

Hur gör du när du rör dig?

Basal Kroppskänedom för vardag, friskvård, idrott och rehab



Anna Sannum Karlsson
Wiveca Cederhag

Hur gör du när du rör dig?

Basal Kroppskännedom för vardag, friskvård, idrott och rehab

Utgiven av Sannum Karlsson i Malmö AB och WIC Kroppskännedom.

© Copyright 2016 Anna Sannum Karlsson och Wiveca Cederhag

Foton: Anna Gullmark

Grafisk formgivning och illustrationer: Åsa Harlenbäck

Modeller på omslagsfoto: Isak Sannum Karlsson, Irene Karlsson, Anna Sannum Karlsson

Modeller på övriga foton: Annette Thorstensson, Åsa Isedal Åkesson, Philip Sannum

Första upplagan

Tryckt av Graphiken, Malmö 2016

ISBN: 978-91-983491-0-8

Några erfarenheter av Basal Kroppskänedom...

När jag förstod vad Basal Kroppskänedom handlar om, förstod jag på djupet hur kroppen, tankarna och själen hänger ihop – hur balanslinjen och andningen kan göra underverk och lugna hela systemet!

Åsa, 51 år

Genom att öva Basal Kroppskänedom har jag ändrat mitt sätt att springa. Knäna faller inte längre inåt och jag svankar mindre. Det har hjälpt mig så att jag kan träna och spela innebandy 4-5 gånger i veckan utan att få ont i knäna!

Isabelle, 15 år

Efter en kort tids övande i Basal Kroppskänedom fick jag konkreta strategier för att hantera smärta som kommit och gått i flera år. Fysisk träning, som tidigare bara gjorde ont, känns nu välgörande för både kropp och själ.

Ruben, 26 år

Efter att ha övat Basal Kroppskänedom i några år upplevde jag att brösttryggen "byggdes om". Mer eller mindre över en natt släppte spänningen i skuldrorna och jag kunde sträcka ut ryggen och öppna upp bröstet. Jag kände en stor lättnad i hela kroppen och andningen blev ännu friare. Även självkänslan ökade.

Charlotte, 56 år

Efter att ha provat olika metoder för min ansträngningsinkontinens fick jag till slut kontakt med en fysioterapeut som lärde ut Basal Kroppskänedom. Det blev verkligen ett genombrott för min del! Dessa övningar och ändrad kroppshållning har bidragit till att jag idag inte har några besvär värt att prata om – så skönt!

Christina, 50 år

Jag har fått hjälp att skala av lager, som lagts på kroppen, sinnet och själen under lång tid och kunnat nå in till min kärna och visa mig själv respekt. Tack! En stor lycka att finna sig själv. Min migrän som jag haft sedan 12 års ålder har nästan gått över helt!

Yvonne, 70 år

Basal Kroppskänedom (BK) har gett mig redskap att hantera min smärta – jag slipper att få ont i nacke, rygg, huvud och händer! Genom att öva BK har jag också fått mycket lättare för att koncentrera mig och vara här och nu. Jag kan förebygga stress, har bättre kontakt med min kropp och upplever att jag har mycket lättare för att göra egna val.

Maria, 48 år

Jag tror att Basal Kroppskänedom är den enskilda faktor som betytt mest för mig när det gäller att komma tillbaka från total fysisk och psykisk utmattning.

Linnea, 30 år

Anna Sannum Karlsson är leg. fysioterapeut och arbetar med Basal Kroppskännedom inom primärvård och friskvård. Hon har 20 års klinisk erfarenhet av metoden och ingår i den nationella lärargruppen för Basal Kroppskännedom. Som lärare utbildar Anna fysioterapeuter och arbetsterapeuter i Basal Kroppskännedom och ingår även i det internationella nätverket IATBBAT.

