

[En introduktion til](#)

Cranial Osteopati

Hvad er cranial osteopati?

Cranial osteopati er en mild form for osteopatisk behandling hvor man benytter bløde teknikker på hovedet og bækkenet for at få spændinger i kroppen til at slippe. Det er meget effektivt til at behandle en række problemer hos personer i alle aldre.

Om osteopati.

At bibeholde en god mekanisk funktion er vigtigt for helbredet. Problemer i skelettet kan påvirke helbredet på forskellig måde ved at cirkulationen forstyrres eller at nerverne påvirkes i forskellige dele af kroppen. Mekaniske problemer leder altså ikke bare til smerter i led og muskler men kan også påvirke de indre organer og deres funktioner. Osteopater arbejder for at genskabe balancen og harmonien i hele kroppen.

Helse.

Helse er ikke bare at slippe for sygdomme eller smerter. Det er en tilstand af balance og harmoni i menneskets krop og psyke. En rask person bør kunne reagere på f.eks ulykker, infektioner og følelsesmæssig stress, håndtere disse situationer og siden lægge dem bag sig. Mange har svært ved at holde sig raske og bærer på virkninger af forskellige traumatiske oplevelser, som har ramt dem gennem livet.

Hvad gør cranial osteopaten anderledes?

I sin uddannelse lærer osteopaten mange forskellige behandlingsmetoder og teknikker. Helt fra de hårde knækteknikker til de bløde metoder som praktiseres af cranial osteopater. Osteopater varierer sine behandlings-metoder ud fra hver patients individuelle problem. Cranial osteopaten arbejder i den forfinede del af behandlingsmetoderne. Osteopater kan have forskellige specialiteter som f.eks idrætsskader, belastningsskader og behandling af kroppens indre organer. Cranial osteopati omfatter alle disse.

“Ufrivillige bevægelser” i kroppen.

Cranial osteopater er trænet i at mærke en subtil, rytmisk form-forandring som findes i alle kroppens væv. Dette er en ufrivillig bevægelse. Kraniet består af 22 ben som er forenede på en sådan måde at det under den rytmiske cyklus faktisk ændrer form for at tilpasse sig den normale ufrivillige bevægelse i hjernen. Skader mod hovedet kan blokere eller forstyrre denne bevægelse. Dette kan lede til en mængde forskellige problemer både i hovedet og i andre dele af kroppen. Gennem at anvende sig af den ufrivillige bevægelse i vævet, kan osteopaterne føle om et menneskes helbredstilstand er optimalt eller om der er noget som hindrer den helbredende bevægelse i vævet.

Opsamling af stress og spændinger i kroppen.

De fleste har en eller anden gang været udsat for et fysisk trauma. Kroppen kan have kommet sig over den aktuelle skade, men en vis spænding bliver ofte tilbage. Sygdomme og følelsesmæssige traumer kan også efterlade fysiske symptomer. Gradvis kan det blive sværere for kroppen at klare den samlede stress og forskellige symptomer kan begynde at vise sig.

Et eksempel

Anders er 6 år gammel. En dag falder han ned fra et træ og lander på sit bækken. Han får blå mærker og er øm nogle dage, men har snart glemt det. Hvad han ikke ved er, at han stadig har en komprimeret spænding i korsbenet, i lænden og nederst i kraniekanten.

Som 20-årig er Anders med i en bilulykke hvor han får en let whiplash skade. Alle bilulykker medfører en enorm spænding i hele rygraden, og denne spænding lægges til den spænding han allerede har fra faldet som barn.

Ved 30 års alder, hvor Anders udsættes for stress på arbejdet, begynder han at få hovedpine og ondt i ryggen. Han bestemmer sig for at konsultere en osteopat, som opdager at den øverste del af nakken og kraniets kant er komprimerede og ubevægelige dels pga. faldet som barn og dels fra bilulykken. Behandlingerne får spændingerne til at forsvinde og genskaber harmoni i kroppen. Anders slipper for både hovedpinen og rygsmærterne og opdager også, at han har mere energi, sover bedre og at han bedre klarer stressen på arbejdet.

Hvad indebærer behandlingen?

Osteopaten spørger om patientens medicinske historie og undersøger derefter patienten. Der bliver stillet en diagnose på hvad der er årsagen til symptomerne og om muligt hvorfor de er opstået. Gennem at anvende specifikke teknikker forsvinder den akkumulerede stress og spændingen i kroppen mindskes gradvis. Målet er at lindre de aktuelle symptomer, men også at forbedre det underliggende vævs tilstand så langt som muligt, så tilbagefald formindskes.

Hvordan føles cranial behandling?

Patienten kan føle tryk eller varme, enten under osteopatens hænder eller andre steder i kroppen. De fleste patienter oplever at spændingen mindsker og en følelse af afslapning.

Hvad opnås med behandlingen?

Behandlingens mål er ikke blot at afhjælpe symptomerne men også at få kroppen til at fungere bedre. Patienter fortæller ofte om en forbedring af deres almentilstand, større energi og bedre søvn. Ofte forbedres også andre symptomer end dem som fik patienten til at opsøge en osteopat fra begyndelsen.

Hvad kan osteopater behandle?

Osteopater behandler hele mennesket ikke bare symptomerne. Gennem at anvende

osteopatiens principper kan mange forskellige problemer behandles:

- * smerter i ryg og nakke
- * hovedpine og migræne
- * fordøjelsesproblemer
- * mensesmerter og uregelmæssige menses
- * tilbagevendende infektioner
- * bihulebetændelse
- * astma
- * stress, mildere depression og træthed
- * generelt nedsat helbred
- * problemer og sygdomme hos børn

For mere information eller tidsbestilling kontakt:

Birgitte Jalving

Osteopat D.O.

Tlf. 2344 2014 kl. 12.30 - 13.00

Teksten er produceret af Elizabeth og Clive Hayden D.O. Den baserer sig på klinisk observation og er produceret som patientinformation.

Copyright i Sverige og Danmark: kopiering er forbudt.