Klientdokumentation

För att kunna ge er bästa möjliga service har jag valt att samla så mycket av dokumentationen avseende er hälsa, era önskemål, förutsättningar och målsättningar samt handlingsplan, journalföring och medgivanden på ett och samma ställe.

Informationen förvaras på en lösenordskyddad skrivplatta som synkar och säkerhetskopierar med en krypterad molnlagring och sprids inte vidare till annan part utan ert tillstånd.

Informerat Medgivande – Dokumentation

Namn:
Födelsenummer (6 siffror):
Mobiltelefonnummer:
E-post:
Adress:
Postnummer:

Jag (klienten) ger mitt frivilliga medgivande till OptiKropp (Björn Haraldsson, enskild firma) att dela samtliga uppgifter i det här dokumentet med övrig personal på Rygg- och Idrottscentrum.

☐ Ja
☐ Nej

Klientens underskrift: _____

Datum: _____

Hälsodeklaration

Hälsodeklarationen syftar till att:

a) Identifiera aktuella besvär och suboptimala tillstånd som inte klassificeras som sjukdomar eller skador.

b) Identifiera eventuella sjukdomstillstånd och skador som kräver en anpassning av tekniker och metoder.

c) *Identifiera tidigare tillstånd som direkt eller indirekt kan påverka aktuellt hälsotillstånd på såväl uppenbara som mindre uppenbara sätt.*

Nuvarande och tidigare diagnoser

Har du för närvarande någon medicinsk diagnos?
Om ja, ange vilken eller vilka.

☐ Nej ☐ Ja; _____

Är du för närvarande under medicinsk behandling?
Om ja, ange typ av behandling och mediciner

☐ Nej ☐ Ja; _____

Har du <u>tidigare</u> blivit diagnosticerad för någon av nedanstående sjukdomar, tillstånd eller skador?

☐ Hjärt-/kärlsjukdom: Vilken typ och när? _____

☐ Cancer: Vilken typ och när? _____

☐ Skelettskada ☐ Ledbandsskada ☐ Muskelskada

Övrigt om din hälsa

Dina Målsättningar

Hälsofrämjande

☐ Förbättrad hållning

☐ Stelhet/begränsad rörlighet

☐ Lindring av värk/smärta

☐ Avslappning/stressreduktion

☐ Ökad vitalitet (ork/energi)

☐ Förändrad kroppskomposition
- ☐ Ökad muskelvolym
- ☐ Fettreducering

Prestationshöjande

☐ Funktionell styrka

☐ Uthållighet

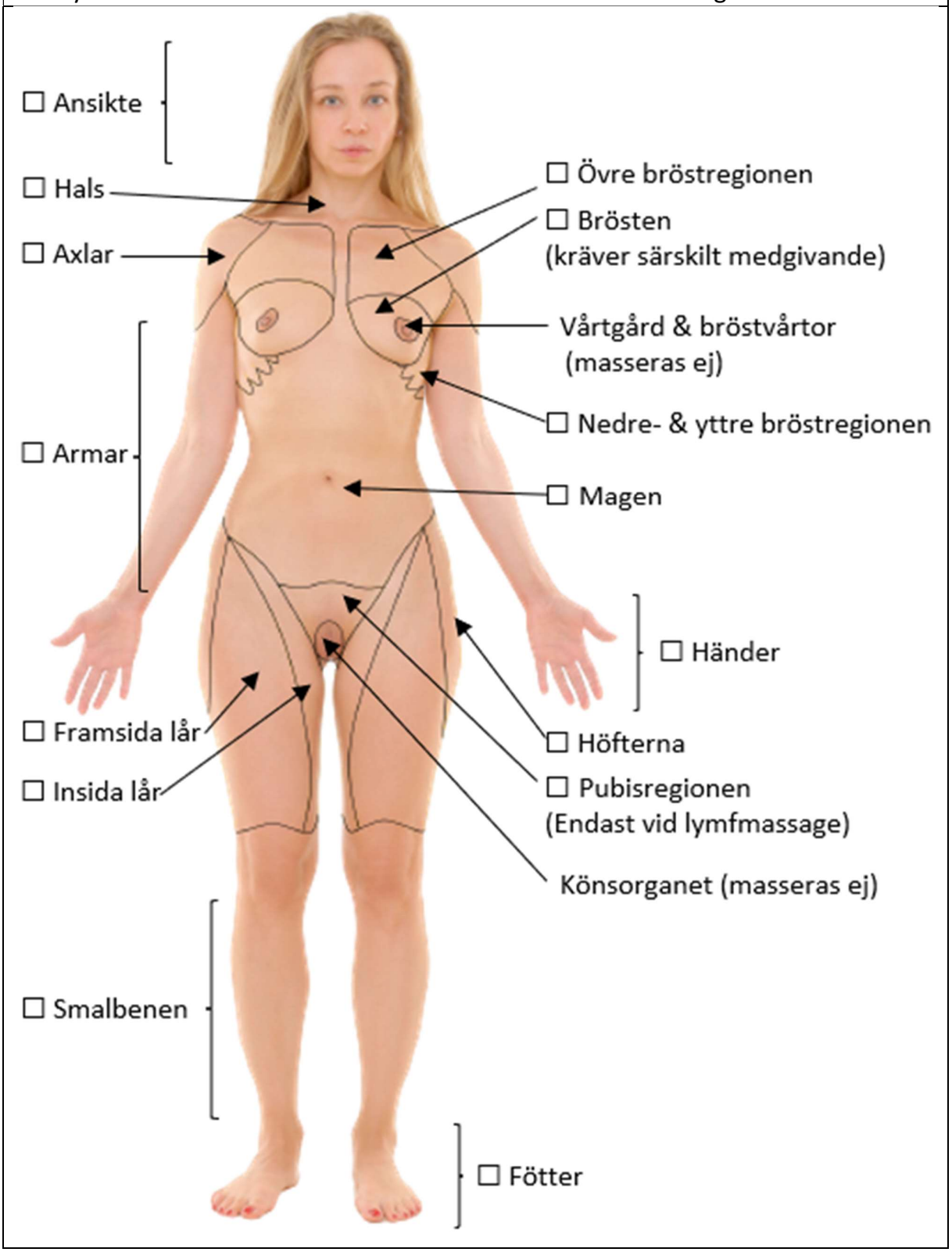
☐ Specifikt yrke, idrott eller sport.

