

# kiropraxis – siden år 2000

## Tværfaglige behandlinger samlet under ét

'Kiro' betyder hånd, 'praxis' at behandle. I Kiropraxis bruger vi primært vores hænder ved behandling.

Kiropraxis tilbyder adskillige behandlingsformer; blandt andet kiropraktik, akupunktur, massage, kinesiologi, neurologisk rehabilitering, fysioterapi og funktionel træning, laserbehandling og metakognitiv terapi.

Flere forskellige behandler kompetencer, samlet i én klinik, vil hjælpe dig bedre som patient til at nå dit mål gennem et reelt og fokuseret samarbejde.

## Find os

Kiropraxis | [Lyngbyvej 43](#) | [2100 København Ø](#) 

## Offentlig transport

 **Lyngbyvej/Nørre Allé:** 184, 185, 150S

**Haraldsgade:** 12, 14

**Lersø Park Alle:** 18

 **Ryparken Station** (ca. 600 m til klinik):

Høje Taastrup – Farum, linie B, Bx

Hellerup – Ny Ellebjerg, linie F

 **Vibenshus Metro Station** (ca. 400 m til klinik):

Linie M3, Cityringen

## Kontakt / tidsbestilling

Telefontid mandag til fredag kl. 8.00 – 17.00:

**40 70 40 70**

 [www.kiropraxis.dk](http://www.kiropraxis.dk)  [info@kiropraxis.dk](mailto:info@kiropraxis.dk)

 /kiropraxis  /kiropraxis\_oesterbro

Tidsbestilling i klinikens telefontid eller 24/7 online på

[www.kiropraxis.dk/bookonline](http://www.kiropraxis.dk/bookonline)

## Eksempler på kronisk smerte

Piskesmæld



Kronisk hovedpine



Skulder og ledsmerter



Mavesmerter



Hals / nakkestivhed



Fibromyalgi (vekslende smerter i hele kroppen)



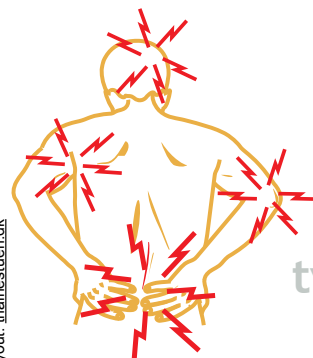
Lændesmerter



Knæsmertter og stivhed



Fod og ankel gener



Layout: thainestuen.dk

## Kronisk smerte

Lever du med kroniske smerter, eller gør en af dine nære?

Det kan være svært at håndtere for både den person, der lever med smerterne og de pårørende. Det kræver ofte professionel hjælp at finde årsagen til tilstanden.

Er du i tvivl om hvordan du kommer videre, så begynd med at læse folderen.



**kiropraxis**  
– om kronisk smerte

udholdenhed smerter livskvalitet bevægelse akt

struktur øvelser stivhed fysik smertelindre ulykk

kranio-sakral terapi funktionel stress optimisme funktionsniveau

klinik hvile **kronisk smerte** symptom

tværsamarbejde arbejdsdygtig symptomfri senfølger energ

kinesiologi behandlinger restitution optræning S

## Lider du af kroniske smerter?

Kroniske smerter defineres som smerter gennem mere end 6 måneder. Det kan være smerter, der er konstante eller hyppigt tilbagevendende. Du har måske forsøgt behandling, men uden et tilfredsstillende resultat, fordi dine smerter er blevet behandlet som om det 'bare' var almindelige akutte smerter. Mekanismerne bag kronisk smerte er ofte helt anderledes end almindelige akutte og mere kortvarige smerter.

'Tiden læger alle sår' er i disse tilfælde den forkerte tilgang. Ved en målrettet, tålmodig og aktiv indsats kan du påvirke udviklingen så 'såret bliver lægt'.

## Kommer smerten fra hvor det gør ondt?

Ofte er kroniske smerter resultatet af et kompenserende bevægelsesmønster. Det er derfor tit mere kompliceret at finde årsagen/'forbryderen' ved kroniske smerter end ved akut opståede smerter.

Smerte er, ligesom stivhed og muskelspændinger, et 'out-put' fra central nervesystemet til et område som er 'truet'. En beskyttelsesmekanisme som i sig selv kan blive årsagen til den kroniske smerte.

Der er altid en inflammatorisk komponent i kroniske smerte tilstande og til tider er inflammationen den faktor der skal fokuseres på. Inflammation laver organismen selv, enten gennem immunsystemet eller fordøjelsessystemet.

*"Det er meget svært selv at gøre noget ved en gammel, kronisk skade uden professionel hjælp og vejledning."*

Det sker desværre for ofte at en behandler fokuserer på 'kilden' til smerten/'offeret', snarere end årsagen/'forbryderen'. Resultatet vil, når vi har med kronisk smerte at gøre, være ingen eller kun kortvarig effekt af behandlingen.

Vi tilstræber i Kiropraxis, at finde og eliminere 'forbrydere' og hjælpe 'ofrene'.

## Kronisk smerte er blevet en folkesygdom i Danmark

Man kan ikke nødvendigvis se på en person, om de har kroniske smerter og sygdommen kan derfor være svær at forstå for andre der ikke lever med den. Personer, der har kroniske smerter, mødes ofte med fordomme og misforståelser, hvilket gør deres sygdomsforløb svært og ensomt. Der er heldigvis mere fokus på kronisk smerte i dag. Vi forstår at kroniske smerter involverer mange aspekter. Både sociale, psykiske, samt biologiske forhold (den bio-psyko-sociale model). Ofte er flere faktorer ude af balance og skal have hjælp til genopretning.

### Vores behandlere kan hjælpe

I Kiropraxis har vi forståelse for, hvor komplekst dette emne er. Vi har en bred vifte af fagpersoner, der på forskellige måder har ekspertise i at håndtere og behandle årsager. Ofte kræver behandling af kroniske smerter et samarbejde på tværs af flere fagpersoner og vi arbejder fælles sammen om dit mål. Find flere oplysninger her:



[www.kiropraxis.dk/kroniske-smerter](http://www.kiropraxis.dk/kroniske-smerter)

### Vidste du at...

...1,3 millioner danskere, det svarer til 1 ud af 5 personer, lever i dag med kroniske smerter.

...80% af kroniske smerter er henvisnings-smerter fra organer.

...kroniske smerter er ikke en sygdom, men snarere en fysisk og fysiologisk tilstand, med potentielt alvorlige konsekvenser for fysik, psykiske og sociale forhold.

...kroniske smerter ikke er ensbetydende med permanente smerter.

...ved kroniske smerter skal man ikke alene fokusere på det smertegivende væv, men i særdeleshed se på alle de bagvedliggende faktorer. Mental tilstand, fysiologisk balance, mekanismer i nervesystemet osv.