Wiveca Cederhag är leg. fysioterapeut och arbetar med Basal Kroppskännedom inom friskvård. Wiveca är även civilekonom med 20 års erfarenhet som projektledare och konsult inom näringslivet. Där jobbar hon med lärande och utveckling av pedagogiska utbildnings- och dialogverktyg – med syfte att involvera människor i förändringsprocesser, skapa förståelse för helheten och motivera till nya beteenden.

Inledning

Livets alla händelser lämnar avtryck i kroppen, utan att vi alltid är medvetna om det. Efter en stukad fot eller ett skadat knä börjar vi kanske gå annorlunda. Vid stress och prestationskrav kan axlarna dra sig uppåt och käkarna pressas ihop. Olika känslor påverkar vår andning och om vi känner oss nere kanske vi sjunker ihop lite i hållningen. Den här typen av förändringar kan vara tillfälliga. Men ibland blir de till nya vanemönster, med spända muskler, överbelastade leder, smärta och ytlig andning som följd.

Övningar i Basal Kroppskännedom (BK) handlar om att utforska, upptäcka och bli medveten om sitt rörelse-, hållnings- och andningsmönster – för att därigenom också vid behov kunna utveckla och förändra det. Det skapar förutsättningar att reglera muskelspänningar och främjar fördjupad andning, läkning och smärtlindring.

Övergripande syftar BK till att lära känna sin kropp och sig själv; bli lyhörd för kroppens signaler och använda kroppen på ett funktionellt sätt – att kunna ligga, sitta, stå och gå med närvaro, inre stabilitet och frihet i andning. Det bidrar till välmående i både kropp och själ. Det är även grunden i all fysisk aktivitet och kan vävas in i både vardagsaktiviteter, friskvård, idrott och rehab.

Basal Kroppskännedom är en fysioterapeutisk/sjukgymnastisk, vetenskapligt beprövad metod som funnits i Sverige sedan 1980-talet. Den har även nått andra europeiska länder, som t ex Norge, Danmark, Finland, Island, Estland, Schweiz, Österrike, Holland, Spanien och Turkiet.

Metoden sprids via fysioterapeuter och har hittills använts framför allt för behandling inom hälso- och sjukvården – främst inom psykiatrin, men på senare tid även inom t ex primärvård.

Basal Kroppskänedom finns dock inte tillgänglig för patienter och allmänhet i den utsträckning vi skulle önska. Mångårig klinisk erfarenhet av metoden inom primärvård och friskvård visar på en stor potential ur ett brett perspektiv. Många människor vi mött har reflekterat och uttryckt: "Varför har ingen visat mig detta förut? Det här borde alla lära sig, redan som barn i skolan..."

Vår förhoppning och ambition som författare är att bidra till fortsatt spridning av BK, såväl inom hälso- och sjukvård som inom friskvård och idrott, så att många fler ska få ta del av dess positiva effekter.

Metoden uppfattas ibland som abstrakt. Den är emellertid starkt förankrad i funktionell anatomi och det är vår ambition att konkretisera för att underlätta tillgänglighet och förståelse. Boken kompletterar och kan användas parallellt med tidigare litteratur i ämnet, så som Den harmoniska kroppen av Jacques Dropsy, Levande människa av Gertrud Roxendal och Agneta Winberg och Basal Kroppskänedom – Den levda kroppen av Amanda Lundvik Gyllensten, Kent Skoglund och Inger Wulf.

Boken består av både teori och en övningsbank. Med innehållet riktar vi oss främst till fysioterapeuter/sjukgymnaster, men vi vänder oss också till alla dem som kommit i kontakt med och provat Basal Kroppskänedom – och som vill få stöd och inspiration till fortsatt övande.

Slutligen riktar vi oss till alla som är nyfikna på och skulle vilja prova den här metoden för ökat välmående. Vår rekommendation är då att initialt ta hjälp av en fysioterapeut som är utbildad i BK, för att sedan fortsätta öva på egen hand och hämta stöd i den här boken utifrån behov.