Ange vilken:

Övrigt:

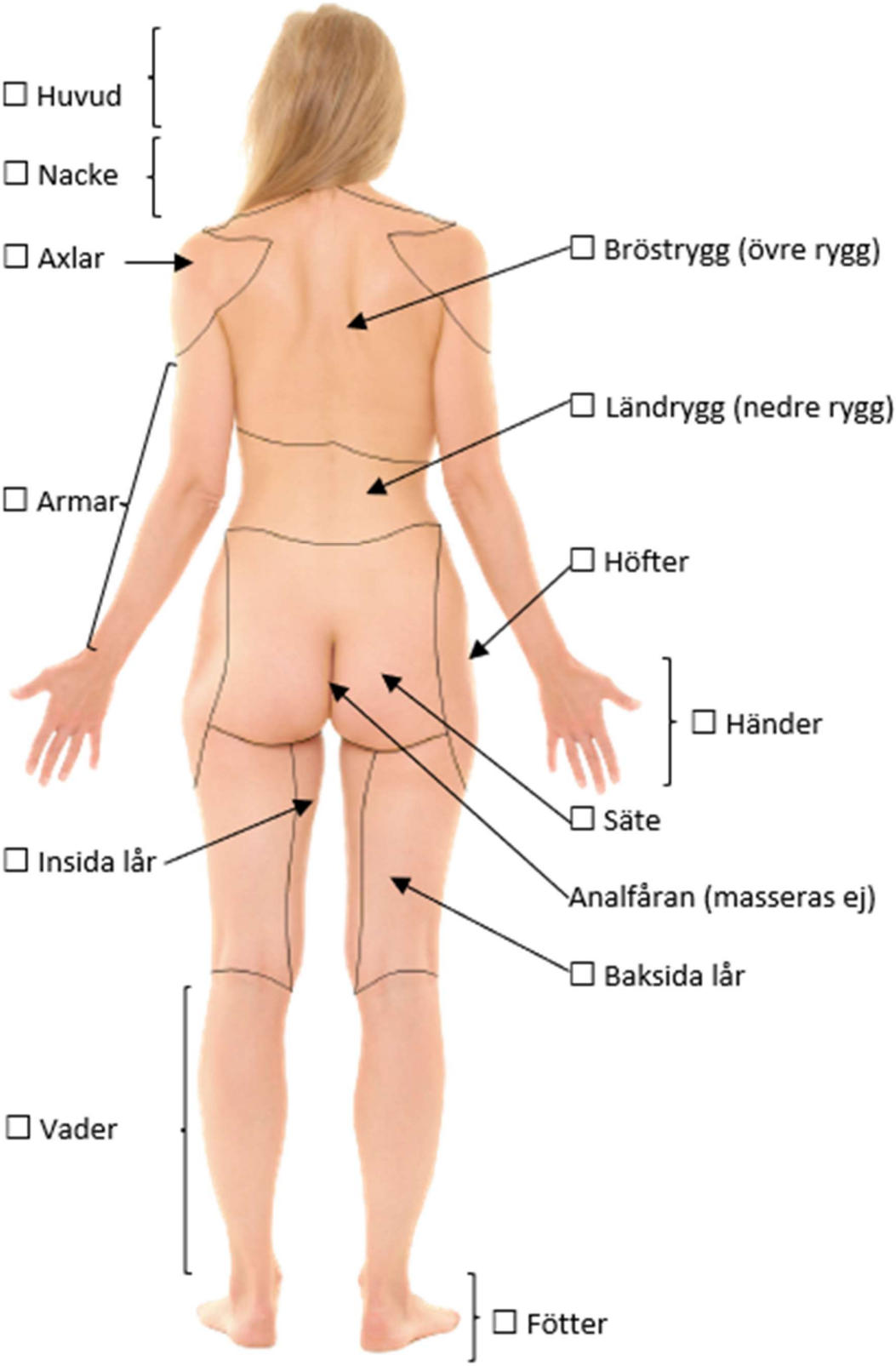
Massage – upplevt behov & önskemål (framsida)

☒ Kryssa i rutorna för de områden där ni särskilt önskar massage



Massage – upplevt behov & önskemål (baksida)

