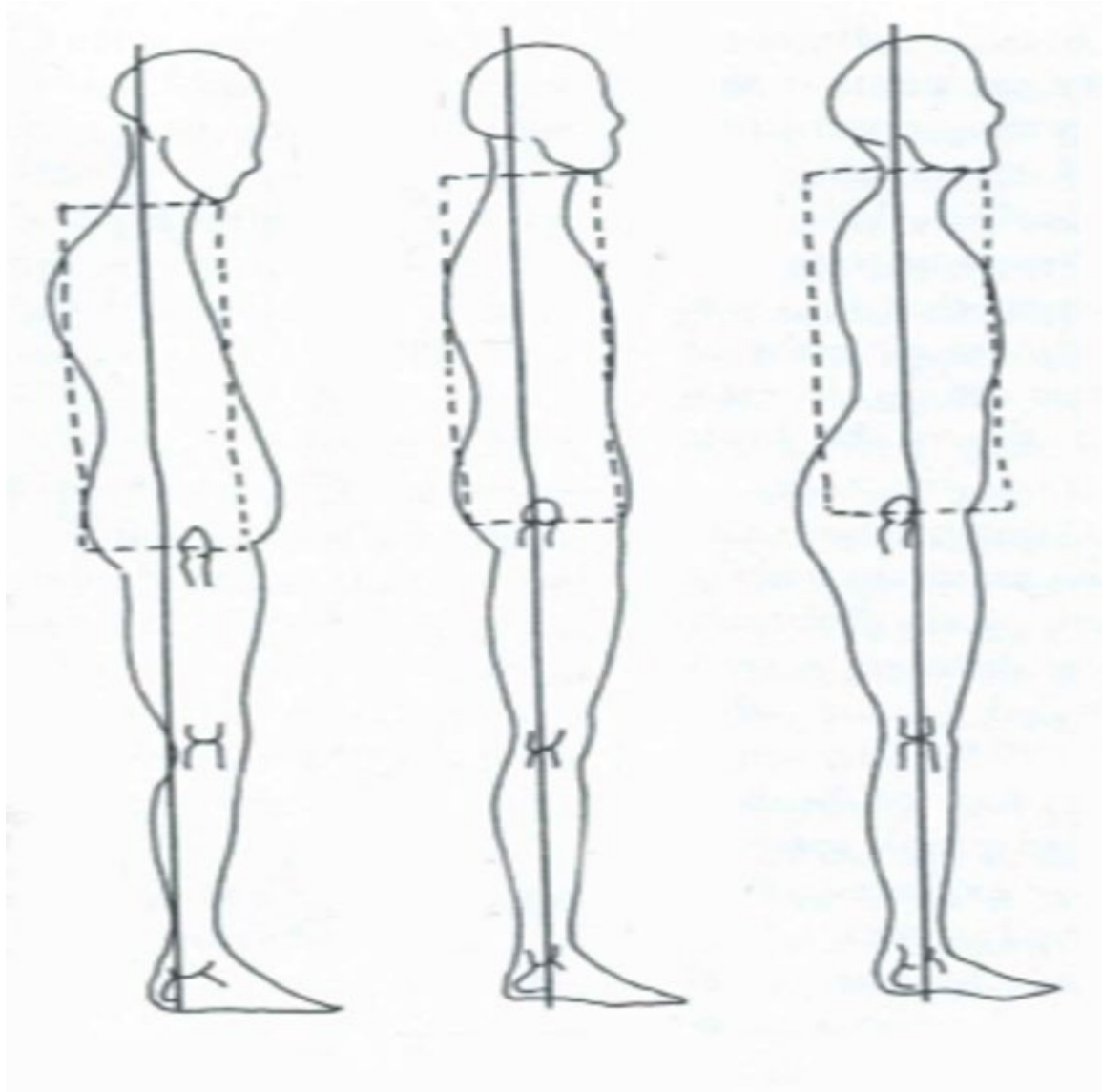
- Hur kommer det sig att vi vet och ser saker så snabbt när vi jobbat ett tag?
- Erfarenhet!
- Grundar det sig på olika mönster?
- Vad bestämmer mönstren?
- Det beror på kraven som ställs på kroppen
tex lodlinjens position



