Der "tændes" for automatikken igen, her i krybestilling. Komplekse reflekser i centralnervesystemet vækkes af det smertefri tryk.

Når kroppens automatik svigter

Tekst Eva Eriksen
Foto Uffe Johansen

Tænk hvor fantastisk det er, at vi kan gå, løbe og endda cykle uden at vi har en hel brugsvejledning foran os. Kroppen er en utrolig kompliceret mekanisme, med bevægelser og bevægelsesmønstre kodet og lagret i vort system

Kroppen er for det meste hårdfør, og man kan udsætte den for lidt af hvert uden de helt store protester. Derfor er vi også tilbøjelige til at tage det som en selvfølge, at kroppen gør, som vi vil, og i lange perioder kan vi glemme at give den eftersyn eller blot holde lidt øje med den og tage hensyn til den. Ved længere tids overforbrug vil kroppen normalt reagere og blive meget sårbar.

Det kan bl.a. ske, hvis man har været uheldig og har brækket et par ribben. Så ændres den måde man går på, den måde man trækker vejret på, den måde man sover på osv. Det gør nemlig pokkers ondt, og derfor kompenserer man på forskellig vis - helt ubevidst, og kroppen får nogle nye bevægemønstre.

Når ribbenene efter laaaaang tid er vokset sammen igen, ja, så tænker man ikke over det, men man bliver ved med at bevæge sig på den nye tillærte måde. Kroppen har fået nogle nye vaner – som er dårlige vaner for kroppen – og de ændres ikke altid tilbage af sig selv igen, og dét kan give problemer! Denne proces kan ske ved alle længevarende gener i enhver del af bevægeapparatet.

Bevægelsesmønstre kodes hos spædbarnet

Når automatikken svigter, og man får ondt i ryggen, går man til kiropraktor for at få lindring, fortæller kiropraktor Jesper V. Andersen.

Desværre har det vist sig, at mange får tilbagevendende problemer. Derfor taler nogle forskere om, at dét, at man får ondt i ryggen igen og igen, kan sammenlignes med en almindelig forkølelse, den kommer og går... resten af livet. Hvorfor dog dette irriterende mønster?

Kiropraktor Jesper Andersen har igennem snart 10 år interesseret sig for denne problematik. Han arbejder i sin klinik sammen med tre andre kiropraktorer, desuden er der en fysioterapeut i klinikken. Han forklarer:

- Noget tyder på, at det er automatikken, der er svigtet. Den automatiske styring af samspillet mellem de mange muskler i kroppen er kommet i ubalance.

Muskler beskytter ryggen

Musklerne, se billede 1, sørger for stabilitet i ryggens led. Stabiliteten skabes via et mønster af reflekser. Som eksempel kan nævnes, at når du rækker ud efter en kande vand, der står på bordet, aktiveres en række muskler i kroppen, uden at du tænker over det, og du kan løfte glasset uden at vælte forover eller overbelaste ryggen.

Ubalancer i processerne

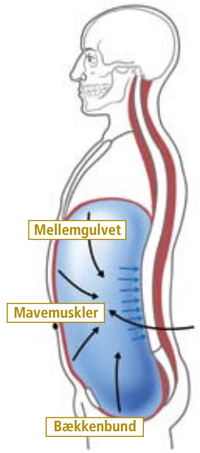
Meget kan dog forstyrre disse processer, fortæller Jesper Andersen.

Ca 30 % af spædbørn udvikler sig en smule fra det som er mest almindeligt. Disse afvigelser kan med det trænede øje ses, på helt spæde børn, men som børnene vokser, afspejler det sig tydeligt i kropsholdningen. Når kroppen ikke "balancerer", er modtageligheden for overbelastninger og dermed smerter i kroppen større, end hvis kroppen er velafbalanceret.

- Heldigvis kan de omtalte reflekser aktiveres i alle aldre og dermed trænes centralnervesystemet til at koordinere kvaliteten af kroppens bevægelser bedre.

- Når man gennem denne aktivering har fået evnen til bevidst at træne stabiliteten, kan man langsomt begynde at ændre på de dårlige vaner, så holdningen bedres og stabiliteten øges.

Kiropraktor Jesper Andersen forklarer behandlingen for patienten



Billede 1
Muskler i mellemgulvet, bækkenbunden og maven skaber stabilitet ved at arbejde godt sammen. Derved dannes et tryk i bughulen som støtter og dermed beskytter lænden. Dette kan ikke ske hvis maven samtidigt trækkes ind - det hindrer nemlig mellemgulvets bevægelse nedad.
Gengivet m. tilladelse fra ass. prof. Pavel Kolar, Prag

Når automatikken svigter

3 punkts øvelsen

Det tager nogle måneder at få kroppen til at "huske" de gode vaner, men ikke nødvendigvis forfærdelig meget tid i det daglige.