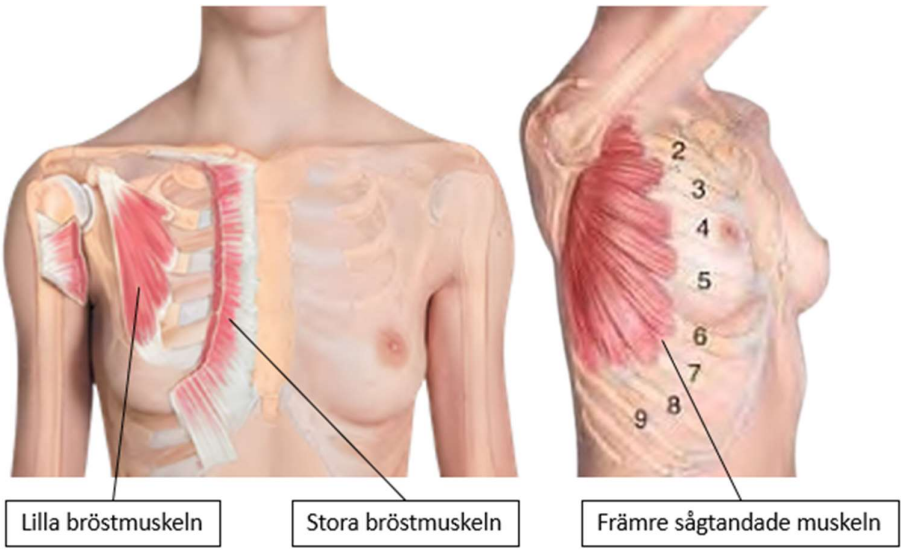
☒ Kryssa i rutorna för de områden där ni särskilt önskar massage



Massage i bröstregionen

Om massage i bröstregionen inte är aktuellt kan ni hoppa över det nedanstående och gå direkt till sidan 10.

Bröstregionen innefattar bland annat stora- och lilla bröstmuskeln, den främre sågtandade muskeln, interkostalmusklerna mellan revbenen, bröstens fettvävnad, vårtgårdarna och bröstvårtorna, samt en stor mängd lymfkärl och så vidare.



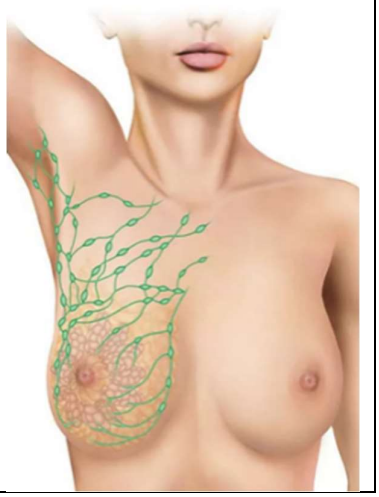
*Den **Lilla bröstmuskeln** kan behöva behandlas om den är spänd och drar i skulderbladet, vilket eventuellt kan resultera i muskelknutor och värk mellan skulderbladen och/eller orsaka domningar i händerna.*

*Den **Stora bröstmuskeln** kan om den är spänd eventuellt bidra till hållningsproblem med framskjuten nacke och inåtrotation av armarna.*

*Den **Främre sågtandade muskeln** kan om den är spänd eventuellt bidra till värk i bröstryggen, axlarna och armarna, samt strålande värk längs med framsidan av bröstkorgen.*

***Interkostalmusklerna** mellan revbenen masseras vid andningsmassage.*

***Lymfkärl och lymfnoder** masseras vid Manuellt Lymfdränage och Lymfmassage, där terapeuten bland annat stryker över lymfkärlen i riktning bort från bröstvårtorna eller från bröstbenet ut mot sidorna mellan revbenet.*



Drapering		
Vid massage kan flera olika draperingstekniker eller sätt att skyla klientens kropp användas. Nedan visas några exempel på klassisk drapering vid massage i bröstregionen.		
Sidoliggande	Liten handduk	Dubbla tvättlappar

Jag (klienten) är bekväm med följande drapering:

☐ Alla nedanstående tekniker, inklusive toppless (jag lämnar det till terapeuten att välja tekniker)

☐ Klassisk drapering, dvs handdukar och/eller lakan som bara blottlägger de delar av kroppens som behandlas för stunden. Lakan och/eller handdukar täcker alltid underliv, vårtgårdar och analfåran. *Klienten avgör själv graden av nakenhet under draperingen.*

☐ Toppless. Som klassisk fast brösten blottläggs vid behov.

☐ Arbete under klassisk drapering i bröstregionen. Lakanet dras upp mot klientens haka och över massörens underarm så att massören arbetar under det. *Fördelen med den här tekniken är att brösten täcks fullständigt, men de nedre och yttre delarna kan inte masseras utan risk för att massörens underarm kan råka stryka över bröstvårtorna.*

☐ Engångsunderkläder (BH och trosa), som förses av massören.

☐ Egna trosor och bröstvårtsskydd (nipple covers), som förses och appliceras av mig själv.

Särskilt medgivande - Bröstregionen

Jag (klienten) ger mitt frivilliga medgivande till att terapeuten inkluderar massage i bröstregionen, inklusive brösten när så är indikerat, enligt någon av de ovanstående eller av annan anledning som vi har diskuterat.

Jag har diskuterat behandlingen och/eller behandlingsplanen med terapeuten och har haft möjlighet att ställa frågor angående den ovan angivna informationen. Vidare så är jag medveten om att jag även kan ställa frågor vid senare tillfälle om ett det är något jag undrar över.