I boken finns en övergripande beskrivning av Basal Kroppskänedom och förhållningssätt (kapitel 1-5). Därefter följer några råd och riktlinjer för upplägg och urval av övningar (kapitel 6), en översiktsmodell med övningarna och en övningsbank (kapitel 7), samt förslag på övningsprogram med olika syften (kapitel 8). Boken avslutas med några stödande ord på vägen (kapitel 9) och en referenslista. Bland referenserna har vi även en lista med rekommenderad litteratur – för dig som är intresserad av att fördjupa dig i några av de olika ämnes- och forskningsområden som BK har beröring med.

Beroende på erfarenhet och intresse kan du som läsare välja att följa bokens kapitelordning, eller skapa din egen ordning. Om metoden är ny för dig kan det vara bra att prova några av övningarna i kapitel 7, parallellt med att du läser de inledande kapitlen. Undersök vad som fungerar bäst för just dig.

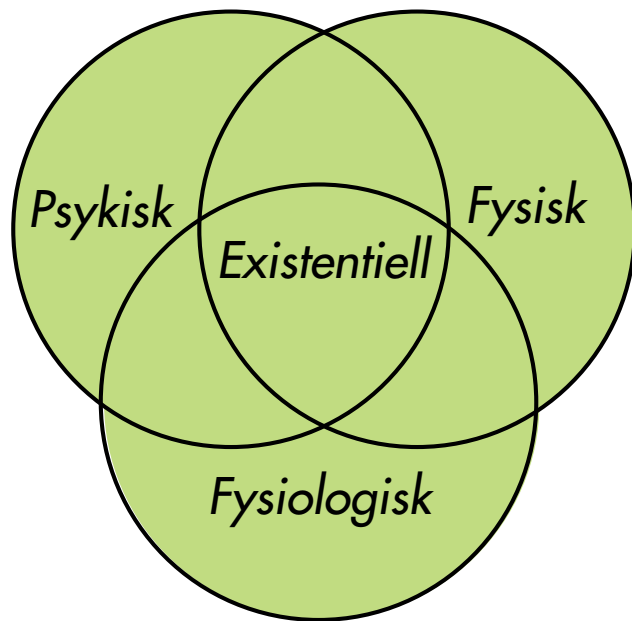
Basal Kroppskänedom är en metod som ska upplevas och utforskas! Den bjuder in till en upptäcktsfärd som kan vara livet ut – om du vill. Se den här boken som en guide på färden.

Med önskan om inspiration och stöd att öva för livet!

Anna Sannum Karlsson och Wiveca Cederhag

Innehållsförteckning

1. Att se till hela människan	sid 12
2. Basal Kroppskänedom	sid 16
3. Basal Kroppskänedom och fysisk aktivitet	sid 20
4. Förhållningssätt	sid 22
5. Att öva Basal Kroppskänedom	sid 26
6. Inför övandet	sid 50
7. Övningsbank	sid 54
8. Förslag på övningsprogram	sid 128
9. Några ord på vägen	sid 138
Referenser och rekommenderad litteratur	sid 140



Olika dimensioner av att vara människa

1. Att se till hela människan

Att vara människa och leva i sin kropp innefattar så mycket. I den här boken tar vi utgångspunkt i fyra olika dimensioner. (Dropsy 1988; Gyllensten 2001; Skjaerven, Kristoffersen & Gard 2008)

Vi har vår **fysiska** kropp med skelett, muskler, leder och inre organ. Den kropp som finns kvar även en tid efter att livets låga har slocknat. Ibland finns den fysiska kroppen bara där och vi tänker inte så mycket på den. Men ibland ger den sig till känna, t ex genom smärta eller stelhet. Då kan vi plötsligt bli påmind om delar av kroppen som vi kanske inte ägnat så mycket uppmärksamhet tidigare.

