

# Välkommen till JZ Akupunktur Terapi

## Behandlingsmöjligheter

**AkuTerapi**-Klassisk Akupunktur med Visualiserande terapi  
(kan kombineras med massage)

**Samtalsterapi** – Visualiserande terapi/Symboldrama

**Fokuserad massageterapi** (Dry needling, Positional Release Terapi PRT,  
Triggerpunkter, Massage och Moxalampa/värme)

**Smärtlindrande massage**

(Positional Release Terapi PRT, Moxalampa /värme)

**Klassisk massage** (Positional Release Terapi PRT, Moxalampa/värme)

**Tui-Na Kinesisk massage/helkroppsmassage**

## Vad kan behandlas?

Stressproblematik, oro, huvudvärk, kronisk trötthet, nedstämdhet, ångslan, rädsla,  
sorg och sömnrubbningar.

Långvariga smärtsyndrom/fibromyalgi

Smärta i axlar, nacke, rygg, knä, led-och muskelbesvär.

Negativa livsmönster



## AkuTerapi

### **AKUPUNKTUR I KOMBINATION MED VISUALISERANDE TERAPI/SYMBOLDRAMA**

Våra känslor ger sig ofta till känna genom kroppen, genom förnimmelser från musklerna.

Behandlingen kan aktivera hela energifältet och därmed uppstår rörelse och livskraften frigörs. När detta sker sätter läkningsprocessen igång och besvären lindras successivt.

**När man kombinerar akupunktur och samtal, samt andnings-och djupavslappningsövningar kan man uppnå tillstånd av insikt och befrielse från fysiska och mentala spänningar.**

**En serie behandlingar rekommenderas.**

### **RAK Relationell Affektfokuserad Kroppsterapi**

RAK kan användas tillsammans med klinisk hypnos som komplement till; akupunktur/akupunktur-samtalsterapi för avslappning

När du är spänd, irriterad och har ont i kroppen eller när du känner dig håglös och tycker att det inte finns varken plats eller tid för dig själv, då kan kroppens reaktioner hjälpa dig att förstå orsaken till varför du inte mår bra. Genom att hitta dig själv och våga vara den du är, finner du så småningom en balans mellan ditt inre, ditt arbete och dina relationer. [www.kroppsvisdom.se](http://www.kroppsvisdom.se)

**Hypnos** är namnet på sömnens Gud och metoden användes av Asklepios, läkekonstens Gud, i det antika Grekland.

Att dagdrömma, att försjunka i minnen kan ge ett hypnosliknande tillstånd, liksom dans och musik. När terapeuten använder sig av hypnos/trance smittar denne dessutom av sig med sitt eget lugn.

Hypnos kan återskapa och normalisera den kontakt med kroppen som stress berövat oss. Försjunkenhet eller hypnos tillsammans med det språk som kroppen/sinnet förstår (bilder, metaforer, berättelser) ökar förmågan att lindra själslig och kroppslig smärta.

Jag använder metoden i vissa fall som komplement till akupunktur/samtalsterapi.

[www.hypnosterapi.nu](http://www.hypnosterapi.nu)





## **VISUALISERANDE TERAPI/SYMBOLDRAMA**

Reparativ visualiseringspsykoterapi är en psykoterapeutisk metod på psykodynamisk grund kompletterad med kognitiva och affektteoretiska tankegångar och en insikt om den helande kraften i arbetet med inre bilder och scener.

Kan utföras med kortare eller längre tids behandling. Långtidsterapi innebär en behandlingstid med flera samtal.

Mer information på Svenska föreningen för symboldrama [www.symboldrama.se](http://www.symboldrama.se)



## Fokuserad Massageterapi

Detta är en 40 min lång behandling som fokuserar helt på det område som du har problem med, såsom spänningar och smärta. Olika behandlingsmetoder kommer att användas beroende på dina behov och vad som passar bäst för att ge din kropp den bästa behandling.

Ex. Dry needling, Positional Release Terapi (PRT) Massage med Moxalampa/Värme

## Smärtlindande Massage

Detta är en mjuk och lugn massage, 25 min, för dig som har långvarig smärtsyndrom såsom bland annat fibromyalgi, utmattningssyndrom och spänningshuvudvärk.

Massage kan lindra din smärta, hjälpa dig att slappna av och därmed öka din livskvalitet. Denna massage passar även dig som är stressad och vill få en lugn och avslappnad behandling.