Scanning

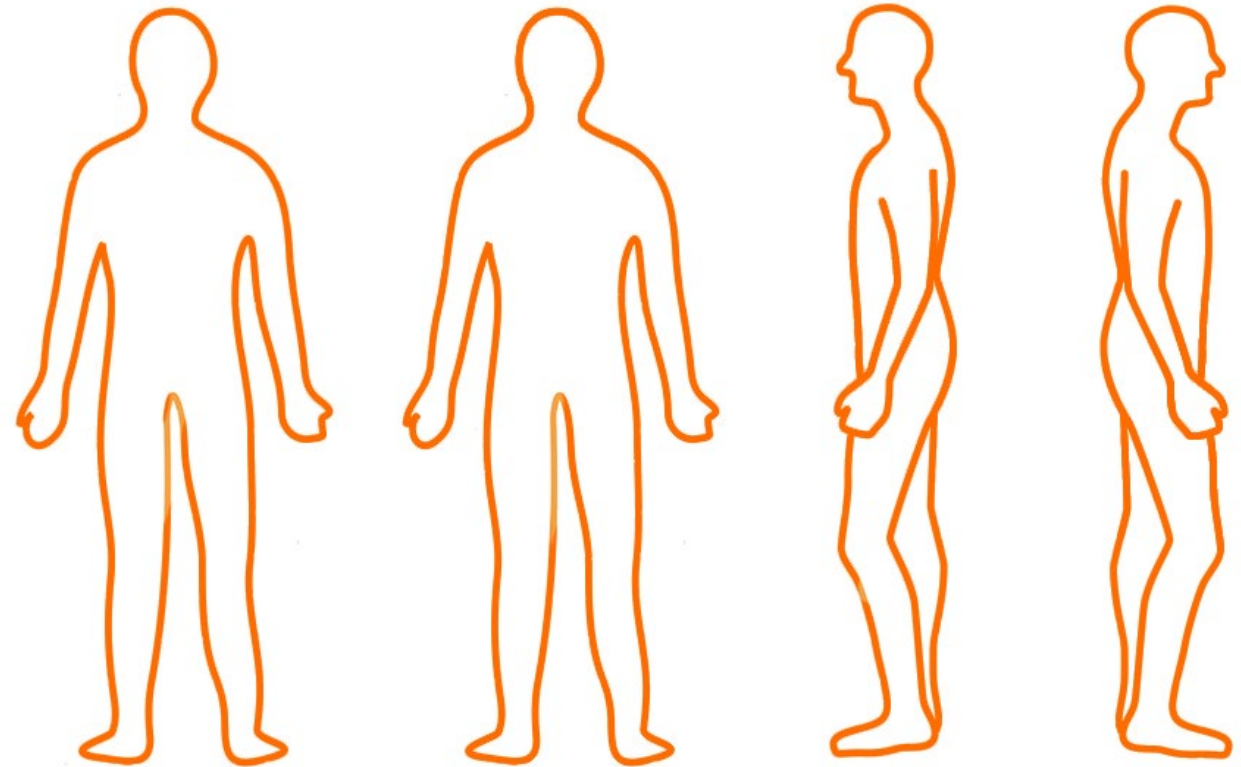
- Vilka krav kan ställas på en kropp?
- Förvärvade, ett dåligt lyft, vrickning eller tappat något på foten!
- Förlossningar före och efter
- Långvarig överbelastning
- Trauman t.ex. bilolyckor, fall och fall från häst
- Alla har lite olika kännetecken som kan ge ledtrådar på vad som hänt och vad som ska göras