I vår fysiska kropp pågår under hela livet en ständig aktivitet och rörelse; **fysiologiska** processer så som andning, blodcirkulation, nervsignaler, hormonproduktion, ämnesomsättning m.m. All denna aktivitet i den fysiologiska dimensionen är en förutsättning för att vi ska kunna leva. Många gånger pågår den i det tysta, men även den gör sig påmind. Vi kan t ex frysa eller svettas, vi kan få hjärtklappning eller bli andfådda.

Ytterligare en central del av att vara människa är alla våra tankar och känslor; vår **psykiska** dimension. Den **existentiella** dimensionen handlar om vår förmåga att reflektera över oss själva; över våra tankar och handlingar. Här kommer vi bli in på etik, moral, värderingar och andlighet.

Mellan människans fyra dimensioner finns ett komplext samspel; de påverkar och blir påverkade av varandra, t ex:

- Spända muskler kan leda till nedsatt blodcirkulation och det kan ge smärta, vilket i sin tur kan leda till känslor av oro eller nedstämdhet.
- Känslor av olust och skam kan göra att vi sjunker ihop i vår hållning, vilket kan ge en ofördelaktig belastning på muskler och leder och därigenom orsaka smärta och stelhet.

- Stress kan göra att vi omedvetet höjer axlarna, andas ytligare eller håller andan och det blir ett påslag av stresshormoner i kroppen. Det kan ge en rad symptom, både fysiskt, fysiologiskt och psykiskt.
- Försämrade funktioner i olika delar av kroppen kan leda till många tankar och känslor; oro och osäkerhet inför framtiden, ledsenhet och sorg, existentiella reflektioner kring "Vem är jag nu, när jag inte längre kan göra allt det jag kunde innan?"

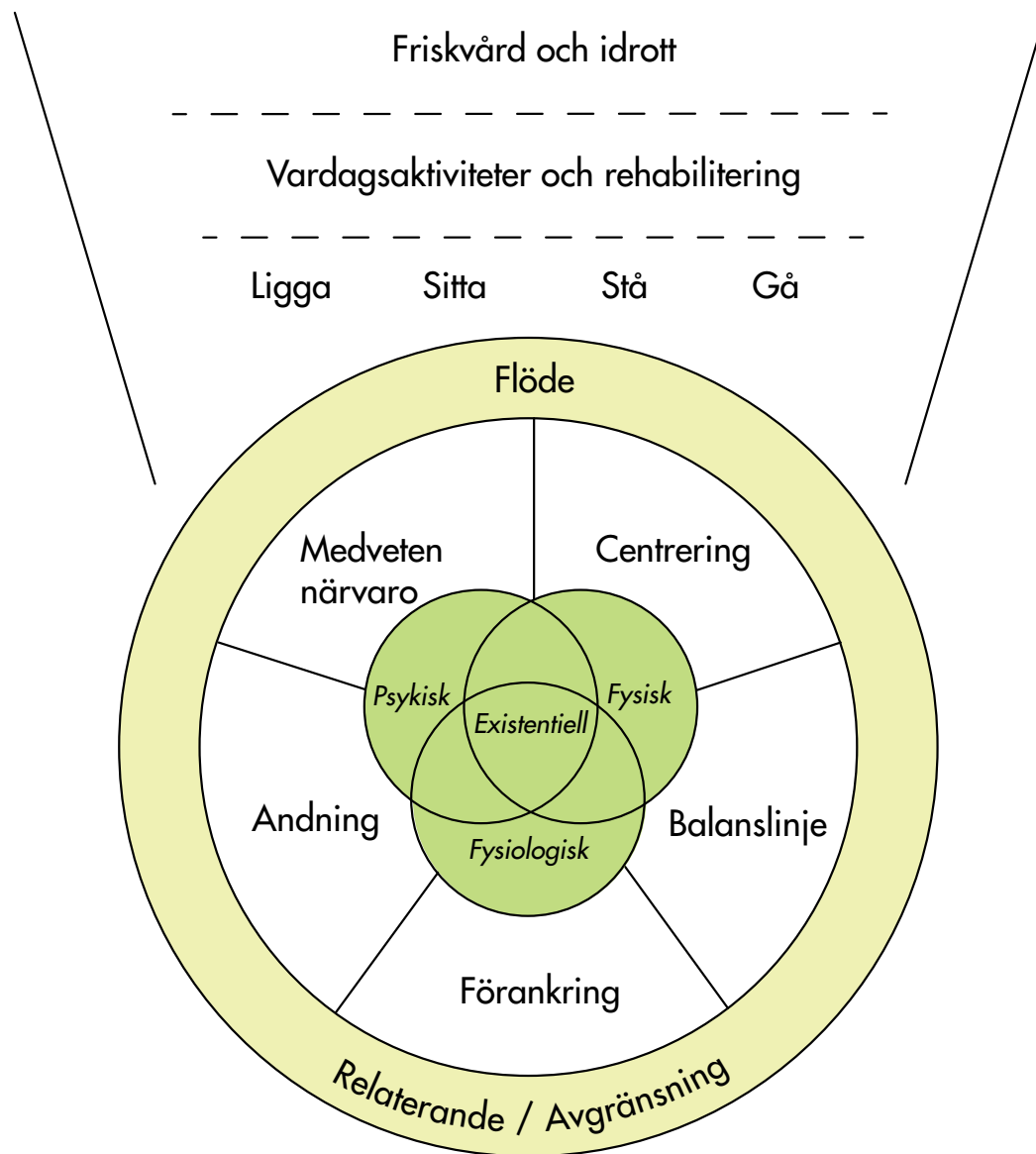
Omvänt kan positiva förändringar i en dimension ge ringar på vattnet även i övriga dimensioner! Det är därför viktigt att ta hänsyn till alla fyra dimensionerna och den påverkan de har på varandra. Man behöver se till **helheten** och fundera kring samspelet i hela människan.

