

*PULS tilbyr et bredt spekter av både medisinske og velværebehandlinger. Grunnfilosofien med medisinsk massasjeterapi er å eliminere årsaken til lidelsen. Er du idrettsutøver med slitne muskler, eller anspent etter en aktiv og hektisk hverdag, kan en massasjebehandling gi deg både velvære og hjelp til god restitusjon. En avspenning og restituert kropp gir velbehag og presterer bedre både i hverdagen og i idretten.*

Typiske symptomer og tilstander som kan behandles med mine behandlinger:

- Smerter i skuldre, nakke og rygg
- Nedsatt fleksibilitet i muskler og ledd
- Betennelsestilstander
- Muskelspasmer og kramper
- Mental og fysisk utmattelse
- Nedsatt blodsirkulasjon
- Etter skade og inngrep
- Sårhet i muskulatur grunnet overanstrengelse
- Hodepine og søvnproblemer
- Væskedannelser og hevelser
- Nedsatt energibalanse
- Behov for restitusjon og velvære

På grunn av den positive effekten på nervesystemet, neurotransmittere, fysiske og psykiske spenninger, kan man ved regelmessig behandling, oppleve fornyet trivsel, selvtillit og kontroll i eget liv.

#### Ut i fra symptomer og hva du ønsker finner vi den behandlingsformen som passer deg best.

Som Statlig godkjent medisinsk massør, med tilleggsutdannelse innen TCM (tradisjonell kinesisk medisin) og Tuina terapi og over 20 års erfaring som terapeut har jeg en bred erfaring og kombinasjoner av behandlingsteknikker som kan hjelpe deg til en bedre hverdag.

Jeg tilbyr 30-45 og 60 minutters behandlinger med **Klassisk massasje, sports og velvære massasje** eller:

#### Tuina

Tuina er en manuell terapimetode innenfor tradisjonell kinesisk medisin, denne form for behandling kombinerer muskelmassasje, kiropraktisk manipulasjon og akupressur. Med Tuina er målet å behandle akutt og kronisk smerte.

Bruken av Tuina stimulerer kroppen til å øke blodsirkulasjon, gir bedre fleksibilitet til sener og ledd. Muskulær ytelse forbedres og oksygenforsyningen i hele kroppen økes. Man føler stressreduksjon og psykologisk avslapning. Endorfinbalansen i kroppen økes og immunforsvaret forbedres.

Tuina er også populært innen sport og idrettsmedisin for å følge opp på preparere idrettsutøvere.

#### Manuell Fot Refleksologi Massasje

Føttene våre reflekterer hele vår kropp. Gjennom behagelig trykkpunkt fotmassasje stimuleres sirkulasjonen, blokkert energi frigjøres og kroppens iboende selvhelbredende krefter aktiveres.

#### Manuell Medisinsk Lymfedrenasje

Varsomme, sirkulære og rytmiske bevegelser stimulerer lymfesirkulasjonen og re-aktiverer immunforsvaret. Lymfedrenasje egner seg også som behandling av idrettskader og som del av rehabilitering etter kirurgi.

#### Balansepunkt- og Meridian-Massasje (AnPiMoMai)

Denne behandlingen er holistisk, tverrfaglig og baseres på kinesisk medisin. Grunntanken i kinesisk medisin er at alle fysiske og mentale lidelser kan spores tilbake til en ubalanse i livsenergien, kalt Qi (uttales «Qli»). Qi strømmer gjennom energibaner kalt meridianer og tilfører livskraft til alle kroppens systemer. Ubalanse eller blokkeringer i denne energistrømmen kan føre til smerter, betennelser, fordøyelsesproblemer, søvnløshet, depresjon osv. For å gjenspeile flyt i energibanene masseres meridian-linjene både ved bruk av fingrene og gjennom trykk fra hendene i de dypere muskel-lagene.

#### Kraniosakral Impulsregulering

En avspennende behandlingsform. Gjennom livet har vi alltid en liten bevegelse mellom benplatene i kraniet. Platene beveger seg i en knapt merkbar rytme som oppstår når væsken i og rundt hjernen sirkulerer. Denne rytmen sprer seg nedover i ryggstøylene og ut i resten av kroppen. Når det er restriksjoner mellom ulike benplater, kan de gi forstyrrelser i denne rytmen og føre til plager som kan ha både kroppslige og emosjonelle uttrykk. Gjennom myk berøring justeres ubalansene mellom benplatene i kraniet og stimulerer kroppens egen evne til selvhelbredelse.

#### Visjon

For oss er det viktig at vi setter pasienten i fokus. Snakk med oss om symptomer og plager du eventuelt måtte ha, så skreddersyr vi behandlinger i henhold til dine behov. Vi har bred erfaring og kompetanse innenfor våre fagfelt innen sport, idrett og medisinsk-massasje. Mange livstils plager, belastningsskader eller idrettsfysiologiske utfordringer kan løses ved hjelp av våre behandlinger. Husk at en fintunet kropp restituerer bedre og dermed presterer bedre. Den er som et instrument, den må stemmes for å låte bra. Alle er velkommen til oss, enten du ønsker velvære, eller hjelp til å løse spesifikke utfordringer med din kropp.



**MICHAELA STABER**

Medisinsk Massasjeterapeut MNMF

Puls AS, Industrivegen 59, 2212 Kongsvinger

+47 923 28 485

mstaber@online.no

www.pulstrening.no/massage