

Medisinsk Massasjeterapeut MNMF - Michaela Staber
Telefon 92 32 84 85

Medisinsk massasje | Tradisjonell- kinesisk medisin | Tuinaaterapi

Klassisk massasje | sportsmassasje | velværemassasje

Michaela Staber tilbyr et bredt spekter av både medisinske og velværebehandlinger. Min grunnfilosofi er å eliminere årsaken til lidelsen. Er du idrettsutøver med slitne muskler, eller anspent etter en aktiv og hektisk hverdag, kan en terapibehandling gi deg både velvære og hjelp til god restitusjon. En avspent og restituert kropp gir velbehag og presterer bedre både i hverdagen og i idretten.



Michaela Staber

**Statlig godkjent medisinsk massasjeterapeut
Massage Schule Inntal – (GER)**

**Diploma TUINA Terapeut
Die Deutsche TUINA Akademie (GER)**

**Balancing Point - and Meridian Massage
based on (TCM)
Akademie der Heilkunst in Ruppolding (GER)**

**Cranio Sacral Energi Balance therapy
Joelle Toulouse in Waidring (AUT)**

**Manuel Lymphatic drainage
Dr Vodder Schule in Walchsee (AUT)**

MNMF – Norsk Massasjeforbund 2020

Typiske symptomer som mine behandlinger er egnet for:

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

Les mer om de enkelte behandlingene nedenfor



MICHAELA STABER
Medisinsk Massasjeterapeut MNMF
Puls AS, Industrivegen 59, 2212 Kongsvinger

+47 923 28 485
mstaber@online.no
www.pulstrening.no/massage



Hva er Tuina?

Tuina er kinesisk manuell terapi og en behandlingsform i TKM (tradisjonell kinesisk medisin)
Historisk sett en enda eldre behandlingsform enn akupunktur (Tradisjon 5000 år).

Behandling går ut på å få i gang energiflyten i meridianene. Massasjen benyttes til muskelspenninger, behandles plager og skader, men også virker forebyggende Tuina er en mild og skånsom behandlingsform som passer til alle.

Dette begrepet refererer til 2 hovedteknikker:
TUI= å presse NA= å løfte og klemme (TUINA)

Det er en selvstendig terapiform som har høy prioritet innenfor konseptet TKM (tradisjonell kinesisk medisin).

Tuina inkluderer Tuina terapien og den individuelle forebyggende Tuina.

Manuelle teknikker som trykk, strekk, pulsering samt mobilisering, akupressur og ledd-og muskelteknikker brukes i denne terapien.

Suksessen til behandlingen avhenger av nøye trening og til strekking form fra utøvers side.

Den milde introduksjon til terapi som skaper tillit og åpner opp muligheter selv med lav smertetoleranse.

Tuina er en massasje som passer alle aldersgrupper også de minste.

Symptomdiagnoser/ Indikasjon:

Spesielt i våre dager å supplere og lete etter alternative behandlingsmetoder, representerte det en viktig berikelse.

Tatt i betraktning kontraindikasjonene for visse påføringsformer, f.eks. con triner kan brukes samtidig ved truende infeksjoner og tumorsykdommer.

Sannsynligvis i den akutte fasen av sykdommer i muskel- og skjelettsystemet samt i rehabiliterende ettervern og i langsiktig omsorg for kroniske sykdommer er Tuina ett meget godt bruksområde.

Gode bruksområder er også for etterbehandling av idrettsskader og konkurranseforberedelser med avslapping og konsentrasjon.

Følgende liste gir et utdrag av diagnosen som kan behandles via Tuina:

Muskel- og skjelettlidelser:

Skulder syndrom	Overbelastningsklager av føttene, hælsporer, etc.
Impingement	Slitasje av hofter, knær og ankler
Periartritt i skulderen	Cox artrose
Skive-relaterte sykdommer i ryggraden med og uten nerverotskade	Myofasciale trigger punkter
Akilles senebetennelse	Metatarsalgi

Oppfølgingsbehandling ved idrettsskader og konkurransen forberedning

Indre sykdommer: - Hypertoni - bronkitt astma - gastritt - forstoppelse - diare'	Gynekologien: -Periodiske forstyrrelser	Nevrologiske og vegetative lidelser: - hodepine - søvnforstyrrelser - utmattelse
Sport slitasje: - subacrominale bursitis - forstuingskade av fingerledd - tendinoser i hånden og underarmen - apex patella syndrom, etc.		

Terapimål:

Tuina terapiens strategi har et helhetlig mål.

Det starter ikke bare med lokale plager, men inkluderer hele kroppen så vel som hele det menneskelige systemet i omgivelsene og deretter.

De mekanistiske og monokausale syn på sykdommen, som er lett akseptert i vestlig medisin, har ingen plass der.

Med de forskjellige (også dyptgripende manuelle) teknikkene blir Qi og blod regulert i de lokale så vel som i hele kroppens meridianer.

Gjennom denne stimuleringen og reguleringen, kroppens YIN og YANG og den funksjonelle Sirkelen til de 5 elementene (kinesisk organsystem) gjenopprettet.

Imidlertid vil denne stimuleringen og reguleringen gjenopprette kroppen og den funksjonelle sirkelen til forskning på årsaker og behandling av helseledelser en fast plass i medisin i Kina.

Individuelle Preventiv Tuina Behandling:

Individuelle velvære Tuina er en behandling for hele vedlikehold, forebygging, negativ stress lettelse, regulering fra hele kroppens funksjonssystem, forsone sjel og kroppen.

Den Behandling inkludere manuelle Tuina teknikk, varme basalt steine og tryggteknikk

Å regulere QI (livsenergi) og blodenergi i kroppens energibaner.

