



Inngangur að heilsunuddi

María Albína



Sjúkranudd - heilsunudd

Sjúkranudd

- Diplómunám á háskólastigi
- Nuddað í lækningaskyni
- Kennt er í samþykktum skólum í Kanada og Þýskalandi.
- Lögverndað starfsheiti
- Undanþegið virðisaukaskatti

Heilsunudd

- Á framhaldsskólastigi – viðurkennd námsskrá af menntamálaráðuneytinu
- Ekki lögverndað starf
- Nuddað til bættrar heilsu

Siðareglur heilsunuddara

- Þagnarskylda – ævilangt
 - Allar skýrslur um skjólstæðinga skulu geymdar þar sem óviðkomandi kemst ekki í þær.
- Engin loforð um lækningu. Heilsunuddara ber að vísa skjólstæðingi til annarra fagmanna telji hann að það sé honum fyrir bestu.
- Ekki má neita neinum um nuddþjónustu vegna litarháttar, sjúkdóma, fötlunar, þjóðernis, aldurs, kyns, kynhneigðar, trúar, stjórnmálaskoðana, þjóðfélagsstöðu eða annars konar fordóma.
- Sýna virðingu við störf, ekki særa blygðunarkennd skjólstæðinga né eiga við þá náíð samband eða notfæra sér tengsl sér til framdráttar.
- Forráðamönnum barns yngri en 18 ára skal heimilað að vera viðstaddir.





Frh. Siðareglur heilsunuddara

- Vera stétt sinni til sóma með því t.d. að þekkja skyldur sínar, viðhalda þekkingu sinni.
- Bannað er að veita meðferð undir áhrifum áfengis eða annarra vímuefna
- Aðstaðan og heilsunuddarinn skal vera hreinn og snyrtilegur og gæta hreinlætis.
- Virðir fagþekkingu, færni, skyldur og jákvæð samskipti við aðra innan eigin stéttar og við aðrar fagstéttir.

Áhrif nudds



- Mýkir vöðva
- Hvetur til endurheimtar
- Eykur hreyfigetu líkamans
- Hjálpar til við losun úrgangsefna
- Örvar blóðflæði og súrefnisflæði
- Gefur góða slökun og streitulosun
- Er endurnærandi og jafnvægisstillandi

Nuddaðferðir heilsunuddnáms

- Klassískt nudd
- Svæðanudd
- Sogæðanudd
- Íþróttanudd
- Heildrænt nudd

Klassískt nudd

- Vöðvanudd
- Þrýstingur og stroka fer eftir þörfum og óskum nuddþega
- Mýkir stífa vöðva og vöðvafestur
- Dregur úr spennu og þreytu
- Örvar blóðrás