Jag är införstådd med att terapeuten inte avsiktligen kommer massera mina bröstvårtor, men att dessa oavsiktligt kan komma att beröras, särskilt om jag i det ovanstående har valt tekniker där terapeuten arbetar under draperingen.

Det här medgivandet gäller tills jag ändrar eller återkallar det och jag är införstådd med att jag kan göra det när som helst.

Om jag någon gång under behandlingen känner mig obekväm med behandlingen så är jag införstådd med att det ligger på mitt egenansvar att be terapeuten att; pausa, avbryta behandlingen av det masserade området och i stället massera andra områden eller att helt avbryta sessionen.

Klientens underskrift: _____

Datum: _____

Generellt medgivande

Jag (klienten) är införstådd med att de tjänster som förses av tränaren/terapeuten syftar till att främja min hälsa och/eller öka prestationsförmågan. De syftar inte till att bota skada eller sjukdom.

Den information som delges av tränaren/terapeuten är av vägledande karaktär och syftar till att hjälpa mig fatta egna beslut i hälsofrämjande och/eller prestationshöjande syfte.

Jag försäkrar att jag efter bästa förmåga har fyllt i ovanstående delar av klientdokumentationen och tar fullt ansvar för utelämnade upplysningar.

Jag förpliktigar mig att informera tränaren/terapeuten vid förändringar avseende ovanstående upplysningar, samt om jag inför ett pass eller behandling upplever febersymptom eller misstänker en pågående infektion.

Vidare så är jag medveten om att jag när som helst kan begära ett en kopia av det här dokumentet skickas till min ovan angivna e-postadress.

Klientens underskrift: _____

Datum: _____

Resterande delar av dokumentet fylls i av tränaren/terapeuten

Framifrån	
	Lodlinjen ☐ Näsa, ☐ Manubrium ☐ Processus xiphoideus ☐ Navel **Huvud** ☐ Translering i sida ☐ Lateraltippning ☐ Rotation **Skuldergördeln** ☐ Trapezius kontur ☐ Nyckelbenen ☐ Acromioclavicularleden **Armar** ☐ inåtrotation **Bäckengördeln** ☐ Höftbenskammarna ☐ ASIS i linje ☐ Pubisbenen i linje **Ben** ☐ Knäskålen pekar inåt ☐ Knäskålen pekar utåt ☐ Knäskålar i linje ☐ Valgus (inåt) ☐ Varus (utåt) **Fötter** ☐ Fotvalv ☐ Utåtrotation ☐ Inåtrotation ☐ Ankelknölar jämna

Från sidan

Lodlinje

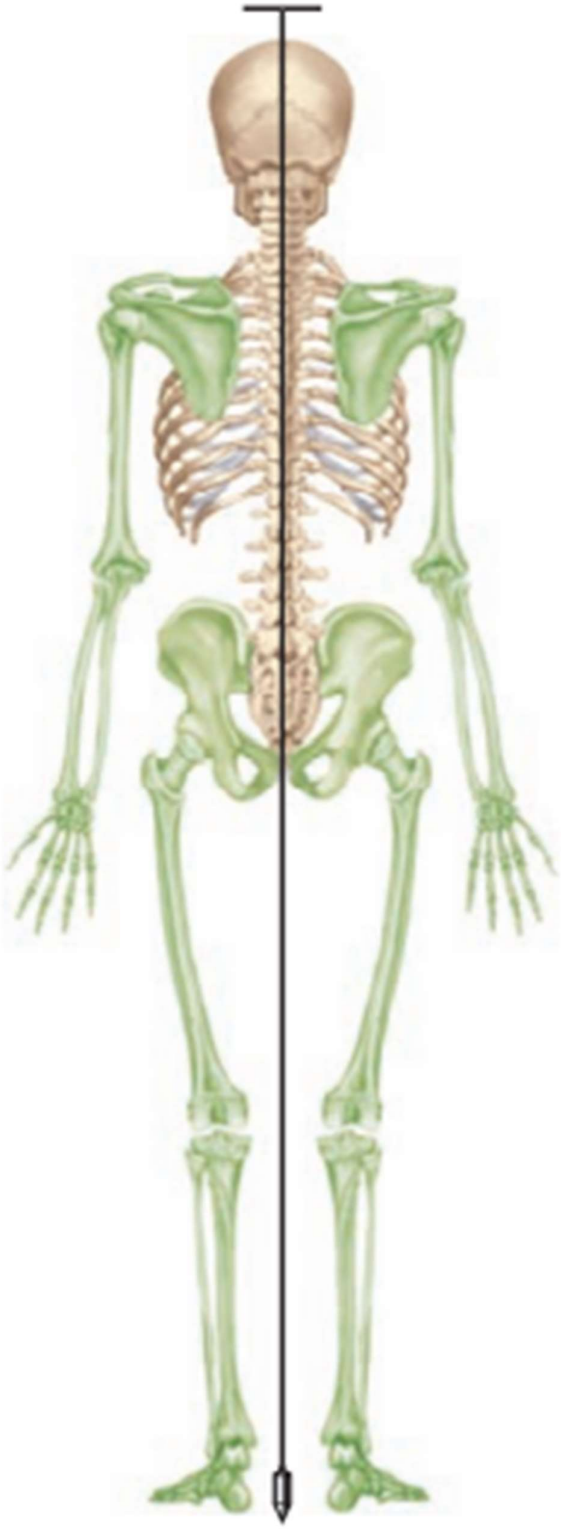
- ☐ Öronsnibben
- ☐ axeln
- ☐ toppen av höftbenskammen
- ☐ något framför knäleden
- ☐ något framför yttre fotknölen

