

At blive ældre

Osteopati når man bliver ældre

At blive ældre forbindes ofte med at et svigtende helbred kommer snigende. Disse problemer varierer og kan f.eks. være:

- slidte led
- slidegigt/leddegigt (reumatoid artrit)
- problemer f.eks. med hjerte, lunger eller andre indre organer
- cirkulationsforstyrrelser (specielt i benene)
- følger af operationer
- skader efter fald eller andre ulykker
- problemer med tænder eller kunstige tænder
- almene symptomer på svigtende helbred

Hvad kan osteopaten gøre ?

Gennem osteopatisk behandling forsøger man at bevare mest optimale kropslige funktioner ind i alderdommen. Osteopater behandler hele mennesket og ikke bare enkelte ubalancer. Derfor kan man få hjælp med vældigt mange forskellige problemer. Osteopatisk behandling arbejder mod at frigøre spændinger og stres som er opsamlet i kroppen efter flere år og at forbedre cirkulationen i kroppen. Det leder ofte til en almen forbedring af helbredet, og smerter og stive led er ikke en naturlig følge af at blive ældre.

Hvor mange behandlinger skal der til?

En del behøver bare nogle få behandlinger medens andre kan have behov for regelmæssig behandling en gang om måneden for at holde sig i gang. Patienterne bliver ofte meget overraskede over resultaterne og glade for at de kan genoptage en mere aktiv livsstil.

Almindelige problemer.

Ulykker, spændinger og andre traumaer.

De fleste har været udsat for et trauma på et eller andet tidspunkt, f.eks. et fald, bilulykker eller idrætsskader. Ofte tror man ikke at man har skadet sig ved det aktuelle tilfælde, men osteopatens hænder kan føle resultatet af disse ulykker flere år efter som en spænding i kroppens væv. Dette kan gøre leddene mere følsomme for sygelige forandringer, men også give unødvendig træthed, eftersom der behøves mere energi til hverdagens gøremål.

Der er større risiko for at falde når man bliver ældre. Med stigende alder mindsker smidigheden i kroppen og man kommer sig ikke lige så hurtigt efter skader. Dette efterlader spændinger i kroppen som både kan forværre de aktuelle problemer og gøre det lettere at få andre sygdomme.

Behandling

Osteopatisk behandling er næsten altid effektiv til at frigøre spændinger fra gamle og nyopståede ulykker. Dette giver kroppen mulighed for at fungere bedre. Resultatet er oftest en forbedret funktion og mindsket smerte.

Slidegigt.

Dette er den almindeligste ledsygdom når man bliver ældre. Det kan forekomme i mange af kroppens led, hvor visse led er mere følsomme end andre.

Symptomer

- opsvulmede led
- smerter eller stivhed som bliver værre når man begynder at røre sig efter at have siddet stille
- øget smerte og opsvulmede led ved overanstrengelse. Slidtage kan ramme alle led i kroppen, men ryggen, hofterne og knæene er blandt de mest udsatte.

Behandling

Blød osteopatisk behandling forbedrer cirkulationen og bevægeligheden i leddene, og gør at den ikke forværres lige så hurtigt. Hvis det bliver nødvendigt at operere for at bytte led ud, er kroppens væv i almenhed i bedre kondition og heles hurtigere. Behandling efter operation forbedrer også helingsprocessen. Ægte leddegigt (reumatoid artrit) kendetegnes af varme, opsvulmede led, og kan til en vis del forbedres af osteopatisk behandling.

Hjerte- og lungesygdomme.

Hjertesygdomme er en af de almindeligste årsager til handicap hos ældre. De forbindes ofte med åndedrætsbesvær og lungeproblemer. Hjerte- og lungesygdomme kan forværres af spændinger i brystet. Brystet er det første område som bliver spændt ved uro eller stress. Spændinger får musklerne til at trække sig sammen og det formindsker brystets evne til at udvide sig når man trækker vejret. Hjertet og lungerne presses sammen og kan blive mere følsomme overfor sygdomme.

Behandling

Blød osteopatisk behandling benyttes for at frigøre spændinger i diafragma og brystmusklerne. Dette gør det lettere at trække vejret normalt og hjælper hjertet og lungerne med at arbejde optimalt.

Operationsskader.

En del operationer efterlader arvæv som kan forårsage problemer og nedsætte kroppens funktion. Ofte kan disse skader lindres af osteopatisk behandling.

Kunstige tænder og tandproteser.

Løse tænder og tandproteser kan give problemer i hovedet og nakken. Normalt findes der en minimal bevægelse imellem ansigtets ben og i hovedet. En tandprotese holder benene i overkæben sammen og hindrer eller begrænser den naturlige bevægelse mellem disse ben. Spændinger kan også forekomme i ansigtet efter tandudtrækning, løse tænder med dårlig pasform, nedslidte kunstige tænder eller skævt bid efter tab af tænder.

Symptomer

Smerter i ansigtet, nakken, hovedpine, tætte bihuler, øreproblemer eller anstrengte øjne.

Forebyggende råd

Kunstige tænder bør tages ud om natten for at give ansigtet mulighed for at hvile nogle timer hvert døgn.

Hvad kan osteopaten behandle ?

Ondt i led og stivhed

Hovedpine

Nakke- og rygsmerter

Bihulebesvær

Hjerte- og lungesygdomme

Cirkulationsproblemer

Smerter i knæled, hofteled og i anklerne

Træthed

Fordøjelsesproblemer

Problemer med tænder og ansigt

Produceret af Elizabeth Hayden D.O. og Clive Hayden D.O. England

Denne tekst baserer sig på klinisk observation og er produceret som patientinformation

Copyright i Danmark og Sverige. Kopiering er absolut forbudt, brochuren kan købes hos nedenstående personer:

I Danmark: Birgitte Jalving. I Sverige: Liselotte Berg, Ethel Gustavsson, Peter Johansson, Kerstin Lodin, Patrik Sjögren, Anita Svensson.

Vi er en organisation af uddannede osteopater som har videreuddannet os i Cranial Osteopati gennem Sutherland Cranial College i England.