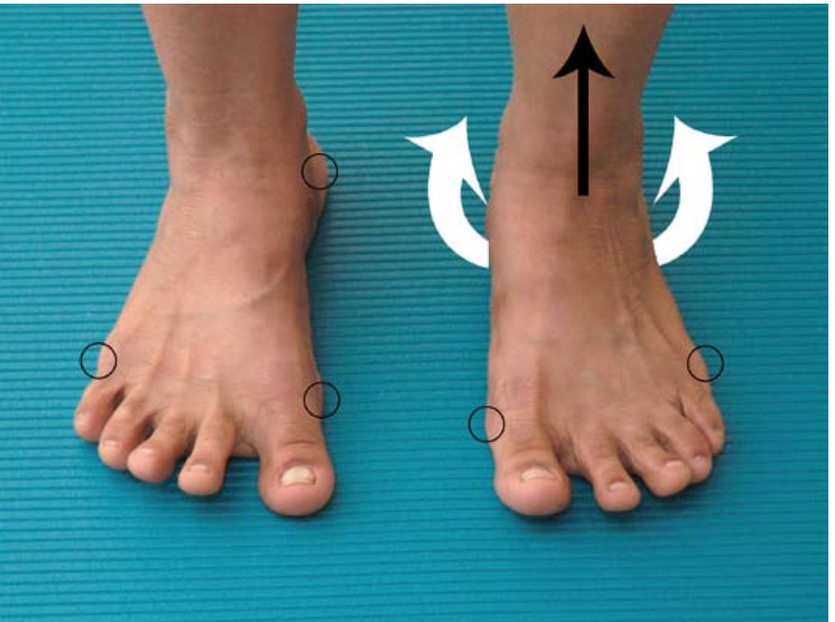
Små tricks kan tænde for den gode holdning bl.a. 3.punkt øvelsen som du kan afprøve virkningen af. Se billede 2 og 3.

Spred tæerne og løft dem fra gulvet. (De første gange du udfører øvelsen løfter du tæerne meget, når du kender øvelsen, skal du bare løfte tæerne lidt)

Du skal have lige meget vægt på hæl og forfod, og lidt mere vægt på storetåen end på lilletåen. Anklen bliver lige derved, og knæet "peger" ned over tå nummer to.

Maven skal slappes af så vejrtrækningen kan foregå normalt.

Billede 2 Her vises de 3 punkter, du skal fordele vægten på i 3-punkts øvelsen



Når du står sådan vil du langsomt begynde at mærke at ryggen blive længere. Måske mærker du også en let spænding mellem skulderbladene. Vejrtrækningen vil begynde at bevæge de nederste ribben ud til siderne, og der vil også være en lille bevægelse i maven både fremad og også bagud i lænderegionen (det er også på grund af mavemusklerne).

Ryggens kurver må ikke blive større under øvelsen. Alle kurver i ryggen rettes let ud, hvis du udfører øvelsen rigtigt – og du vil altså føle dig lidt højere!

Hvis kurverne øges (især lænden kan være et problem) så skal du prøve at presse mindre mod punkterne på gulvet og lægge mærke til, om der langsomt sker en forlængelse af ryggen.

Er øvelsen for svær stående, kan du lave den liggende i begyndelsen. Har du for stort svaj i lænden rettes det lettere ud i den liggende stilling. Når du ligger ned må du forestille dig at de 3 punkter presses imod en usynlig væg. Hvis du har siddende arbejde kan du lave øvelsen dagen lang!

Du træner udholdenheden i det stabiliserende system, hvis du laver øvelsen regelmæssigt, og hermed kan du ændre din vanlige holdning til en bedre. Rigtig god fornøjelse!!

Ubalance i muskelsamarbejdet

Det naturlige samarbejde mellem musklerne i kropsstammen kan også forstyrres af stress. Stress bevirker, at man spænder i mange muskler og trækker vejret på en måde, så det er skuldrene, der løftes (og vi trækker altså ikke vejret med skuldrene!).

Muskelsamarbejdet kan også forstyrres, hvis vi altid holder maven inde, fordi den synes lidt for stor.

Begge eksempler fører til, at man efter nogen tid begynder at få ondt forskellige steder i kroppen - en ond cirkel er begyndt, og man kan ikke altid umiddelbart få aktiveret det sunde bevægelsesmønster igen. Man må først vide, hvad der er det normale samspil mellem musklerne og træne dette.

Billede 3 Tæerne spredes og løftes fra gulvet. Anklen skal være lige, når du udfører 3-punkts øvelsen.

