



**dinhelse**  
B J Ø L S E N

**Din Helse Bjølsen**  
– en moderne tverrfaglig klinikk

[dinhelsebjolsen.no](http://dinhelsebjolsen.no)



# Velkommen til oss som kunde og pasient

Det gleder oss at du har kommet hit til Din Helse Bjølsen - enten det er via nettet eller via en bekjent. Over 80% av våre kunder er referert av andre kunder, og det er vi veldig stolte og glade for.

Vi er en privatklinikk som lever av våre gode resultater. Håper du også blir en fornøyd kunde - som vil anbefale Din Helse Bjølsen videre.

Dersom du er interessert, ta gjerne en titt på våre Google reviews på nettet, eller søk oss opp på [legelisten.no](http://legelisten.no) for å se våre referanser.

## På klinikken

Vår filosofi er å benytte naturlig behandling som stimulerer kroppens egen helbredelsesevne, med mindre eller helt uten medisin, kirurgi eller injeksjon. I praksis betyr dette at vi tilbyr alle med muskel-, skjelett- og nervedelser et komplett tilbud innen naturlig behandling og rehabilitering. Naturlige behandlingsmetoder som vi vet virker.

Dette gjøres tverrfaglig på klinikken.

### Råd ved skade

- Unngå selvmedisinering.
- Oppsøk hjelp.
- Aldri behandle smerter utelukkende med smertelindrende medisiner og annet.
- Unngå sengeleie.
- Unngå sykemelding dersom sykemelder ikke behandler deg.

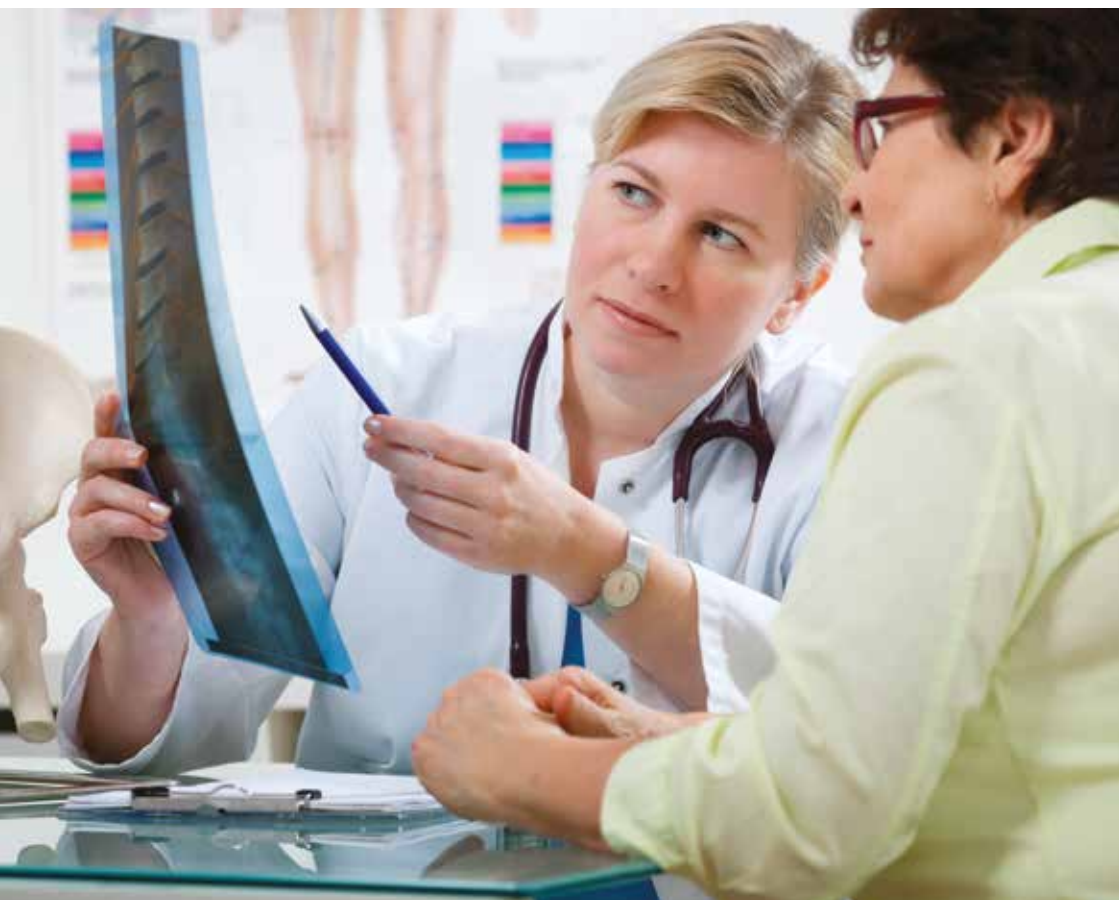


## Vår filosofi

Betennelsesprosesser i kroppen er svært viktige for tilhelningen av en skade. Å slukke en betennelsesprosess med medikamenter kan være uheldig og kan føre til senskader hvis det ikke gjøres med kyndig hjelp, sammen med behandling.

