

Funksjon i Fokus:

På plass i nye lokaler



I NYE LOKALER: – Jeg likte ikke å måtte si nei til enkelte, og sette folk på venting. Derfor har jeg nå ekspandert, og ansatt flere, sier Tom Sturle Hansen. Bak: Kjartan Ellefsen og Helene Hjelmervik.

– Jeg har ansatt flere, og har nå bedre kapasitet enn før, sier daglig leder i Funksjon i fokus, Tom Sturle Hansen, som har flere gode tilbud i åpningsuken 26-30. januar.



Tekst og Foto
Magne Fonn Hafskor
magne@asane Tidende.no

Åsane Tidende har skrevet om egoscue-metoden før, en amerikansk terapiform som Funksjon i fokus i Litleåsveien er alene om å tilby i Norge. Kort fortalt handler det om en effektiv hjelp mot muskel- og skjelettsmerter, helt uten bruk av medikamenter, operasjoner og manipulasjon.

Økende etterspørsel

– Vi er veldig fornøyd med å være her, sier han, og viser Åsane Tidende rundt i det store luftige lokalet bak Midttun Zoo i Litleåsveien 49 (der Crossfit holdt til før).

– Huseier har gjort en kjempejobb, smiler han fornøyd.

– Her har vi garderobeanlegg, kontorer, resepsjon og et treningsareal på 85 kvadratmeter.

Plassen kan komme vel med, for etterspørselen etter funksjonsterapi har økt voldsomt.

– Jeg likte ikke å måtte si nei til enkelte, og sette folk på venting. Derfor har jeg nå ekspandert, og ansatt flere.

Hansen har selv, sammen med Egoscue-skolen i USA, vært med å utdanne de to nyansatte funksjonsterapeutene Kjartan Ellefsen og Helene Hjelmervik.

Mange åpningstilbud

Hele neste uke er det åpningstilbud i de nye lokalene. Fullstendig program og åpningstider finner du på nettsiden www.funksjonifokus.no.

– Alle som bestiller på forhånd vil få en gratis vurdering, opplyser Hansen, som også vil holde to foredrag med hovedvekt på rygg, hofter og kne.

– De som deltar vil garantert merke forskjellen.

Det blir også gruppetrening for seniorer og patch/funksjonell trening.

– Hvem er kundene?

– De kommer faktisk fra hele Norge, etter at jeg skrev og la ut noen artikler om hva vi kan hjelpe med på hjemmesiden vår, sier han.

– Målgruppen vår er alle som ønsker å forebygge eller som har smerter/skader i muskler og skjelett. Vi regnes for å være gode på hofter, rygg, knær, nakke og skuldre.

Hjelp til selvhjelp

– Har du noen suksesshistorier?

– Mange. Jeg har lagt noen av de ut på nettsiden. Den siste jeg la ut, er om en som har fått hjelp med kronisk migræne, og som nå har fått kontroll på livet sitt. Ambisjonen min er etter hvert å sammenfatte disse historiene og få gjort noe forskning på arbeidet vi gjør.

Helene Hjelmervik begynte med funksjonsterapi fordi hun hadde mye muskelplager selv.

– Jeg hadde en stillesittende jobb med mye pc-bruk, forteller hun. Etter å ha prøvd ulike terapiformer, kom hun i kontakt med Tom Sturle Hansen, og begynte i terapi hos han.

Skiller seg ut

– Jeg merket med en gang at dette var bra for kroppen min, sier hun.

– Hva gjorde du?

– Jeg fikk en rekke ulike trenings/terapiopplegg fra Tom med daglige øvelser jeg skulle gjøre hjemme. Fremsttrinnene jeg gjorde ble registrert hver fjortende dag med bilder og tester.

– Det er mange som driver med treningsopplegg. Vi skiller oss ut ved at vi gir tilpassede øvelser ut fra en individuell holdningsanalyse. Mange ser ikke sammenhengen mellom smertene og sin egen kroppsholdning/positur, forklarer Hansen.

– Det er lett å tillegge lidelsen kun til utenforliggende ting som seng, pc eller sko, utdyper Hjelmervik.

Kartlegger kroppsholdningen

– Hva gjør en funksjonsterapeut?