Nyare forskning inom bl a neurofysiologi och neurobiologi tillför kunskap på området. (Andersson & Viotti 2013; Bader-Johansson & Elmgren Frykberg 2013; Bragée 2013) Det finns förklaringsmodeller till hur hjärnan påverkas av kroppens signaler, av rörelser och av fysiologiska reaktioner via hormoner och signalsubstanter. Forskningen hjälper oss att förstå hur kroppslig stabilitet, frihet i andning samt närvaro kan påverka våra tankar, känslor och beteenden – och vice versa. Även kunskap om hur människan kan reglera och hantera stress visar på kopplingar mellan känslor (psykisk dimension), hormoner/signalsubstanter (fysiologisk dimension) och kognitiva processer (psykisk dimension).

Muskler och rörelsemönster är en del av oss själva och dem vi är. Vi har muskler för att kunna röra oss, men musklerna är också till för att skydda oss från fara och obehag, fysisk eller känslomässig smärta. Ett kortvarigt, tillfälligt skydd är bra, men av olika anledningar kan muskelförsvaret bli mer ihållande och få oönskade konsekvenser. Det kan leda till muskelspänningar, bristande samspel mellan inre och yttre muskellager, eller att musklerna mister sin förmåga till återhämtning och vila. Anledningarna kan vara såväl fysiska som fysiologiska, psykiska eller existentiella.

När det gäller fysisk aktivitet, friskvård, idrott och rehab behöver vi förhålla oss till alla fyra dimensionerna av att vara människa. Vi är inte linjära och mekaniska till vår art, utan dynamiska och levande.

Hur vi mår avspeglas i våra kroppar; i hållningen, sättet att röra sig, rösten, andningen, blicken. Genom att jobba med kroppen, öka vår kroppskänedom och utveckla vårt sätt att använda vår kropp, kan vi också påverka hur vi mår i flera dimensioner. (Gyllensten 2001; Skjaerven, Kristoffersen & Gard 2008; Hedlund 2014)



3. Basal Kroppskänedom och fysisk aktivitet

För att förstå Basal Kroppskänedom (BK) i relation till fysisk aktivitet kan modellen till vänster vara till hjälp.