Vi vil gi deg råd om antiinflammatoriske dietter eller snarveier i form av kosttilskudd som kan være med på å redusere betennelsen dersom betennelsen er overdreven.

Fortell terapeuten om eventuelle medisiner du tar - og sammen med den naturlige behandling, la oss guide deg til riktig bruk av medikamenter i samarbeid med din fastlege.



## Tverrfaglig samarbeid

Innenfor sitt felt og yrkesgrupper er det kiropraktorer, fysioterapeuter, akupunktører og massører/muskelterapeuter som har lengst utdanning og høyest anerkjennelse i både Norge og utlandet.

Alle andre yrkesgrupper har sitt utspring fra disse.

Vi ønsker å gi deg den komplette terapien på ett sted. Det er mest lønnsomt både tidsmessig og økonomisk. Våre terapeuter samarbeider på tverrfaglige møter, og vi kan derfor sikre og planlegge den riktige terapien for deg.

Vårt behandlingstilbud dekker all naturlig behandling innenfor muskel- og skjelettproblemområder. Vi har tidligere hatt andre terapeuter og behandlingsformer på klinikken, men med dagens tilbud og med våre dedikerte terapeuter gir vi deg det fremste på all muskel- og skjelettbehandling.

Vi samarbeider også med andre klinikker i de tilfeller det er nødvendig. Men for oss er ikke injeksjonsterapi/medisinsk behandling/kirurgi noe vi anbefaler å prøve ut tidlig i behandlingen.

### Våre eksperter og våre behandlinger:

FYSIOTERAPI

TRYKKBØLGE

GRASTON

IMS (Tørrnålbehandling)

KLASSISK AKUPUNKTUR / KOPPING

KIROPRAKTIKK

MASSØR/MUSKELTERAPI

## Første besøk hos oss

1. gangs konsultasjonen er fra 30 - 90 minutter.  
Dersom du ikke har noen diagnose fra tidligere, anbefaler vi å sette opp en konsultasjon hos en av våre kiropraktorer.

Kiropraktoren er primærkontakten (samme som fastleger) og kan:

- sette korrekt diagnose
- henvise til rett terapi på klinikken
- henvise til kirurgi
- henvise til medisinsk spesialist
- henvise til kommunal fysioterapi
- rekvirere MR og røntgenbilder
- sykemelde

*Vi kan ikke skrive ut reseptbelagt medisin.*

*Trenger du dette vil vi be deg kontakte medisinsk spesialist eller fastlegen.*



Toralf Thomassen  
Kiropraktor/fysioterapeut

Veronica Havaas  
Akupunktør

Martin Grimsrud  
Kiropraktor

Marielle Kongsvold  
Massasje/muskelterapeut

Christina Guldborg Andersen  
Fysioterapeut

## VÅRE BEHANDLINGER

### Kiropraktikk på ryggsoelen og bekkenet – Rygg/nakke/brystrygg

Kiropraktorene er eksperter på leddbehandling. De har 5 års universitetsutdanning. All manipulasjonsbehandling har sitt opphav fra kiropraktikken. Ved å cavitere ledd utløses en karakteristisk lyd som de fleste forbinder med kiropraktorbehandling. Det som skjer enten umiddelbart eller etter noe tid er at muskulaturen rundt leddet, som har vært spent, slapper av. Deretter trekker muskulaturen seg sammen. Etter flere behandlinger vil muskulaturen være helt avspent. Det er fler spennende mekanismer involvert som skjer, dette vil kiropraktoren gå gjennom med deg som får behandlingen.

### Ekstremitetskiiropraktikk – Kne/ankel/skulder/albue/hofte

De perifere leddene, er noe vi på Din Helse er spesialister på. Dette kalles ekstremitetskiiropraktikk. Svært mange idrettsutøvere får denne behandlingen, og den fungerer like bra på en kontorarbeider som på en idrettsutøver. Det er få kiropraktorer som utfører denne behandlingen, men på Din Helse bruker vi denne effektive metoden på ankel-albue-skulder-kne og hofteledd. Også på fingre, tær og ikke minst på kjeven bruker vi metoden med svært godt resultat.

Smerter i skuldre, albuer etc vil i mange tilfeller gå dramatisk raskt bort, behandlingen her er ulik ryggen da det ikke er samme sammentrekningen av muskulaturen i ettertid, dvs at føler du deg bedre, så går det ikke tilbake i like stor grad.

### Dry needling/ Tørrnålsteknikk/ IMS /akupunktur

Dette er mange navn på samme behandling, bortsett fra akupunktur. Akupunktur bruker vi på klinikken mer mot andre lidelser, enn mot smerter og muskel/skjelettproblematikk.  
Se egen brosjyre for informasjon om dette.

Dry needling/Tørrnålsteknikk/IMS er basert på vestlige anatomiske og nevrofysiologiske prinsipper. Denne behandlingen utføres av akupunktør, fysioterapeut og av kiropraktor hos oss. Ved å bruke nåler kommer man lettere inn i dypet på muskulaturen og dens triggerpunkter. Dette er dype triggerpunkter man ikke kan nå med triggerpunktsmassasje, da det vil bli for dypt og for smertefullt.

