

# Muskel Energi Teknikken, MET

---

Kurset gennemgår teorien bag anvendelse af MET, muskel energi teknik, men er som alle andre kurser på Massageskolen i Århus praktisk orienteret

Der vil blive arbejdet med alle betydningsfulde led, så du efter kurset ville være i stand til at give en hel "kropsbehandling" med MET, hvilket dog vil være af mere akademisk interesse. Derimod vil du meget ofte kunne supplere / afslutte din behandling af et bestemt led med anvendelse af MET. Kurset afvikles som et meget koncentreret aftenkursus på 3 timer inklusiv pauser. Se aktuel dato og pris på skolens hjemmeside.

Muskel Energi Teknikken er en virkelig velegnet teknik til at løsne et led, hvis det er låst. Låsning af et led giver smerte i leddet samt smerteforskydning til de muskler, der er placeret omkring leddet. Endvidere vil et låst led fastholde musklen i en krampeagtig tilstand. Forud for anvendelsen af behandlingen foretages diverse tests for at konstatere, om leddet nu også er låst. Hvis leddet viser sig at være låst, er behandling med Muskel Energi Teknik et uundværligt redskab til at fjerne smerteudstråling fra bækkenets sacroiliacaled, lændehvirvler og nakkehvirvler. Teknikken tager udgangspunkt i det fysiologiske fænomen, der bevirker, at når en muskel har været spændt op, vil den, når den efterfølgende afslappes, give en mærkbar nedsættelse af muskeltonus (muskels spændingstilstand). Dette udnyttes til at kunne trække leddet tilbage til dets korrekte stilling. Det er faktisk kroppens egne muskler, der bruges som vægtstang, når leddet skubbes på plads. Herved forsvinder den smerteforskydning, som leddets fejlstilling har forårsaget. Rent praktisk udføres behandlingen ved, at patienten bliver bedt om at presse imod den stilling, som behandleren aktivt fører leddet ud i. Patienten presser imod i cirka 5 sekunder, mens behandleren laver et modhold, så der ikke sker nogen bevægelse overhovedet. Når patienten bliver bedt om at slappe af, kan leddet forskydes yderligere mod den korrekte stilling, netop fordi spændingen i musklen mindskes.