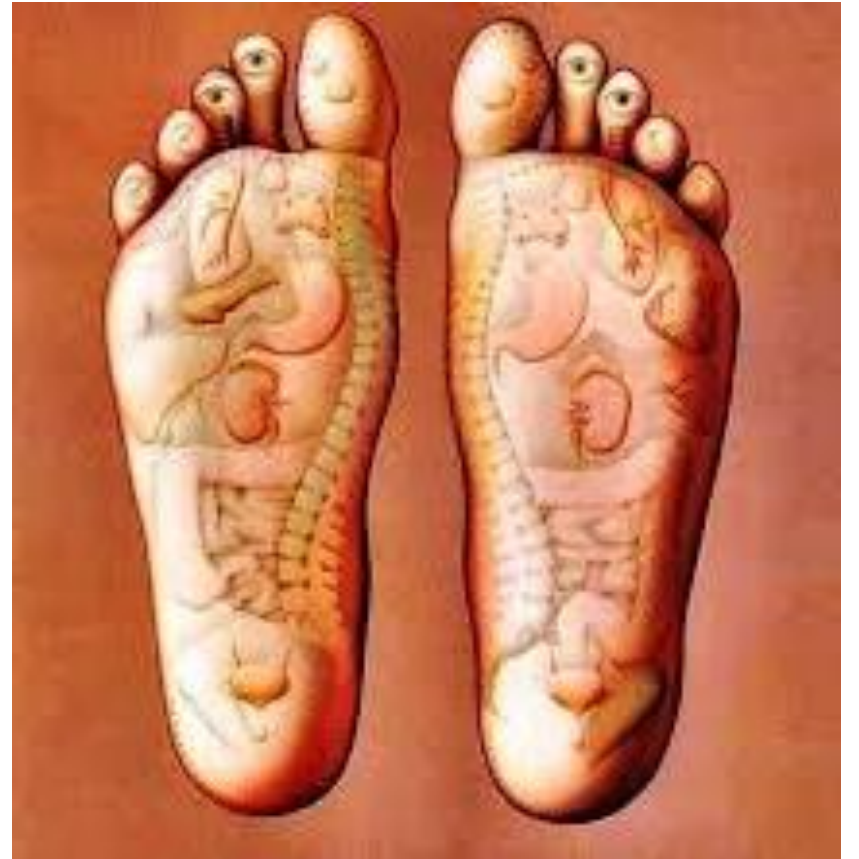
Svæðanudd

- Forn nuddaðferð, talin vera frá Egyptalandi, Austurlöndum, og frá indíánum Norður Ameríku
- Þróaðist frá byrjun 20. aldar eins og við þekkjum hana út frá rannsóknum bandaríska læknisins Dr. William Fitzgerald.
- Hann komst að því að beinn þrýstingur á sérstök svæði líkamans gat haft bæði deyfandi og örvandi áhrif á tiltekin áhrifasvæði annarsstaðar í líkamanum.
- Þannig að þegar að þrýst er á ákveðin svæði á fótum líkamans þá hafi það áhrif á önnur svæði líkamans.



Kerfisbundin skipting líkamans í fótum

- Hvert líffæri og líkamssvæði á sér samsvörun í tilteknu viðbragðssvæði í fótum.
- Reflexology = svæðanudd
 - Reflex = viðbragð
- Með því að nudda þessi svæði hvetur maður líkamann til að hjálpa sér sjálfur.
- Líffæri hægra megin í líkamanum eru hægra megin í fótum og eins með vinstri.



Svæðanudd

- Nuddþegi liggur á bakinu
- Nuddtími yfirleitt 45-50 mínútur og svo 10 mín hvíld í lokin
- Viðmið með langvarandi vandamál að nudda vikulega
- Í bráðatilvikum er hægt að nudda 2-3x í viku en fer eftir nuddþega og vandamáli.



Svæðanudd
getur t.d.
hjálpað við:

- Ójafnvægi í stoðkerfi, svo sem bakverki, vöðvabólgu o.fl.
- Höfuðverki og mígreni
- Maga og meltingartruflanir
- Ójafnvægi í hormónakerfi
- Lungnastarfsemina s.s. astma
- Þreytu og slen

Sogæðanudd

- Nákvæmt kerfi nuddstroka til að styrkja sogæðakerfið
- Eykur flæði og jafnvægi í líkamanum
- Léttar hægur strokur sem færa sogæðavökva nær eitlakerfi til hreinsunar
- Hraðar hreinsun úrgangsefna úr líkamanum.
- Losa um ósæskilega vökvasöfnun
- Gefur djúpa slökun



Íþróttanudd

- Kröftugt nudd, hugsað fyrir íþróttafólk
- Áhersla er á að mýkja stífa vöðva og vöðvafestur, teygja á styttnum vöðvum og auka getu vöðva og sína til að þola álag.
- Minnkar líkur á álagsmeiðslum
- Hjálpar til við endurheimt líkamans