## Positional Release Terapi PRT

### Behandlingseffekter:

Behandlingarna går ut på att lugna ett irriterat och aktivt nervsystem som efter stress eller skada hamnat i kaos. Smärtan aktiverar vårt nervsystem som skapar försvarsreaktioner och skyddsreflexer. I början är ofta dessa reflexer lätta att se och förstå men när skadan sedan successivt läker så kan många gånger dessa skyddsreflexer ligga kvar aktiva. Vi lär oss då nya rörelsemönster och undviker sådant som skulle kunna stressa den läkande skadan. Detta kan hålla på i många år där vi hela tiden kompenserar och lär oss nya sätt att hantera den gamla smärtan och skadan som nu kan vara läkt sedan länge.

Genom att hitta smärtfria lägen och vinklar runt de leder vi inte längre rör på ett normalt sätt kan vi få tonusen att minska i muskeln eller vävnaden och bryta dessa reflexer.

PRT upplevs av många patienter som behagligt och skonsamt. Likadant är det med triggerpunktsbehandling där vi inte ska försöka pressa bort triggerpunkten eller stelheten utan lugnt och försiktigt jobba med pressur. Vi måste komma ihåg att

aktiveringen av en triggerpunkt är en ren skyddsreflex när en muskel arbetat för hårt eller upplever en extrem stress.

Med PRT kan du behandla allt där det finns spänningar från långvarig rygg-och nacksmärta, muskulära smärttillstånd och stress-och spänningsrelaterade problem.

## Triggerpunkter

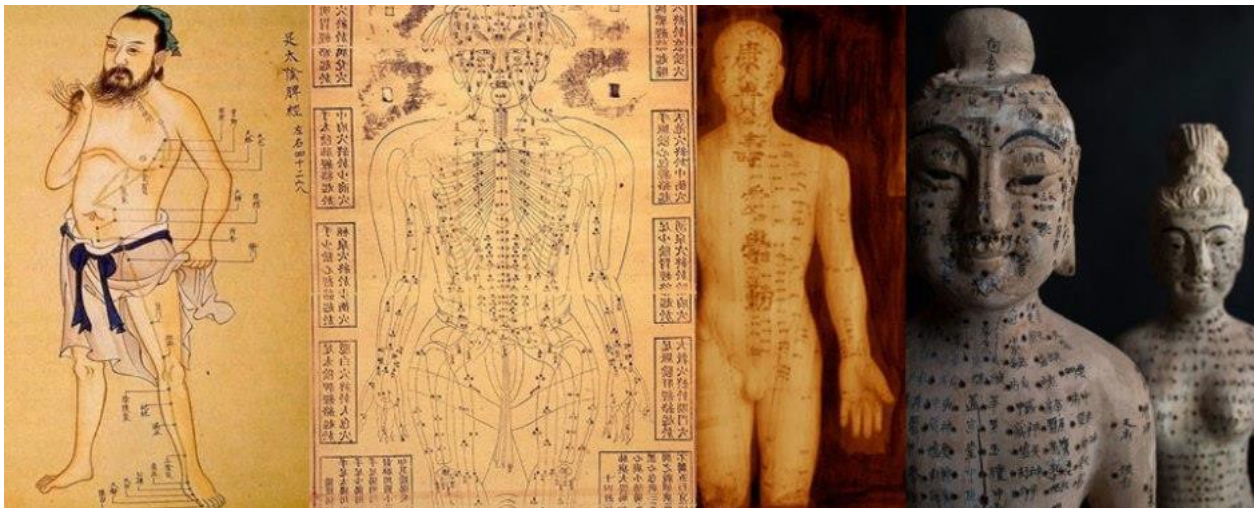
Triggerpunkter är en form av muskelspänning som kan uppstå akut eller smygande. Dessa punkter är ömma områden som är känsliga för tryck och som kan ge utstrålade smärta. Triggerpunkter anses kunna vara aktiva eller latenta. Båda typerna kan ge stelhet i musklerna som också kan begränsa rörelseomfånget i den led som muskeln passerar över. Det är ingen egentlig knut. Men det kan vara en liten minikramp i en del av muskeln. En triggerpunkt betyder inte att något är skadat eller fel. De typiska triggerpunkterna kan ha utstrålade smärta och om du sträcker ut en muskel med muskelknutor kan muskeln reagera med en försvarskramp. Exempelvis kan triggerpunkter i nackens muskel ge huvudvärk, triggerpunkter i sätesmusklerna ger ischiasliknande smärta (värk i benet) och triggerpunkt i skulderbladets muskler ger smärta ut i armen.

