



Nya

Markus Greus säger att rätt balans är nyckeln.

Foto: Bengt Lagerstedt

succémetoden – här är boråsaren som behandlar stjärnorna

SPORT LÖRDAG 2008-05-10 | Uppdaterad 2008-05-21

Ryggsmärtna hade plågat honom i över tio år.

Lösningen fanns i USA och hette postural terapi.

Markus Greus är nu en av nio i världen som behärskar en ny version av metoden, som han själv är med och utvecklar. Bland hans patienter finns flera elitidrottare.

Allt började med en missad landning på skolgympan för 17 år sedan.

Trampetten skickade iväg honom med bra fart men unge herr Greus landade vid sidan av den mjuka mattan. Det ledde till ryggproblem som skulle plåga honom i flera år framöver. Det i sin tur fick honom att bli klar över att det var sjukgymnast han skulle bli.

– Jag har ju alltid gillat att träna. Dessutom kunde jag ju bli kvitt mina problem, tänkte jag.

Riktigt så smidigt gick det inte.

Problemen kvarstod och Greus sökte, närmast besatt, efter information som kunde hjälpa honom. Han plöjde flera hundra böcker vid sidan av studierna, men hittade inte vad han sökte.

– Det kändes inte bra. En sjukgymnast som själv har ont.

Nyckeln till lösningen kom från oväntat håll.

– Jag träffade Anders Haglund, som är föreläsare och mental coach (samt före detta golfspelare och vinnare av BT-plaketten 1986). Han tittade på mig och sa att jag var svag i min högerhöft. "Vänta lite,

FAKTA

Markus Greus

- Ålder: 32 år.
- Bor: Borås.
- Familj: Singel.
- Yrke: Postural terapeut.
- Karriär: Sjukgymnastexamen 2000, arbete som sjukgymnast på Dalsjöfors vårdcentral, egen företagare sedan 2006.
- Idrottsbakgrund: Ishockey, fotboll, handboll, friidrott och kampsporter. Största meriten är DM-guld i längdhopp och 60 meter som 9-åring under den korta tid han bodde i finska Uleåborg.
- Framtidsdröm: Att sprida kunskapen om postural terapi i världen.

Postural terapi

- Är inspirerad av bland annat yoga och rolfing och syftar till att skapa både balans mellan alla kroppens muskelgrupper och full rörlighet.
- Anpassas alltid individuellt eftersom alla övningar inte passar alla människor.
- ?Riktat sig till såväl otränade som elitidrottare.

det är jag som är sjukgymnasten”, tänkte jag först. Men det visade sig att han hade rätt.

Haglund hade besökt en klinik i San Diego, USA, som sysslade med postural terapi.

Greus, som just tagit banklån för att köpa en motorcykel, sålde mc:n och började studera.

Med en av lärarna, Andrew Buser, utvecklades en särskild relation. Nu skriver de tillsammans en bok i vilken de utvecklar en egen gren av posturalterapi. – ”Andy” är ett geni. Det var han som knäckte koden till hur man teoretiskt förklarar metoden.

Tillsammans har de utbildat sju kolleger, men ska börja utbilda i större skala inom det närmaste året.

Med andra ord finns det nu nio aktiva posturala terapeuter i världen.

Åtta i USA – och en i Borås.

Till Markus Greus rum hos Svenssons hälsocenter kommer kunder från hela landet och även andra länder i Europa. Ryktet om sjukgymnasten i Borås med den ovanliga metoden har spridit sig bra efter två år med egen verksamhet på heltid.

Rummet är sparsamt inrett. Ett skrivbord, en massagebänk, några stolar. Samt de nödvändiga instrumenten för träning – ett liggunderlag och en kudde.

Det finns inget yttre som talar om att här uträttas underverk. Å andra sidan är det enkla och basala ofta det geniala.

Idén med posturalterapi kan beskrivas som ”back to basics”.

– Det handlar om att återställa kroppens funktioner till hur de var som barn. En treåring tänker till exempel aldrig på sin hållning. Den finns där ändå. Sedan blir man större och slutar använda en del av sina muskler och lägger sig till med monotona vanor. Det leder till att man förr eller senare får problem med kroppen.