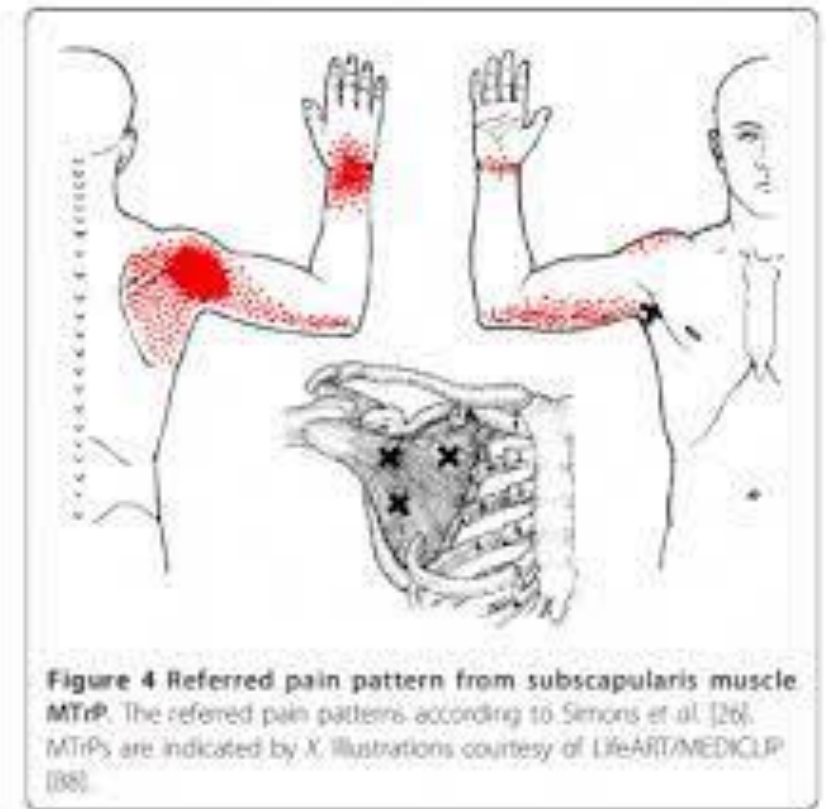
Heildrænt nudd

- Gengur út frá því að hugur, líkami og sál sé ein heild
- Hin ýmsu meðferðarform eru nýtt í heildrænu nuddi
- Áhersla á slökun, flæði, tengingu og endurnæringu
- Unnið út frá þörfum nuddþega



Triggerpunktameðferð

- Triggerpunktar eru litlir hnúðar sem geta myndast í vöðvum við langvarandi álag og valdið verkjum til ákveðinna svæða
- Unnið er með triggerpunkta sem eru kortlagðir á líkamanum
- Þessi meðferð er oft notuð með í öðru nuddi





Vefjalosun

- Losun og lenging í bandvefnum
- Eykur flæði og hreyfanleika í vefjum með því að losa stífleika og samgróninga
- Vefjalosun er yfirleitt blandað inn í aðrar nuddmeðferðir

Viðbótarmeðferðir-
complementary
therapies

Shiatsu nudd

Bowen

Djúpslökun

Bandvefsnudd með boltum

Höfuðbeina og spjaldhryggsjöfnun

Yoga

Ómun-hljóð

Ljósmeðferð (pandóru)

Gong slökun

Cupping

Græðarar og græðingaraðferðir

- Græðarar veita heilsutengda þjónustu en eru ekki innan hins hefðbundna heilbrigðiskerfis
- BÍG – bandalag íslenskra græðara (stofanð 30.11.2000)
 - Regnhlífarsamtök fagfélaga heilrænna meðferðaraðila á Íslandi.
 - Sameiginlegt starfsheiti félagsmanna innan vébanda BÍG er græðari.
 - Höfuðbeina og spjaldhryggsjöfnun, hómópatar, félag heilsu- og lithimnufræðinga.
- Fagfélög sem standa utan BÍG
 - Kírópraktorar, rolfarar, heilarar, alexandertæknikennarar, reikimeistarar, osteopatar, heilsunuddarar og fl.

Lagaumhverfi íslenskra græðara

- Löggilding veitir starfsvernd fyrir viðkomandi starfsstéttir en jafnframt eru lagaðar á þær ákveðnar skyldur og er þannig vernd fyrir þá sem þurfa þjónustunni að halda.
- 1760 = engin mátti stunda lækningar nema hafa ákveðna menntun og opinbert leyfi
- 1879 = gerð tilraun með að fá samþykkt lög á þingi til að starfsemi með óhefðbundnar aðferðir væru samþykktar en því var hafnað
- Frá 1932 hafa gilt lög um að aðeins þeir sem hafa tilskilin leyfi hafa rétt til að stunda lækningar.

Græðarar

- Til eru 34 mismunandi aðferðir græðara á Norðurlöndum og eru kallaðar 108 mismunandi nöfnum (Niels eric Volden, 2005).
 - Meðalgræðari er 39 ára við upphaf náms, 2/3 eru konur, 40% meðferðaraðila vinna aðra vinnu með
- Löggiltar heilbrigðisstéttir hvattar til að kynna sér þjónustu græðara svo geti rætt við skjólstæðinga sína um slíkar meðferðir samhliða.
- Skilyrði fyrir að selja almenningi heilsutengda þjónustu græðara
 - Lágmarksstaðall náms BÍG = 660 kennslustundir, þar af amk. 6 ein líffæra og fíleðlisfr og 5 ein. Í sjúkdómafræði á framhaldssk.stigi
 - Stefni ekki lífi eða heilsu fólks í hættu
 - Brjótí lög eða sé siðferðilega óábyrg

Námsleiðir íslenskra græðara

Heilsunuddarar

Svæðanuddarar

Höfuðbeina og
spjaldhryggjarmeðferð

Hómopatía

Ilmolíufræði

Heilun, reiki

Bowen

Steinanudd

Regndropameðferð