Ryggradens kurvatur

- ☐ Naturlig
- ☐ Överdrivet framskjuten nacke
- ☐ Överdriven kyfos i bröstrygg
- ☐ Överdriven lordos i ländrygg

- ☐ Ryggens muskulatur
- ☐ Bukens muskulatur
- ☐ Bröstens muskulatur
- ☐ Bäckentippning
- ☐ Bålrotation
- ☐ Knäledens position

Bakifrån



Huvud

☐ centrerat

Skulderblad

☐ Superior nivå i våg
☐ Inferior nivå i våg
☐ Rotation
☐ Framåttippning
- Pec.minor test (4-6cm) = _____

☐ Ligger dikt an mot bröstkorg

Ryggen

☐ Rak
☐ C-kurvatur
☐ S-kurvatur
☐ Ryggradens muskulatur

Armar och skuldergördel

☐ likvärdigt avstånd till armbågar
☐ Elevation av vänster skulderblad
☐ Elevation av höger skulderblad
☐ Bröstkorgens symmetri

Ben

☐ PSIS
☐ höftbenskam
☐ Sätesveck i jämnhöjd
☐ Knäveck i jämnhöjd
☐ Hälsenor löper vertikalt
☐Raka hälar

Hållning

Dynamisk 3-dimensionell rörelseanalys	
	Notering
	Notering
	Notering

O.H.S.A - Framifrån

☐ Fotvalv kollapsar ☐	☐ Rotation fötter ☐	☐ Knä Varus ☐	☐ Knä Valgus ☐

Potentiell överaktiva / Korta /Töj

Soleus Lat. Gastrocnemius Fibularis	TFL Lat. Gastrocnemius Biceps Femoris (korta) Soleus	TFL (via ITB) Gluteus minimus Biceps femoris (korta) Lat. Gastrocnemius Gluteus minimus mm. Adductor	Piriformis Biceps femoris Adductor magnus Fibularis Lat. Gatrocnemius

Potentiellt Underaktiva / Långa / Aktivera

Anterior Tibialis Posterior Tibialis Med. Gastrocnemius Gluteus Medius	**<u>Knäledens inåtroterare:</u>** Gracilis Semitendinosus Semimembranosus (Popliteus) Sartorius Med. Gastrocnemius VMO Tibialis anterior	**<u>Knäledens inåtroterare:</u>** Gracilis Semitendinosus Semimembranosus (Popliteus) Sartorius Med. Gastrocnemius VMO Gluteus Maximus Gluteus Medius	Gluteus Maximus Gluteus Medius Tibialis Anterior Tibialis Posterior

Replikerat med upphöjning

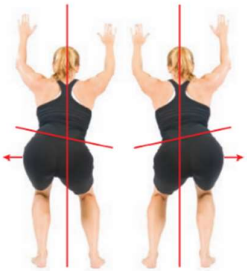
H	V	H	V	H	V	H	V
☐ Nej	☐ Nej	☐ Nej	☐ Nej	☐ Nej	☐ Nej	☐ Nej	☐ Nej
☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja

Replikerat utan armar

H	V	H	V	H	V	H	V
☐ Nej	☐ Nej	☐ Nej	☐ Nej	☐ Nej	☐ Nej	☐ Nej	☐ Nej
☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja

O.H.S.A – Från sidan		
☐ Bål faller fram	☐ Lordos - ländrygg	☐ Armar faller fram
Potentiellt överaktiva / Korta / Töj		
TFL Psoas Illiacus Rectus femoris Sartorius Mm Add. Anterior Soleus Gastrocnemius	TFL Psoas Illiacus Rectus Femoris Sartorius Mm Add. Anterior Erector Spinae Latissimus Dorsi	Latissimus Dorsi Pectoralis Major Subscapularis
Potentiellt underaktiva / Långa / Aktivera		
Gluteus Maximus Anterior Tibialis Semitendinosus Semimembranusus Tibialis Anterior *Biceps Femoris *Add magnus posterior	Gluteus Maximus Semitendinosus Semimembranusus Rectus abdominis Transversus abdominis Obliquus Internus abd. Obliquus Externus abd. *Biceps Femoris *Add magnus posterior	Infraspinatus Terres Minor *Delt. pars spinalis
Replikerat med upphöjning		
☐ Nej	Inte relevant	☐ Nej
☐ Ja	Inte relevant	☐ Ja
Replikerat utan armar		
☐ Nej	Inte relevant	☐ Nej
☐ Ja	Inte relevant	☐ Ja

O.H.S.A – Bakifrån

		
☐ Translering ☐	☐ Skulderbladselevation ☐	☐ Fotvalven kollapsar ☐

Överaktiva / Korta / Töj

Adduktorer (samma sida) TFL (samma sida) Gastrocnemius Soleus Piriformis Bicep Femoris Gluteus Med. (motsatt sida)	Pectoralis Minor Levator Scapulae Rhomboideus Trap. pars descendens	Fibularis Lat. Gastrocnemius Soleus