Den inre stabilitet som utvecklas genom övande i BK är grunden i all fysisk aktivitet. Det innebär att det inte är "antingen eller" – att antingen öva BK eller träna något annat – utan att BK är en grund och ett komplement till all annan rörelse i livet.

Med BK får du möjlighet att öva och utveckla ditt sätt att använda kroppen funktionellt, i grundläggande positioner. Denna ökade kroppskänedom kan du sedan integrera i såväl vardagsaktiviteter, som rehabilitering, friskvård och idrott.

Så oavsett om du genomgår rehabilitering, eller sysslar med t ex yoga, qigong, gympa, löpning, cykling, promenader eller bollsporter, har du glädje av den kroppskänedom, inre stabilitet och mentala styrka som regelbunden övning i BK hjälper dig att utveckla.

Det är ett verktyg för livet!



Våra modeller på fotona; Åsa, Annette och Philip, har övat Basal Kroppskännedom i olika utsträckning. Deras kroppar och rörelsemönster har påverkats av livet de levt och lever, liksom det gör för oss alla. Under åren har de idrottat i olika former, bl a klassisk balett, triathlon, löpning, simning, cykling, fotboll och innebandy.

7. Övningsbank

På sidan 59 finns en översikt med alla övningarna i boken. Därefter beskrivs varje övning en och en. I kapitel 8 finns förslag på övningsprogram med olika fokus.

Reflektionsfrågor

Efter varje övning finns några frågor som vi uppmanar dig att reflektera över. Du kan välja att stanna upp och fundera lite efter varje övning – och/eller efter hela övningsstunden. Genom att lyssna in och reflektera över signalerna från din kropp kan du öka din lyhördhet och medvetenhet om det som händer inom dig. En ökad medvetenhet skapar också möjligheter att kunna påverka, förändra och utveckla.

Det är vanligt att såväl fysiska signaler som olika stämningslägen uppstår i samband med övandet. Lagg märke till det som händer. Är det signaler eller stämningslägen du känner igen? Påminner de dig om andra saker eller situationer i livet? Kan övandet vägleda dig genom att uppmärksamma dig på dina behov i olika sammanhang? Det kan t ex handla om behovet av minskad belastning, tydligare gränser, ökat stöd, tillit, gemenskap, sammanhang eller närmare relationer. Finns det något du skulle kunna göra annorlunda för att möta dina behov? Det finns möjlighet att fundera och utforska på egen hand. Ibland behöver man få hjälp att förstå och sätta ord på det man upplever. Vi rekommenderar då kontakt med en fysioterapeut som arbetar terapeutiskt med BK.

Alternativa övningar

Vid varje övning finns även förslag på alternativa övningar. Om du upplever mycket instabilitet och/eller för lite resurser i den aktuella övningen (svårigheter med flera av funktionerna i BK, se modell sid 48), rekommenderar vi någon annan övning som är lämplig att prova i stället.

Samma övning i olika utgångslägen

Ibland kan den alternativa övningen vara samma övning, bara i ett annat utgångsläge. På detta uppslag finns några exempel på det.

Samling längs balanslinjen - med förlänga/svikta



Stående, ryggliggande, magliggande

Samling längs balanslinjen – med böjda höfter

Fokus på samspelet mellan händer, armar, axlar, skulderblad och nacke.



Ryggliggande: Händer om knän



Knäsittande: Fälld rygg



Sittande: Fälld rygg



Stående: Fälld rygg

Samling längs balanslinjen + Diagonaler



Sittande: Växelvisa tramp



Ryggliggande: Växelvisa tramp

**Alternativa övningar**

Magliggande:

Sittande eller knä-sittande:

Händer i golv eller längs sidorna

Fälld ryg

Händer om knän

Varför?