– Vi begynner med å kartlegge klientens positur og funksjonsnivå, og prøver slik å se sammenhengen mellom posituren og smertene. Deretter prøver vi å rette opp avvikene i posituren. Det er der vi skiller oss ut. Vi mener at årsaken til smerten ofte sitter et annet sted enn der den kommer til uttrykk.

– Er det i slekt med akupunktur eller fotsoneterapi?

– Nei. Akupunktur løser opp, mens vi både løser opp, styrker og repositionerer, forklarer Hansen.

– Når du får akupunktur, så er du ikke delaktig selv. Vi ansvarliggjør klienten. Vi hjelper klientene til å forstå sammenhengene i egen kropp, noe som gjøre det mer motiverende for dem å gjøre øvelser. Vi ønsker at de skal lære seg å bli selvhjulpne.

– De får et redskap til å hjelpe seg selv, sier Hjelmervik.



LYST OG TRIVELIG: Helene Hjelmervik viser frem den nye resepsjonen.

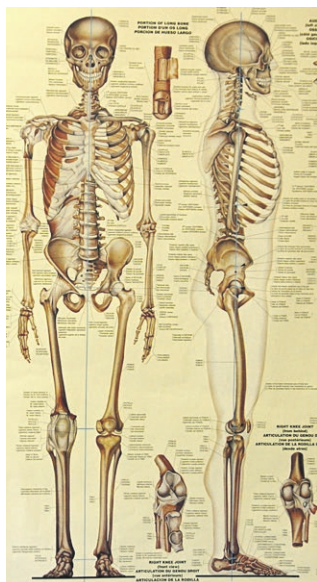


FUNKSJONSTERAPEUTER: - Vi løser opp, styrker og repositionerer, forklarer Tom Sturle Hansen. - Pasientene våre får et redskap til å hjelpe seg selv, legger Helene Hjelmervik til.

FAKTA

Egoscuemetoden

- Egoscuemetoden er konstruert for behandling av muskel- og skjelettsmerter uten bruk av medikamenter, operasjoner og manipulasjon.
- Nøkkelen til god helse ligger i bevegelse. Når kroppen blir nektet bevegelse, vil den bli dysfunksjonell og holdningen bli dårlig.
- Metoden gir kroppen nødvendig grad av bevegelse og funksjonalitet på en relativt kort tid, og kan brukes med utbytte av de aller fleste.
- Etter hvert som funksjonsnivået øker vil det være behov for nye øvelser. Det går normalt en til to uker mellom hver konsultasjon.
- Øvelsene kan utføres overalt. Dette betyr at man kan holde seg smertefri og frisk på eget initiativ uten å bli behandlet av andre.
- I USA har Egoscue-klinikkene blant annet ansvaret for NASA, Navy Seals og fotballspillerne i NHL-serien.
- Mer informasjon: www.funksjonifokus.no og www.egoscue.com



STYRKER KROPPENS FUNKSJONALITET: Øvelsene blir valgt for å endre posisjoner som avviker fra det anatomisk korrekte. Det kreves ikke noe spesialutstyr for å utføre øvelsene, som er utviklet for å styrke kroppens funksjonalitet.

Alle støvletter

50%

* Med unntak av enkelte Gore-tex modeller



B&CO
Skinn m/oritex. Damestr.
Før 999,-
Nå **500,-**



B&CO
Varmforet. Damestr.
Før 1199,-
Nå **600,-**

Crazy
Happy
Sale
Sale

SKORINGEN

Åsane Storsenter - Horisont - Sundt - Øyrane.

Nytt tak?



- Vi legger alle typer takbelegg og taksteiner.
- I tillegg til dette har vi eget blikkenslagerverksted og lager alt fra vedlikeholdsfrie pipeinndekninger og beslag samt ventilhetter blomsterkasser etc.

Arna Tak har overtatt firmaet Kvinge AS og utfører nå alt innen blikkenslagerfaget!

Kontakt oss for et uforpliktende tilbud!



Arna Tak og Industriservice AS

Fabrikkveien 1, 5265 Ytre Arna
Tlf. 91 89 43 22 - 91 89 43 22
e-post: ati@arnatak.no
www.arnatak.no

Kontakt Arna Tak og Industriservice as for et uforpliktende tilbud.