## Dry Needling

Vid dry needling används endast sterila engångsakupunktur nålar i en triggerpunkt, så det ger upphov till det så kallade Local Twitch Response (LTR) vilket kan beskrivas som en krampkänsla i muskeln. LTR innebär att man känner (och i bland även ser) att det rycker till i muskeln. Genom att upprepade gånger snabbt sticka nålen i det lokalt spända området uppkommer muskel sammandragningar. När muskel slutar att svara med LTR tas nålen ut och behandlingen är klar. Målet med dry needling är att få musklerna att slappna av och släppa lokala kramper som ger upphov till smärta och besvär.

[www.ortmedrehab.com](http://www.ortmedrehab.com)





## TRADITIONELL KINESISK MEDICIN (TCM)

Vår kropp har många olika sätt att tala om för oss att något är i obalans. Traditionell kinesisk medicin har lång erfarenhet av att tolka symtom och att behandla dess orsaker.

Vid första besöket ställs alltid en grundlig diagnos enligt de kinesiska principerna. Det innebär att varje klient betraktas som en unik individ ur ett holistiskt perspektiv, där både kropp och själ tas i beaktning. Behandlingen anpassas helt efter den enskilde personens behov. Traditionell kinesisk medicin består av en rad olika behandlingsformer.

Behandlingar utgår alltid från att avlägsna orsaken till t.ex. smärta samt att stimulera kroppens egen läkningsförmåga. Traditionell akupunktur är väl beprövad och helt fri från biverkningar. Genom en skön avslappning och effektiv behandling är mitt mål att du som klient ska känna dig glad, smärtfri och mer avslappnad.

***Med detta inte sagt att kinesisk läkekonst botar allt och alla. Eller att vanlig medicin skulle vara överflödig. Inte alls, många tillstånd måste behandlas med antibiotika, kirurgi, ortopediska behandlingar, intensivvård etc, men i vissa fall kan man kombinera dessa behandlingar med Kinesisk Medicin och i andra sammanhang är Kinesisk Medicin vida överlägsen andra metoder.***



**Moxabehandling** används som en kompletterande behandling till akupunktur. Det är en värmande teknik som framförallt används i stärkande och smärtstillande syfte. Här använder jag en speciell värmelampa, vilken ger en likvärdig värme som riktig moxa, men utan lukt. Värmen väcker upp flödet av qi (energi) och hjälper på detta sätt till att lindra blockeringar och därmed många gånger smärtan.

**Koppning** kan vara en del av behandlingen för att effektivt komma åt särskilda områden och nå ett ännu bättre resultat.

Koppning är en viktig del av traditionell kinesisk läkekonst som nyligen åter blivit aktuell i väst. Med hjälp av vakuum och sugkoppas skapas ett undertryck som effektivt ökar blodcirkulationen och transporterar bort slaggprodukter i bindväven. Moxa, Koppning, NADA och Öron-akupunktur ingår i akupunkturbehandlingen, om behov föreligger. [www.neijingakademin.se](http://www.neijingakademin.se)

## **Dornmetoden**

Dornmetoden är en skonsam och effektiv metod att manipulera kroppens leder utan snabba eller hårda rörelser.

Hemövningar mellan behandlingstillfällena är en av grunderna, snabba, enkla och säkra övningar som alla kan lära sig.

Jag använder denna metod i vissa fall som komplement till massage.

[www.dornmethod.se](http://www.dornmethod.se)





## **TUI-NA MASSAGE**

Denna massage är en annan gren av Traditionell kinesisk medicin. Tuina är en behandlande massage där akupunkturpunkter och meridianer masseras för att åstadkomma ett fritt flöde av Qi, livsenergi, i meridianerna så kroppens egna läkningsmekanismer kommer igång. Akupunktur och Tui -Na massage är båda förebyggande behandlingar för att återhämta sig och må bra.

## **KLASSISK MASSAGE**

Oavsett om man behöver gå ner i varv eller fokusera inför en prestation är en klassisk massage värd varenda sekund. Låt kroppen sträcka ut sig för en traditionell, djup och stärkande massage. Kan kombineras med Positional Release Terapi PRT, Moxalampa/värme.



# Öppettider

**Tidsbeställning enligt överenskommelse, även kvällstider,  
via sms, e-post eller mobil**

**Avbokning senast 24 timmar innan behandling  
Utebliven avbokning eller uteblivit besök debiteras**

**Bankgiro: 617-1896**

**Swish: 123 695 88 88**

**Jozef Zapotoka**

**S:t Clemensgatan 14 (en trappa ner)**

**252 34 Helsingborg**

**Mobil 070-607 50 59**

**[www.akupunktur-terapi.se](http://www.akupunktur-terapi.se)**