Triggerpunktbehandling med tørrnåler er ofte like effektiv som injeksjon av kortison og andre preparater. Opprinnelsen til behandlingen er selve nålesticket, som ble funnet å være den mest effektive delen av behandlingen, og ikke preparatet som ble sprøytet inn. Det er ofte mindre ubehag enn feks triggerpunktsmassasje.

Vi anbefaler at denne nålebehandlingen skjer hos akupunktørene som har mest erfaring med dette på klinikken. Nålebehandling hos de andre terapeutene skjer kun som et tillegg til annen behandling.





## Trykkbølgebehandling

Tryggbølgebehandling brukes mot senebetennelser og smertetilstander som triggerpunkt og tilsvarende smerter. Seks behandlinger gir som regel et godt resultat. Vårt nye behandlingsapparat er svært lite smertefullt sammenlignet med eldre apparater, og gir bedre resultater.

Brukes mot: Musearm, golf/tennisalbue, plantar fascitis, akillesbetennelse/smerter, knesmerter, etter operasjon for raskere tilhelning og i triggerpunktbehandling. Vi gjør denne behandlingen svært ofte i kombinasjon med kiropraktisk ekstremtetskiropraktikk som beskrevet tidligere.

Se egen brosjyre om trykkbølgebehandling dersom du ønsker mer informasjon

## Grastonbehandling

Graston er spesielt effektivt for behandling av senebetennelser, fasciabetennelser og muskelsmertesyndrom. Grastonutstyret er spesialutviklet for å nå dypt ned i muskelfibrene og dermed maksimere behandlingseffektiviteten. Teknikken virker ved å strekke og glatte ut muskler og sener, øke blodsirkulasjonen til området og øke celleaktiviteten i området.

Behandling med Graston kan fremme raskere rehabilitering av pasienten og er meget trygg.

Mulige bivirkninger er begrenset til rødhet eller blåmerker i området og ømthet.

## Fysioterapi

Vår fysioterapeut tar seg av individuelt tilpassede øvelser/treningsprogram som kan gjøres hjemme. Pasienten får konstruktive gjennomganger av programmet med fysioterapeut, og du må ikke følge opp treningen hos oss, da vi har et internettbasert treningsprogram som gjør det enkelt for terapeuten å endre/oppdatere treningsprogrammet etter behov.

Gode illustrasjonsvideoer og bilder gjør det enkel å forstå øvelsene. Oppfølging av fysioterapeut med trykkbølgebehandling eller tørrnålsbehandling er viktig for den helhetlige behandlingen.

## Massasje og kopping

Dette er to forskjellige behandlingsmetoder, men de dekker mye av det samme. I de aller fleste tilfeller brukes kopping eller massasje som en avsluttende behandlingsform hos oss (dersom det ikke har vært den primære behandlingen). Sliter du med stivhet, smerter og ømhet i muskulaturen,

Kopping som behandlingsformen igjen har blitt høyaktuell for idrettsutøvere verden over. Glasskoppene som settes på huden og beveges over det aktuelle området skaper et vakuum mellom hud og kopp og vil dermed påvirke bindevev i muskler og underhud. Gjennom økt blodsirkulasjon vil plagede muskelgrupper bedres og slaggprodukter i bindevevet transporteres bort.

I behandlingssituasjon brukes som regel en dyptgående bindevevsmassasje som bryter opp smertetilstander i muskler og ledd. Vi tilbyr også klassisk massasje som virker avslappende.



## Trening

I tillegg til fysioterapeut har vi en rekke samarbeidspartnere på treningsfronten som tilrettelegger gode treningsprogram. Vi samarbeider også med flere Crossfit-sentre.

Ønsker du prøvetime eller nybegynnerkurs?

Vi har også et samarbeid med en utendørs-lavterskel treningsklubb i lokalmiljøet.

Ta kontakt med oss for mer informasjon.

**AKUTT BEHOV?  
KIROPRAKTOR**

**Ring 45101111**

**Kiropraktorvakt  
hele døgnet - hele året!**

Siden vår oppstart for 10 år siden har vi hatt kiropraktorvakt **ÅPEN** 365 dager i året.

Vi kan tilby en akutt kiropraktortime så rask som mulig - og alltid innen 24 timer!

Din Helse Bjølsen er stolte av å kunne tilby dette.

**Tidlig intervensjon anbefales av alle muskel og skjelettspecialister!**

Hos oss får du time uansett om det er høytid, ferie eller helg.

Som fast pasient hos oss får du kiropraktorvakt til en redusert pris.



Telefon 22 95 11 14

Email [toralf@dhn.no](mailto:toralf@dhn.no)

Moldegata 9, 0468 Oslo - Bjølsen

**d:nhelse**  
B J Ø L S E N

[dinhelsebjolsen.no](http://dinhelsebjolsen.no)