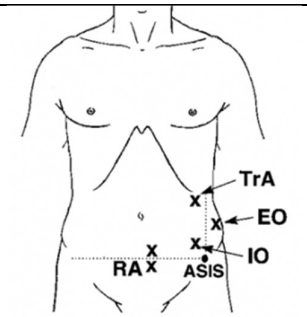
Potentiellt underaktiva / Långa / Aktivera

Gluteus Med. (samma sida) Anterior Tibialis Adduktorer (motsatt sida)	Serratus anterior Trapezius pars transversa Trapezius pars ascendens	Tibialis Anterior Tibialis Posterior

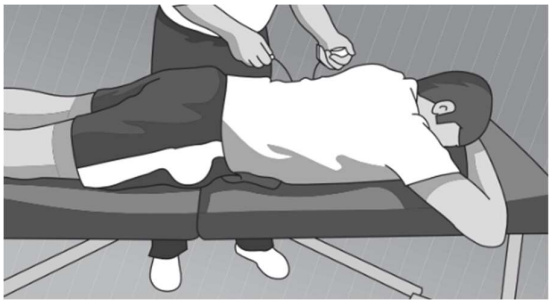
Replikerat med upphöjning

H	V	H	V	H	V
☐ Nej	☐ Nej	☐ Nej	☐ Nej	☐ Nej	☐ Nej
☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja	☐ Ja

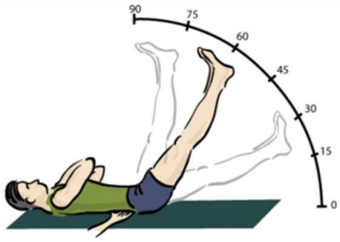
Andning		
☐ Expansion av mage	☐ Expansion av mage & bröst	☐ Kan alternera

Bål-aktivering	
	1. Placera en hand i ländryggen i höjd med naveln. 2. Placera den andra handen över magen nedanför naveln och ut mot sidan. *3. Ta två andetag (bukandning) och på sista utandningen vill jag att du långsamt och lätt spänner magmusklerna nedanför naveln*

Tvärgående bukmuskeln (m. transversus abdominus)	
	1. Palpera 2cm medialt och inferiort om ASIS *2. Slappna av i magen.* *3. Ta ett avslappnat andetag in och ut och dra sen magen mot ryggraden utan att dra in luft.* *4. Behåll spänningen i minst 10 sekunder och släpp sen sakta efter.* *5. 6… 5… 4… 3… 2… 1… och släpp efter.*

Tvärgående bukmuskeln (m. transversus abdominus)	
	1. Placera luftkudden centrerat under naveln med tryckblåsans nedre kant i linje med ASIS. 2. Öka trycket till 70 mmHg. *3. Slappna av i magen.* *4. Ta ett avslappnat andetag in och ut och dra sen magen mot ryggraden utan att dra in luft.* *5. Behåll spännigen i minst 10 sekunder och släpp sen sakta spänningen* *6. 6… 5… 4… 3… 2… 1… och släpp efter.* ☐ 4–10 mmHg sänkning av tryck ☐ utan kompensatoriska rörelser (bäcken & ryggrad)

Mm. Multifidi	
	1. Palpera multifiderna 2. Andas in och ut, håll andan och spänn musklerna som jag trycker mot. 3. Bibehåll kontraktionen och återgå till att andas normalt. *4. 6… 5… 4… 3… 2… 1… och släpp efter.*

