



**BERGOVIST**

MASSAGE & FRISKVÅRDSUTBILDNINGAR

# **Andningsterapi enligt Lotorpsmetoden**

**En vidareutbildning för dig som är massageterapeut**

**2019**





## Bergqvist Massage & Friskvårdsutbildningar

- Ett familjeföretag som erbjudit utbildningar inom massage och friskvård sedan 1990.
- Grundades av Lasse Bergqvist som arbetat som idrottsmassör på elitnivå i över 30 år.
- Är medlem i Branschrådet Svensk Massage.
- Är medlem i EuropeActive (tidigare EHFA - European Health and Fitness Association).
- Har yrkesutbildningar till Massageterapeut och Personlig tränare.
- Har YH-utbildning till Medicinsk massageterapeut och Massage- och friskvårdsterapeut.
- Har ett flertal vidareutbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning runt behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.

### Lotorpsmetoden

Lotorpsmetoden är en mycket effektiv metod för att behandla andningsproblem. Metoden bygger på manuella behandlingsmetoder och för bland annat följande åkommor har den ett mycket gott resultat:

- Hosta
- Doftallergier (t ex mot parfymer, blommor, rök, tvättmedel med mera)
- Astmaliknande åkommor
- Svårighet att få luft
- Andningsproblem eller snabb trötthet vid ansträngning

Uppskattningsvis 10-15% av Sveriges befolkning lider av dessa typer av problem. Kundunderlaget för denna typ av behandlingar är alltså mycket stort. Även personer med till exempel riktig astma och KOL har stor nytta av dessa behandlingar.

Lotorpsmetoden bygger på massagebehandling av andningsmuskulaturen och hemövningar som syftar till att lära patienten att andas på rätt sätt. Framförallt poängteras utandningens vikt.

Metoden uppfanns av Janne Karlsson cirka år 2003 och har sedan dess utvecklats ytterligare. Behandlingsresultaten har varit mycket lyckade och många personer med ovanstående åkommor har blivit mycket bättre och fått en förbättrad livssituation.

### Kursinnehåll

Följande moment går igenom under kursen:

- Praktisk massagebehandling av andningsmuskulaturen enligt Lotorpsmetoden
- Teori runt andningens muskulatur
- Andningsteknik
- Effekter av en hämmad andning
- Symptom och utlösande faktorer vid andningsrelaterade problem
- Tester, kroppsläsning och mätningar för att utvärdera andning och bröstkorgsrörlighet
- Andningshemövningar
- Journalföring

Under kursen kommer du också få ta del av aktuella forskningsresultat inom området.

### Kursupplägg och kursdatum

Kursen ges som en 2-dagars kurs och bygger på föreläsningar och praktisk undervisning. Tonvikten i kursen ligger på det praktiska arbetet.

Tiderna för lärarledd undervisning under kursdagarna är preliminärt följande:

Första dagen: 10:00 - 17:00

Andra dagen: 9:00 - 16:00

### Kursdatum 2019

7-8 mars i Linköping.

21-22 september i Linköping.

### Förkunskaper

Du måste vara av Branschrådet Svensk Massage Certifierad Massör.

### Kostnad

Kursavgiften är 3800 kronor plus moms, totalt 4750 kronor. Kurslitteratur, Jannes bok om Lotorpsmetoden och medicinskt material ingår.

Kursavgiften faktureras och ska vara betald cirka en vecka innan kursen börjar.

### Auktorisering

För de massageterapeuter som gått grundutbildningen i andningsterapi enligt Lotorpsmetoden, och sedan genomfört minst 25 stycken behandlingar, erbjuder vi ytterligare en utbildningsdag som leder till möjlighet att bli Auktoriserad Andningsterapeut enligt Lotorpsmetoden.

Auktoriseringen har vi tillsammans med Janne Karlsson infört för att ge de terapeuter som jobbar mycket med Lotorpsmetoden en möjlighet att få ett ytterligare kvalitetsbevis.

### Kursledare

Ansvarig för kursen är Janne Karlsson som utvecklat Lotorpsmetoden. Janne är massageterapeut och tidigare ambulansförare och brandman. Han har jobbat med metoden i över 15 år och fortsätter att vidareutveckla den.

# Forskning om Lotorpsmetoden

För att vetenskapligt studera Lotorpsmetodens effekter har Janne Karlsson och Bergqvist medverkat i ett flertal studier som kort beskrivs här. Alla studier har genomförts under ledning av professor Olle Löwhagen på Sahlgrenska i Göteborg.

## Pilotstudie

Fem patienter med astmaliknande besvär ingick i studien. Alla fick behandlingar av Janne enligt Lotorpsmetoden. Resultaten av studien var så goda och intressanta att det beslutades att göra en större studie.

## Fördjupad studie

Patienturvalet var i denna studie 30 personer med astmaliknande problem utan konstaterad astma. 15 av dessa fick behandling enligt Lotorpsmetoden och 15 ingick i en kontrollgrupp. Avsikten med studien var att jämföra Lotorpsmetodens verkan med traditionell behandling.

Slutsatsen av studieresultaten blev att ökad rörlighet av bröstkorgen, som uppnås med Lotorpsmetoden, minskar symptomen för denna typ av patienter.

## Studie på astmatiker

I denna studie studerades Lotorpsmetodens effekter på patienter med diagnostiserad astma. Upplägget i denna studie var samma som i den fördjupad studien med en grupp som fick behandling enligt Lotorpsmetoden och en kontrollgrupp som fick traditionell behandling. Studien är nu avslutad och resultaten publicerade i tidsskriften "Complementary Therapies in Clinical Practice". Resultaten visade att de som fick behandling med Lotorpsmetoden upplevde signifikanta förbättringar av ett antal andningsrelaterade problem. Slutsatsen var att detta troligen berodde på den ökade bröstkorgsrörligheten.



Janne Karlsson

---

## Anmälan till andningsterapi enligt Lotorpsmetoden

Jag är av Branschrådet Svensk Massage Certifierad Massör eller motsvarande.

### Välj kurstillfälle:

7-8 mars 2019 i Linköping

21-22 september 2019 i Linköping

Efternamn	Förnamn	Telefon bostad
Utdelningsadress	Postnummer och ort	Telefon arbete
Mobiltelefon	E-mail	

Datum

Underskrift

Ansökan skickas till nedanstående adress: