

# Snyggt & pedagogiskt om kroppskänedom

**Basal Kroppskänedom, BK, är en fysioterapeutisk och vetenskapligt beprövad metod som funnits i Sverige sedan 1980-talet. Men det har funnits få böcker som gör övningarna tillgängliga för fler. Tills nu.**

**BASAL KROPPSKÄNNEDOM** handlar om att utforska, upptäcka och bli medveten om sitt rörelse-, hållnings- och andningsmönster, för att vid behov kunna förändra och utveckla det. Ett annat viktigt mål med BK är att lära känna sin kropp för att kunna vara lyhörd för kroppens signaler och använda kroppen på ett funktionellt sätt. Fysioterapeuterna Anna Sannum Karlsson och Wiveca Cederhag bestämde sig för att göra kunskapen om metoden tillgänglig för fler.

–"Varför har ingen visat mig detta förut? Det här borde alla få med sig i livet, redan från barnsben," har många människor vi mött gett uttryck för, säger Anna Sannum Karlsson.

Hon är leg. fysioterapeut och arbetar med BK inom primärvård och friskvård och ingår i den nationella lärargruppen för BK. Wiveca är leg. fysioterapeut och arbetar med BK inom friskvård.

Idén till att förmedla kunskap och inspiration i bokform väcktes när Anna och Wiveca träffades under en BK-kurs där Anna undervisade. I slutet av förra året var bokprojektet förverkligat.

– Vi vill bidra till spridning av BK såväl inom hälso- och sjukvård som inom friskvård och idrott så att många fler ska få ta del

av de positiva effekterna, berättar Wiveca Cederhag.

**DERAS MÅL ÄR** också att stödja och inspirera dem som arbetar med och/eller utövar BK-metoden och visa hur den har beröringspunkter med andra områden inom friskvård samt hälso- och sjukvård. De vill även lyfta fram den helhetssyn på hälsa som BK representerar samt bygga broar mellan olika fysioterapeutområden och olika yrkesgrupper.

**RESULTATET DÅ?** Boken är snyggt, luftigt och pedagogiskt formgiven med en tydlig struktur som gör innehållet lätt ta till sig. Ringpärms-formatet gör att man kan lägga den ifrån sig utan att boken slår igen. Vid varje övning finns bilder och information om varför och hur den ska göras plus en guidning om vad man bör tänka på.

**Titel:** Hur gör du när du rör dig? Basal Kroppskänedom för vardag, friskvård, idrott och rehab

**Författare:** Anna Sannum Karlsson, Wiveca Cederhag

**Förlag:** Egenutgivning, 2016



## Gratis-app kan mäta armbelastning

**Monotona armrörelser är krävande och sliter på kroppen. Nu har forskare vid KTH och Karolinska Institutet tagit fram en app som kan mäta exakt hur belastande de är.**

**APPEN HETER** ErgoArmMeter och är speciellt framtagen för fysioterapeuter, ergonomer och andra som har behov av att enkelt och snabbt kunna göra belastningsmätningar. Appen mäter med hjälp av mobilens inbyggda accelerometer och gyroskop hur armen belastas vid olika rörelser, vinklar och rörelsehastighet i olika arbetsuppgifter. Man spänner fast telefonen på överarmen med ett träningsarmband, aktiverar appen – och jobbar. Fem minuter per arbetsmoment är tillräckligt. Resultaten kan analyseras på plats direkt i telefonen, eller mejlas till en dator för analys eller undervisning.

Appen är framtagen av Liyun Yang, doktorand i ergonomi på Kungliga Tekniska Högskolan, och Mikael Forsman, professor i ergonomi på Centrum för arbets- och miljömedicin och vid Karolinska Institutet.

Mer information finns på Karolinska Institutets webbplats. Appen kan laddas ner gratis på Apples App Store.



AP.