Scanning - undersök balans & hållning

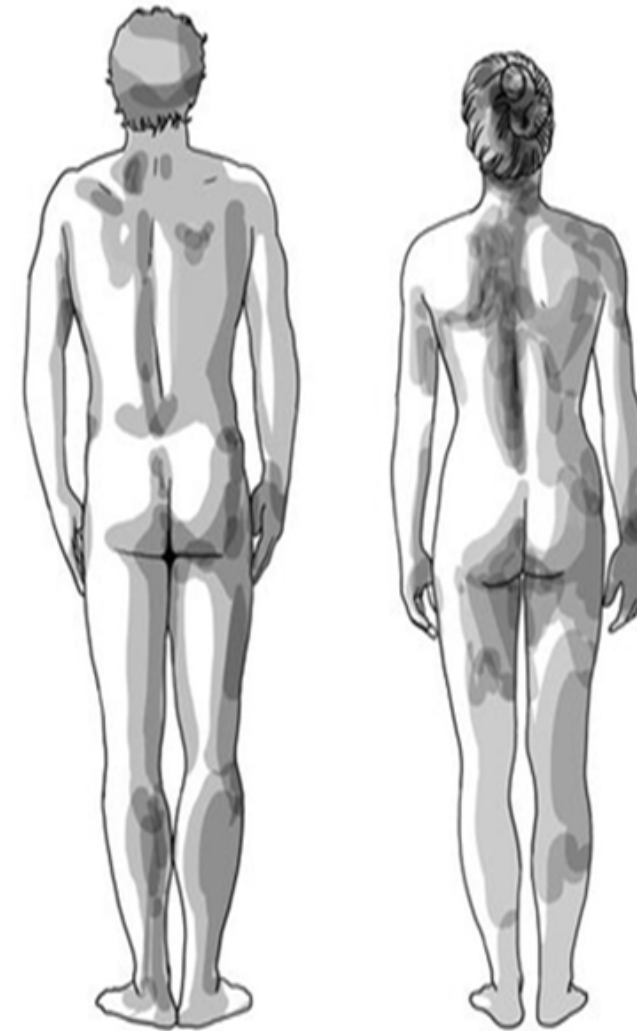
- Bakifrån, framifrån, profil båda sidor och vridning av nacke.
- Berätta för kunden vad du ser – gör kunden delaktig i behandling och kan stärka placebo effekt.
- Få kunden att jobba MED dig, inte MOT dig.
- Bra för att visa resultat, skillnad före och efter.
- Underskatta inte effekten en noggrann undersökning kan ha på behandlingen!



Scanning - undersök balans & hållning

Några tecken på obalans - visuellt

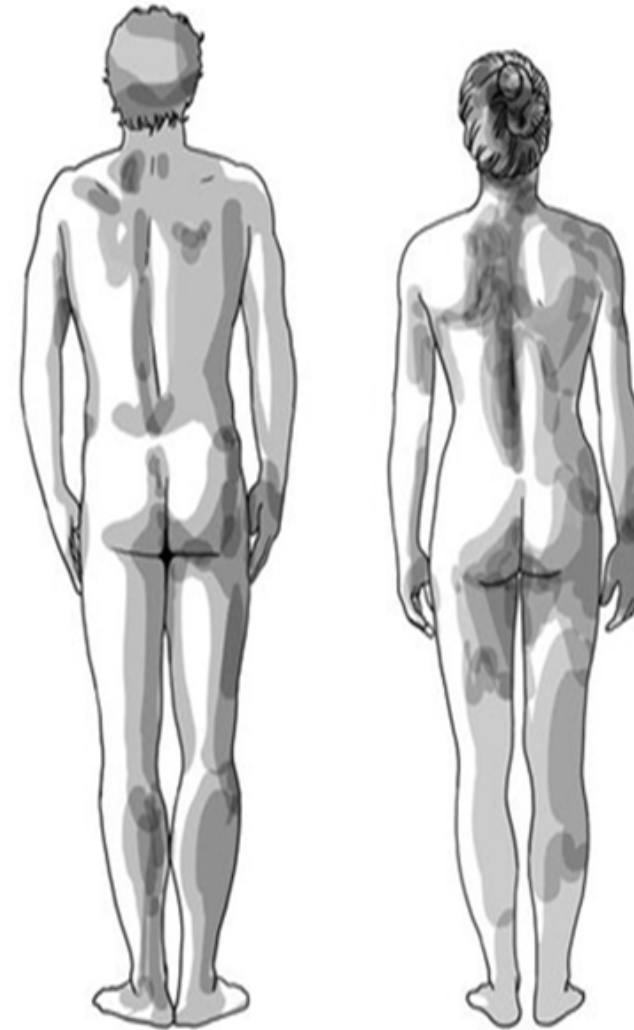
- En sida kortare med stelare och kortare muskler, något böjd, skolios
- Den andra sidan mer utsträckt med längre, svagare och mindre utvecklade muskler
- Gluteus musklerna kan vara mer utvecklade på en sida
- En axel är lägre, framåtroterad



Scanning - undersök balans & hållning

Några tecken på obalans - visuellt

- Sacro-Iliac leden är inte i jämnhöjd med varandra
- Ojämn gång
- Övergång nacke och bröstrygg
- Övergång ländrygg och sacrum



FASCIA WORKSHOP