Behandlingsalternativ:

- Uten kliniske plager, preventiv
- Bring kropp og sjel i harmoni
- Redusere negativ stress
- Avslappende behandling med mobilisering

Behandlingstid: 2 timer, med koseklær mest komfortabelt, også tid å slappe av etterpå

Lymfedrenasje- behandling med stor effekt

Ulykker og operasjoner resulterer ofte i kraftig hevelse. Årsaken til dette er den akkumulerte lymfевæskен i kroppen. Langvarige kreftbehandlinger eller overproduksjon av væske er også blant årsakene til et forstyrret lymfesystem. Ved hjelp av spesielle teknikker frigjøres akkumuleringen av lymfe i vevet og lymfedrenasjen fremmes.

Idrettsskade- aldri spille idrett igjen?

Bruke denne terapien etter en ulykke for å kunne komme raskere tilbake til hverdagen.

Den ukentlige tenniskampen med venner eller fjellturen skal ikke måtte settes på sidelinjen.

Lymfedrenasjen kan avklares og foreskrives med legen som behandler deg. Behandling av en terapeutisk massør har en positiv innvirkning på helbredelsesprosessen og akselerer den, og hevelse står ikke lenger i veien for ulike hobbyer.

Manuelle lymfedrenasje er en skånsom massasje for å forbedre lymfestrømmen. Med rytmiske tryktpulser fremmes dreneringen av vevsvæske via lymfe- og venesystemet.

Behandlingsforløp:

I motsetning til en klassisk massasje handler ikke lymfedrenasje om å stimulere blodsirkulasjonen.

Området på halsen, magen, og de tilsvarende ansamlingene av lymfeknuter, som kreves for området som skal behandles, forbehandles for å utarbeide en regulert drenering. En økt tar vanligvis 30-60 minutter.

Virkningsmåtene til lymfedrenasje:

- Drenerende
- Beroligende på det vegetative nervesystemet
- Smertelindring



-Styrkning av immunforsvaret

Mennesker i stressende situasjoner finner også denne teknikken svært gunstig, da denne terapien har en utmerket effekt på det vegetative nervesystemet og herlig dyp avslapping kan oppnås.

Omtrent noen dager før en viktig eksamen eller som et forebyggende tiltak for å unngå utbrenthet.

AnPiMoMai

Hva er AnPiMoMai?

Denne behandlingen er basert på fundamentene i Kinesisk Medisin. ANPIMOMAI er en behandlingsform som omfatter hele mennesket, ikke bare kroppen. Vi ser mennesket som et fysisk, mentalt og åndelig vesen og målet med behandlingen er å aktivere og balansere strømmen av livsenergi i kroppen

AnPiMoMai baseres på tanken om at alle fysiske og mentale lidelser er knyttet til en ubalanse i tilførselen av vår livsenergi, kalt Qi (uttales Chi). Denne livsenergien strømmer gjennom et nettverk av energibaner kalt Meridianer, som kan minne om nervesystemet eller blodbanene våre. Disse energibanene forbinder menneskets indre system med den ytre verden, og gir oss kraften av utholdenhet, så vel som kraften til å fordøye mat, engasjere oss i aktiviteter og relasjoner med andre. Ubalanse i energistrømmen kan føre til forstyrrelser på mange nivåer; ryggen begynner å gjøre vondt, hodepine, søvnløshet, ubehag i magen etter hvert måltid, betennelser eller smerter i ledd osv.

Hvordan fungerer AnPiMoMai behandlingen?

Forestill deg en strøm av energi oppover og nedover i ryggspylen. Hvis energien er blokkert nede ved bekkenet, vil dette ha påvirkning lenger opp i ryggspylen og skape problemer for hele systemet. Et godt bilde på dette er når det gjøres veiarbeid eller en ulykke skjer midt i rushtiden. Trafikken stopper opp! Folk kommer seg ikke på jobb eller hjem, og dette skaper ringvirkninger for hele systemet. Når energien er blokkert et sted, blir det altså ubalanse i energitilførselen for hele organismen.

Behandlingen avdekker eventuelle ubalanser i energibanene. Hun undersøker pulsen, og avdekker eventuelle blokkeringer ved hjelp av berøring på hudoverflaten med behandlingspinner, fingrene og vennlig press med hendene for å få et komplett innblikk i tilstanden.

Neste steg er å skape de best mulige forholdene for å gjenopprette energiflyten, ved hjelp av varsomme mobiliseringsteknikker av bekken, rygggrad og andre ledd. Når kroppen har begynt å bevege Qi igjen, kan man fortsette å påvirke energistrømmen.



Hvem passer behandlingen for?

Dersom vi antar at stort sett alle plager er en konsekvens av forstyrrelser i energistrømmen, kan man i prinsippet behandle alle plager med denne metoden. Hvis sykdom har ødelagt strukturer i kroppen, kan ikke behandlingen reversere disse, men symptomer kan minke eller forsvinne. AnPiMoMai passer for alle som ønsker raskere restitusjonstid etter trening, som ønsker hjelp med rehabilitering av skader, sykdom eller smerter eller m du simpelthen ønsker mer velvære i kropp og sinn.

Medisinsk massasjeterapi

30 minutter rygg eller beinmassasje

45 minutters sportsmassasje, rygg og bein kombinert

55 minutters full kroppsmassasje

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 ryggsøylen og ut i resten av kroppen. Når det er restriksjoner mellom ulike benplater, kan de gi forstyrrelser i denne rytmikken 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.

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.

Ta kontakt med meg om du ønsker mer informasjon om mine behandlinger.

Medisinsk Massasjeterapeut MNMF - Michaela Staber

Telefon 92 32 84 85

-With passion for living