Centralnervesystemet

Hjernen og rygmarven udgør tilsammen centralnervesystemet - Rygmarven er et stort bundt af nerveceller, der forbinder hjernen med resten af kroppen. Den starter ved nakkehullet og løber cirka ned til anden lændehvirvel. Fra rygmarven dannes en række nervebundter, som løber ud af hvirvelsøjlen (mellem de enkelte hvirvler) og herfra fordeler sig til resten af kroppen. Rygsøjlen beskytter altså rygmarven.

Det er meget almindeligt, at vejrtrækningen er med til at skabe ubalancen, når den af forskellige grunde forceres.

Mellemgulvet, er den store muskel, som bør bruges til vejrtrækningen. Den har imidlertid også en anden vigtig funktion, nemlig at øge trykket i bughulen, når der er brug for det, fx når du skal løfte noget. For at trykket kan stige må der være aktivitet i alle mavemusklerne samt bækkenbunden. Disse muskler skal spille sammen mens mellemgulvet presses nedad, som et stempel. Se billede 4.

Hvor kommer teorierne fra

Tjekkiske neurologer har over de sidste 50 år forsket i og fundet frem til reflekser i vores centralnervesystem, der gennem spædbarnets udvikling sættes sammen til rulle og kravle bevægelse. Disse bevægelser videreudvikles, så de siden hen kan bruges til at gå og udføre ting med arme og ben, fortæller Jesper Andersen.

- Betegnelsen for systemet er DNS (Dynamic Neuromuscular Stabilization), og med denne metode testes kroppens funktion og reflekser. Hvis der er ubalancer, bliver man sat til at lave nogle enkle "lette" øvelser, der får stabiliteten med "helt fra bunden".

Entusiasten

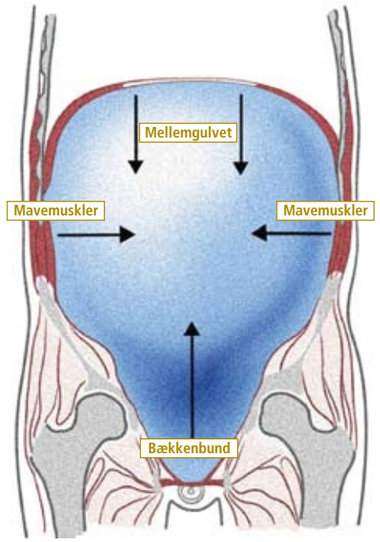
- Mange har lavet stabilitetstræning i tidens løb, fx i pilates eller på de store træningsbolde, men ikke alle har opnået resultater. Jeg er efterhånden overbevist om, at det meget ofte skyldes, at der ikke har været opmærksomhed på de helt basale funktioner. Her føler jeg, at DNS har givet mig både den nødvendige viden og de nødvendige værktøjer til at lære patienten de nødvendige færdigheder.

Jeg begyndte at studere DNS for 8 år siden. Jeg var først på kursus i Danmark, derefter i Prag sammen med andre kiropraktorer og fysioterapeuter. Jeg blev virkelig grebet af det, og derfor har jeg siden 2006 arrangeret efteruddannelses kurser et par gange årligt.

Jeg kan se, at jeg kan påvirke nogle ting, som jeg ikke har kunnet før, fx dårlig holdning. Jeg havde lært, at der var noget, der hed dårlig holdning, men jeg havde ikke lært, hvad jeg kunne gøre ved det. Når man ser, at man kan begynde at ændre på funktionen, på holdningen på vejrtrækningen – alt sammen sider af samme sag – så kommer man virkelig til at brænde for det.

Alle på klinikken har nu lært systemet, men min kone har sagt til mig, at jeg nok bare havde brug for noget personlig udvikling – Jesper griner - og det skal jeg ikke afvise, for kiropraktikken er jo en fantastisk metode til at hjælpe folk, til at fjerne smerter, ja, en af de mest effektive.

Jeg bruger kiropraktikken, og har det andet som et "tillæg", og når jeg brænder for det, kommer det også mine patienter til gode. Jeg har en kæmpe glæde ved mit arbejde, og det kan mine patienter mærke, og de får glæde af det. Det bliver jo en hel reklame for det gode liv, smiler kiropraktor Jesper Andersen, og tilføjer at hvis du vil vide mere, kan du jo kikke ind på www.rehabps.com.



Billede 4 Når der er brug for det, bør trykket automatisk øges i bughulen ved hjælp af musklerne i både mellemgulvet, bækkenbunden og maven - når dette ikke sker, vil ryggen være meget udsat. Gengivet m. tilladelse fra ass.prof. Pavel Kolar, Prag