



Bowenwork – en raskt voksende terapiform verden over

Teknikken ble utviklet av Tom Bowen fra Australia i perioden 1950-1980. Osteopatene Ossie og Elaine Rentch studerte sammen med Bowen i mange år og startet i 1986 The Bowen Academy of Australia (BTAA)¹ på vegne av Tom Bowen. Bowenwork Norge er eneste representant for BTAA i Norge². Bowenwork (også kalt Bowenterapi og Bowtech i mange land) er raskt voksende verden over, med over 38 000 utøvere i 32 land.

MUSKEL-OG BINDEVESTERAPI

Bowenterapi er en manuell muskel- og bindevevsterapi som består av spesifikke serier med myke bevegelser på hud eller gjennom tynne klær mens klienten sitter eller ligger. De spesifikke bevegelsene går over bindevev, muskler, sener og nerver.

Terapien brukes ved akutte og kroniske plager i muskel og skjelettsystem. De enkle bevegelsene er skånsomme, ingen manipulering, og kan derfor også være aktuell ved sensitive tilstander.

FORKLARINGSMODELL

Teorien er at de spesifikke bevegelsene gir signaler til nervesystemet. Det autonome nervesystemet, som kontrollerer

over 80% av kroppens funksjoner, blir lett påvirket av eksterne stressfaktorer. Mange klienter lever med konstant høyt stressnivå, og derved sympatisk overstimulering (fight, flight or freeze). Når kroppen skifter fra sympatisk til parasympatisk dominans (rest, relax and repair mode), har kroppen selv mulighet til å gjenoppta helingsprosessen. En bowenbehandling gjør dette skiftet mulig, og ofte føler klienten en dyp avslapning.

I BEHANDLINGSROMMET

Bowenterapeuten har en holistisk tilnærming til kroppen og sykdom, og lærer å vurdere hele kroppen i forhold til de ulike plagene. Ved en nylig oppstått

skade, vil behandlingen i utgangspunktet kun adresseres til det traumatiserte området, ettersom klienten da har hatt liten tid til å kompensere for, og tilpasse seg skaden. Men i de fleste tilfeller kommer klienter med tilstander som har utviklet seg gradvis over mange år, og der mønstre av dysfunksjonell muskel- og holdningsproblematikk har oppstått over tid. I slike tilfeller vil bowenterapeuten ofte se på, og adressere hele kroppen.

Ved første møte vil man gå gjennom sykdomshistorie, medisinbruk og situasjonen i dag. Bowenterapeuten vil også se nærmere på problemområdet, samt vurdere kroppsholdning og relasjon mellom ulike deler av kroppen for å finne indika-



sjoner på ubalanser.

Behandlingen varer vanligvis 30-45 minutter. Mellom hver serie av grep tar terapeuten pause i 2 minutter eller så lenge det tar for klientens kropp å respondere. Etter hvert som nervesystemet begynner å justere spenningen i musklene, vurderer terapeuten når det er tid for en ny serie med grep.

En vanlig behandlingstid (spesielt første gang) går ofte ut på å balansere hele kroppen ved å adressere nedre rygg, så øvre rygg og deretter nakken.

Kroppen vil ofte fortsette å justere seg etter en behandlingstid, og optimalt vil behandlingstidene være med 5 til 10 dagers mellomrom.

FORSKNING

Det foreligger noe forskning når det gjelder bowenterapi ved smerter i korsrygg, migrene og lymfødem etter brystkreftoperasjon ³⁾.

MEDLEMSKAP I NNH

Det har vært et ønske fra en del bowenterapeuter som har tilknytning og fått sin utdanning gjennom Bowenwork Norge/ The Bowen Therapy Academy of Australia (BTAA), om en tilknytning til NNH. Intensjonen ved å bli en del av organisasjonen er:

Et ønske om å kvalitetssikre og styrke utdannelsen av bowenterapeuter i Norge

- » Faglig samarbeid. Vi har tro på at økt samarbeid mellom terapiformene vil styrke oss som aktører og gi tryggere rammer for klientene. Blant annen ønsker vi økte fagkrav generelt for bransjen.
- » Mulighet for registrering i Registeret for utøvere av alternativ behandling.
- » Øke kunnskapen om bowenterapien i Norge.

NNH har i disse dager sendt søknad til Helsedirektoratet om registreringsrett for bowenterapi.

PASIENTHISTORIE

HAR IKKE VÆRT SYKEMELDT PÅ SYV ÅR

Jeg hadde hørt om bowenbehandling fra en arbeidskollega. Tok derfor kontakt med ein bowenterapeut på grunn av ei skulder som var helt stiv. Klarte ikke å løfte armen over hode. Den var blitt operert noen år tidligere; en betennelse som ikke gikk over og de måtte inn og skrape.

Terapeuten ser hvordan jeg sliter for å få armen over hode. Måtte ta den foran på brystet og løfte den opp med den andre armen. Jeg var sikker på at det var blitt forkalkninger i den.

Etter ei behandling og samme time klarer jeg å ta armen ut til siden og løfte begge armene samtidig opp over hodet. Uten smerter og med stor undring. Dette har jeg ikke klart på to år!

Plagene kom tilbake igjen, men etter noen behandlinger var den helt bra. Har siden hadde vedlikeholdstimer ca. en gang i måneden, og får da en helhetsbehandling.

Jeg jobber i helsevesenet som hjelpepleier, og har de siste syv årene ikke vært sykemeldt på grunn av smerter i kroppen - noe jeg er helt overbevist om skyldes mine behandlinger med bowenterapi.

1. <http://www.bowtech.com/WebsiteProj/Pages/About/Welcome.aspx>

2. <http://www.bowenwork.no>

3. <http://www.worldscientificnews.com/wp-content/uploads/2017/12/WSN-93-2018-81-94.pdf>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27863604>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26977217>