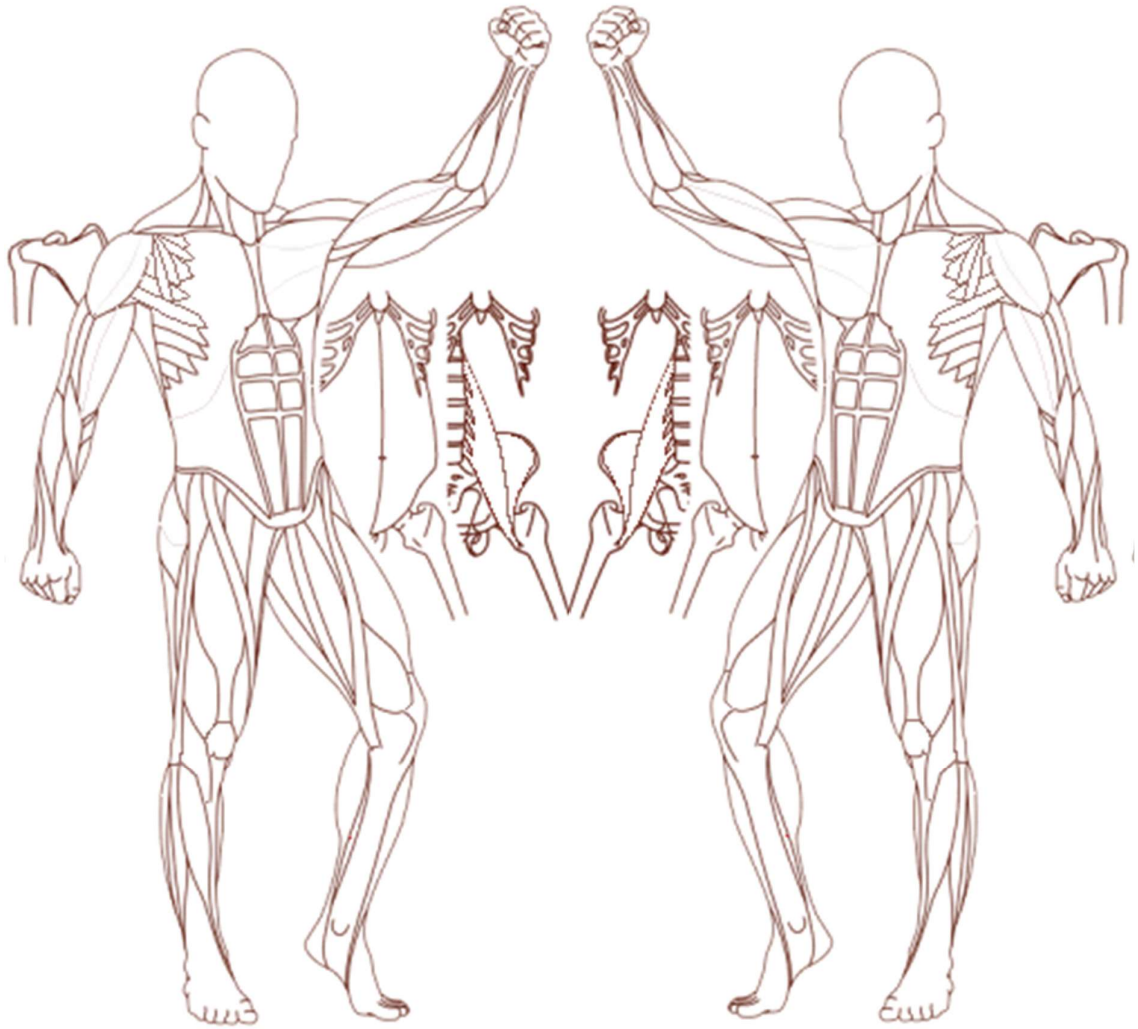
<table>
<tr><th colspan="4">Raka bukmuskeln & yttre sneda bukmuskeln</th></tr>
<tr><td colspan="2"> 
</td><td colspan="2">1. Placera luftkudden i höjd med L4-L5.
2. Öka trycket till 40 mmHg.
3. Lyft benen till 90° (helst raka).
4. Dra in magen & tryck ländryggen mot underlaget så hårt som möjligt.
5. Sänk benen kontrollerat och utan att trycket mot luftkudden minskar vilja att du sänker ner benen kontrollerat.</td></tr>
<tr><td>☐ 75–90°</td><td>☐ 45–75°</td><td>☐ 15–45°</td><td>☐ 0–15° (norm) x _____</td></tr>
</table>

Ledrörlighet								
Datum för test nr 1–4								
Nr 1:				Nr 2:	Nr 3:	Nr 4:		
Vänster				← Sida →		Höger		
4	3	2	1	←Testtillfälle nr. →		1	2	3	4
Nackrygg								
				☐ Lateraltippning (25–45°)				
X	X	X	X	☐ Extension				
X	X	X	X	☐ Flexion				
				☐ Rotation				
Axel- och skuldra								
				☐ Flexion (180°)				
				☐ Extension				
				☐ Inåtrotation (50–70)				
				☐ Utåtrotation (100–110°)				
Bröstrygg- och ländrygg								
				☐ Dorsalflexion				
				☐ Ventralflexion				
				☐ Rotation				
				☐ Lateraltippning				
Höftled								
				☐ Flexion				
				☐ Extension (0–10°)				
				☐ Abduktion				
				☐ Ryggliggande inåtrotation 90/90 (35–45°)				
				☐ Ryggliggande utåtrotation 90/90 (35–45°)				
				☐ Magliggande inåtrotation i 90° knäflexion				
				☐ Magliggande utåtrotation i 90° knäflexion				
Knäled								
				Knäflexion i höftflexion				
				Knäextension i höftflexion				
				Knäextension med rakt ben				
Ankelled								
				☐ Dorsalflexion (15–20°)				
Övriga								

Muskelstyrka								
N = Normal			B = Begränsad	S = Smärtsam		K = Kompensation		
Datum för test nr 1–4								
Nr 1:			Nr 2:	Nr 3:		Nr 4:		
Vänster			← Sida →			Höger		
4	3	2	1	←Testtillfälle nr. →	1	2	3	4
Nackrygg								
X	X	X	X	☐ Flexion (djupa nackflexorerna)				
X	X	X	X	☐ Extension				
				☐ Rotation				
				☐ Lateraltippning				
Axel- och skuldra								
				☐ Horisontalabduktion i Y (trap. pars ascendens)				
				☐ Anti-extension i 120° flexion (serratus anterior)				
				☐ Anti-extension i 180° flexion (serratus anterior)				
				☐ Utåtrotation (infraspinatus & terres minor)				
				☐ Flexion				
				☐ Extension				
				☐ Abduktion				
				☐ Adduktion				
Bröstrygg- och ländrygg								
				☐ Dorsalflexion				
				☐ Ventralflexion				
				☐ Rotation				
				☐ Lateraltippning				
Höftled								
				☐ Extension (gluteus maximus)				
				☐ Abduktion (gluteus medius)				
				☐ Flexion				
				☐ Adduktion				
				☐ Inåtrotation				
				☐ Utåtrotation				
				☐ Inåtrotation i 90° flexion				
				☐ Utåtrotation i 90° flexion				
Knäled								
				☐ Inåtrotation (knäledens inåtroterare)				
Ankelled.								
				☐ Dorsalflexion & Inversion (Tibialis Anterior)				
				☐ Plantarflexion & Inversion (Tibialis Posterior)				
Art.								

