

# OrtoBioNomi

Även kallat ”strain-and-counter-strain”

OrtoBioNomi är en mjuk och smärtfri muskulärbehandlingsform för problem med rörelse apparaten. Liksom andra fysikaliska terapier påverkar OrtoBioNomi rygg, leder, muskler och ligament. OrtoBioNomi kallas ibland mjuk kiropraktik och har sitt ursprung från den osteopatiska traditionen. Den har utarbetats av en amerikansk osteopatisk läkare som heter Lawrence H.Jones. I Sverige är det Ragnar Rudolfsson som fortsatt utveckla OrtoBioNomi.

Man arbetar med mjuka lätta tryck och rörelser för att lösa upp spänningar i musklerna. En spänning i kroppen är ett skydd eller försvar som kroppen satt upp p.g.a. skada eller felställning. Vi arbetar utifrån den rörelse som ger minst motstånd. Kroppen är så intelligent att den talar om åt vilket håll den skadade leden vill gå. Istället för att tvinga något i rätt läge följer man ”kroppens vilja” och placerar de spända musklerna i ett tillstånd där de helt kan slappna av. De nu avslappnade musklerna ”släpper greppet” om kotorna och rörligheten kommer tillbaka. Fördelarna med denna metod är att patienten inte behöver oro sig för snabba ryck eller smärta vid behandlingen. Läkningstiden är oftast kort om behandlingen sätts in tidigt efter skadan.

Man kan använda OrtoBioNomi för att behandla bl.a.

- rygg- och nackproblem
- spänningshuvudvärk
- skulderbladsbesvär
- spända muskler och ledproblem
- problem med knän, fötter och tår
- problem med axlar, armar, händer och fingrar
- kroniskt spänningstillstånd, stress m.m.

**OrtoBioNomi** betyder :

ORTO – normal, rak

BIO - rörelse eller levande

NOMI - läran om (lag)