- Öka samspelet mellan armar och ben.
- Hitta kraften från centrum; i bålen.
- Stimulera svikt i nacken; en naturlig rörelse i vårt gångmönster, vid skratt, gråt och njutning.

Hur?*Utgångsläge*

- Ryggliggande med böjda ben. Fötterna har lyft från golvet och händerna vilar om knäna.

Rörelse

- Sök centrering i bålen och kontakt med hela balanslinjen. Låt knäna gå i riktning mot bröstet i en liten rörelse, medan du andas ut.
- Låt samtidigt nacken mjukna/svikta bakåt.
- Invänta inandningen, låt nacken bli lång och återgå till utgångsläget.
- Upprepa rörelsen i din andningsrytm.

Guidning

- Använd minsta möjliga kraft i axlar/skuldror, armar och ben.
- Låt rörelsen utgå från centrum, i bålen.
- Tillåt andningsrörelsen att ta plats; i bröstkorgen, ner i magen och ut i ryggen.
- Sök kontakt med rörelsen, din andning, hela dig.

Reflektera*Hur är det just nu?*

- *I kroppen – Spänt? Tungt? Stabilt? Lätt? Annat?*
- *Stämningsläge – Glad? Ledsen? Arg? Lugn? Avslappnad? Rastlös? Frustrerad? Irriterad? Annat?*



Alternativa övningar

Stående: Inbalansering
Stående: Höj och sänk

Hälstuds

Varför?

- Få fram tyngden och stimulera inre hållningsmuskler i hela kroppen, bl a i djupa vadmuskler.
- Skapa förutsättningar att hitta ett bra löpsteg, framför allt vid barfotalöpning.
- Bli medveten om vanor kring axlar och nacke.

Hur?

Utgångsläge

- Sök en bra grundposition i stående – se inbalansering sid 83.

Rörelse

- Kom fram med tyngden så att hämlarna kan lättas från golvet och studsas ner igen.
- Upprepa upp och ner i din egen rytm. Låt rörelsen sprida sig ända upp till nacken.

Guidning

- Ge tyngd neråt och låt hämlarna landa i golvet (ta därigenom hjälp av den uppåtgående kraften för att få flöde i rörelsen).
- Öva på att stimulera ditt inre spår, för att kunna släppa spänningar i yttre muskler.
- Rörelsen är en rytm och andningen är en annan rytm. Lagg märke till skillnaderna och tillåt båda dessa rytmer i din kropp.
- Sök kontakt med rörelsen, din andning, hela dig.

Reflektera

Hur är det just nu?

- I kroppen – Spänt? Tungt? Stabilt? Lätt? Annat?
- Stämningssläge – Glad? Ledsen? Arg? Lugn? Avslappnad? Rastlös? Frustrerad? Irriterad? Annat?

**Alternativa övningar**

Ryggliggande: Växelvisa tramp
 Fyrfotastående: Växelvisa tramp

Växelvisa tramp

Varför?

- Aktivera och öka kontakt med inre hållningsmuskler.
- Stimulera växelvisa rörelser och en samlad/funktionell gång.

Hur?*Utgångsläge*

- Inbalansering i sittande, se sid 79.

Rörelse

- Sök centrerung i bålen och kontakt med hela balanslinjen.
- Ge ett litet tryck ner i golvet med ena foten på en utandning. Ta eventuellt ljudet till hjälp för att hitta de inre hållningsmusklerna: Hååå, Tssss eller Mmmm. Känn efter diagonal aktivitet i bålen.
- Låt din inandning ta plats och lägg sedan ett litet tryck ner genom andra foten på nästa utandning.
- Fortsätt på samma sätt växelvist höger/vänster i din andningsrytm.

Guidning

- Sök samspelet mellan bål, höfter, knän och fötter.
- Låt nacken bli lång och stolt. Skulderbladen får glida ner längs ryggen.
- Tillåt andningsrörelsen att ta plats; i bröstkorgen, ner i magen och ut i ryggen.
- Sök kontakt med hela dig, från fotsulor upp till hjässan.