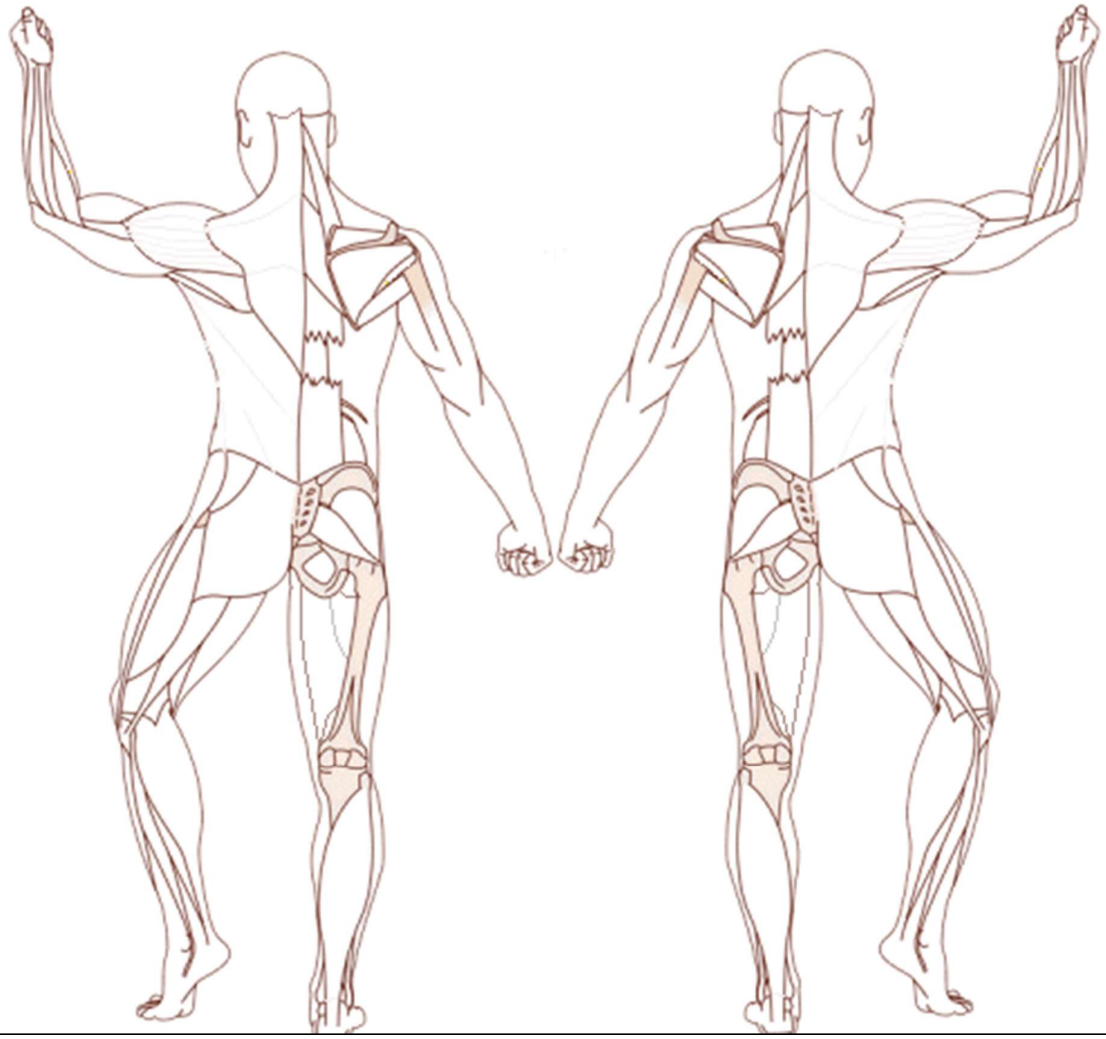
Muskellängdstest								
N = Normal			**B = Begränsad**	**S = Smärtsam**		**K = Kompensation**		
Datum för test nr 1–4								
Nr 1:			Nr 2:	Nr 3:		Nr 4:		
Vänster			← Sida →			Höger		
4	3	2	1	←Testtillfälle nr. →		1	2	3	4
Nackrygg								
Axel- och skuldra								
				☐ Latslängd				
Bröstrygg- och ländrygg								
Höftled								
				☐ Mod. Thomastest (Iliacus, Psoas)				
				☐ Ely's Test (Rectus Femoris)				
				☐ Ober's Test (TFL)				
				Knäextension i Höftflexion (Hamstrings)				
Ankelled Art.								
				☐ Dorsalflexion i extension				
				Dorsalflexion i knäflexion				
				Dorsalflexion med eversion i knäflexion				
Övriga								

Palpering – Framsida



Baserat på föregående test bör följande muskler palperas:

Palpering – Baksida



Baserat på föregående test bör följande muskler palperas:

Hypotes / Behandlingsplan

Behöver de-aktiveras och förlängas:

Behöver aktiveras:

Övriga Anteckningar

Datum	Journalanteckningar