Exempel på monotona rörelser i vardagen:

- Stillasittande arbete.

- Att hålla sitt barn på samma höft hela tiden.

- Ensidiga idrottsaktiviteter som exempelvis golf och fotboll.

Posturalterapiens sätt att återskapa kroppens balans är att träna de muskler som kroppen inte använder.

– Kroppen ”kompenserar” själv en snedbelastning med att använda andra muskler, men då får man till slut ont någon annanstans eftersom själva grundorsaken inte blir löst.

Markus Greus ser en negativ spiral som kan leda till ännu värre problem.

– Det finns en allmän acceptans kring viss smärta – folk tror att det är normalt att ha lite krämpor mest hela tiden. Ställ det i kontrast till utövare av yoga och qi gong till exempel. De har fullgod rörlighet och

lever utan krämpor långt upp i åldrarna. Är de genetiskt annorlunda än andra människor, frågar Markus Greus retoriskt.

Enligt honom kan ett hårt styrketränningsprogram till och med snarare stjälpas än hjälpa.

– Risken är att man cementerar obalansen i kroppen. Man kan stärka upp området runt

- Övningarna utförs med hjälp av den egna kroppsvikten och enkla hjälpmedel som stolar och kuddar.
- Kräver motiverade utövare eftersom övningarna de första två-tre månaderna ska utföras varje dag – från fem minuter upp till en och en halv timma. Sedan integreras posturalterapi med vardagen och eventuell annan träning.

skadan men om exempelvis höften fortfarande är sned så kommer det inte att hjälpa i längden. Det finns flera exempel på personer som efter ett tags rehabilitering får en skada på ett annat ställe.

– Jag behandlar inga symptom, utan återskapar bara balansen i kroppen. Symptomen försvinner ofta ändå.

Vad då – menar du att andra metoder inte längre behövs?

– Nej, det vill jag inte säga. Speciellt i akuta fall är det bra att kunna gå till exempelvis en kiropraktor. Men det kommer hela tiden ny kunskap på alla områden, även sjukgymnastiken, och jag tror att postural terapi kommer att bli stort i framtiden.

Många som söker sig till Markus Greus kommer närmast uppgivna efter att provat "allt".

Ett sådant exempel är Kristina Andersson från Floda utanför Göteborg, som haft ont i höften sedan sin andra graviditet för sju år sedan.

– Jag hade varit hos så många och ingen i den stora vårdapparaten har kunnat hjälpa mig. Jag visste inte vad som var fel eller vart jag skulle vända mig. Men efter första gången här blev det mycket bättre. Nu är värken borta. Markus är min ängel i livet, säger Kristina.

Hon är före detta landslagsspelare i basket, spelade i Högsbo (och minns mötena med Marita Skogums Sättila).

Hon har ambitiöst arbetat med sitt träningsprogram – och det behövs. Postural terapi kräver en hel del av patienterna. Särskilt av dem som vill se resultat snabbt.

– Mitt program tar en timme varje dag, berättar Kristina.

Elfsborgs anfallare Fredrik Berglund är en annan gäst hos Markus Greus. Han kompletterar sin träning med ett 30 minuter långt program – före varje match och träning.

Markus Greus är redan idag flitigt anlitad som föreläsare och ser sig själv i framtiden som lärare av metoden han själv varit med om att utveckla.

– Hippokrates sa för över 27000 år sedan: "Ge kroppen en chans att läka och den läker". Det ser vi med den här metoden gång på gång och det är en oerhört stor tillfredsställelse.

– Förut var jag ofta osäker på om jag skulle kunna hjälpa min patient. Jag tänker särskilt på en patient jag hade på Dalsjöfors vårdcentral. Jag såg att han var sned men jag visste helt enkelt inte hur jag skulle rätta till det.

Den som söker, han finner, är ett annat uttryck från långt tillbaka i tiden.

Markus Greus sökte – och fann till slut sitt svar.



Erik Jullander
erik.jullander@bt.se
Telefon: 033-700 07 62

[Vad är det här?](#)

Translate:



© Borås Tidning. Allt material på bt.se är skyddat enligt upphovsrättslagen.