Reflektera

Hur är det just nu?

- *I kroppen – Spänt? Tungt? Stabilt? Lätt? Annat?*
- *Stämningläge – Glad? Ledsen? Arg? Lugn? Avslappnad? Rastlös? Frustrerad? Irriterad? Annat?*



Alternativa övningar

Sittande, knäliggande,
liggande:
Gående:

Vila i dig själv
Meditativ gång

Meditation

Varför?

- Öva förmågan att vara här och nu; öka lugn och minska stress.
- Förbättra minne och koncentrationsförmåga.

Hur?

Utgångsläge

- Sitt på meditationskudde, se inbalansering sid 123.
- Ögonen är öppna och blicken vilar några meter framför dig.

Meditation

- Lägg märke till din andningsrörelse, utan att försöka påverka den.
- Öva på att släppa tankarna och återgå till närvaron i kroppen.

När du mediterat den stund du bestämt dig för upprepar du rörelserna från inbalanseringen (se sid 123), men nu i omvänd ordning: Sätt ihop handflatorna, böj dig framåt, kom upp och avsluta med den mjuka pendelrörelsen.

Guidning

- Låt andningens små rörelser hjälpa dig till närvaro.
- Låt din andning komma och gå, ta emot den inandning som kommer.
- Sitt i kontakt med din balanslinje. Mjukna runt axlar/skuldror, käke, tunga, haka. Låt nacken bli lång och stolt. Sök kontakt med hela dig.
- Tillåt dig att bäras av golvet/kudden.

Hur gör du när du rör dig?

Livets händelser lämnar avtryck i kroppen utan att vi alltid är medvetna om det. Det kan ge muskelspänningar, andningspåverkan och minskad kontakt med inre, stabiliserande hållningsmuskler. Förändringar i kroppen som avspeglas i vår hållning och vårt sätt att röra oss.

Basal Kroppskänedom är en fysioterapeutisk, vetenskapligt beprövad metod. Den handlar om att utforska och utveckla sitt rörelse-, hållnings- och andningsmönster, genom medveten närvaro i rörelse och vila. Basal Kroppskänedom kan vävas in i både vardagsaktiviteter, friskvård, idrott och rehab. Bålstabilitet, förbättrad hållning, läkning, minskad stress, ökad självkänsla och välmående i både kropp och själ är exempel på effekter.

Den här boken är i första hand tänkt som stöd till fysioterapeuter/sjukgymnaster. Men den vänder sig även till alla andra som är nyfikna på sig själv och på livet! Så hur gör du när du rör dig? Välkommen på en upptäcktsresa i dig själv!

"Denna bok är till för alla som vill hitta rörelseglädje och optimera sin rörelseförmåga, men också få en fördjupad känsla av att vara hel och levande. Författarna lyckas på ett enkelt sätt förmedla sin djupa kunskap. Som läsare blir du vägledad till nya rörelsemöjligheter, en ökad medvetenhet om hur du rör dig och en bättre självkänsla. Läs den, utforska den och framför allt, öva mycket!"

Lena Hedlund

Leg Fysioterapeut, Phd, Specialist psykiatri och psykosomatik

"Jag ser många likheter mellan övningar i Basal Kroppskänedom och funktionell träning inom idrotten. Principerna är applicerbara på all neuromuskulär träning. Att boken tar upp förhållningssätt, andning och medveten närvaro, i kombination med reflekterande frågor till varje övning, tillför en spännande ingång till samspelet mellan kropp och knopp. Författarna summerar värdefull kunskap på ett mycket översiktligt, konkret och lättillgängligt sätt!"

Rickard Dahan

Leg Sjukgymnast, MSc, Specialist idrottsmedicin
Sjukgymnast för svenska herrlandslaget i fotboll 2010-2016

ISBN 978-919834910-8



9 789198 349108