



- Viden i fællesskab

2018

Behandling af stress med osteopati

Du starter i et nyt job, oplever perioder med omstrukturering på arbejdspladsen eller skal håndtere særligt vanskelige problemstillinger i privatlivet! Vi oplever alle kortere eller længere perioder, hvor vi behøver at præstere mere og måske på en ny måde. Dette forårsager ikke de store fysiske symptomer, hvis forløbet er af kortere varighed, og du herefter vender tilbage til en mere forudsigelig hverdag. Det er, når vi bliver såvel fysisk som mentalt udfordret over en længere periode, og der ikke er udsigt til forandring, at mange mennesker oplever fysiske signaler, som muskelspændinger, hovedpine, fordøjelse og søvnbesvær. Disse signaler er som regel tegn på, at en forandring af omstændighederne nu er påkrævet! Og her har osteopati sin berettigelse!

Af Anne Sophie N. Christensen, osteopat DO ved Klinik for Manuel Behandling, Aarhus

Hvad kroppen fortæller

Folk, der kommer til klinik For Manuel Behandling for at få behandlet forskellige stressrelaterede lidelser, beretter ofte, at de samtidig oplever skyldfølelse eller irritabilitet og er uforstående over for den måde, kroppen reagerer på. Dette især, hvis de oplever, at stresssymptomerne fortsætter, selv om de har gjort en stor indsats for at ændre på flere af de forhold, som de var opmærksomme på kunne føre til stress. Det kroppen fortæller er, at den har brug for støtte til at kunne ændre sin tilstand.

Osteopati er en videnskab baseret på traditionelle medicinske fag som anatomi, neurologi, fysiologi, embryologi, biomekanik og sygdomslære. Osteopati er en behandlingsform, der også er kendt som manuel medicin, da osteopaten udelukkende med manuelle teknikker benytter sig af kroppens egne remedier ved enten at støtte op om, aktivere eller dæmpe kroppens egne processer. Osteopatisk behandling kan med fordel benyttes under en periode med stress, men også som en stabiliserende faktor efter et længere stressforløb, for at give bedre forhold til kroppens ressourcer, såsom led og bindevæv, nervesystem, fordøjelse og immunsystem.

Kroppens evne til at genvinde balance

Det er ikke nødvendigvis den stress, du er udsat for, men din kropps evne til at regulere og dæmpe nervesystemet, efter at det har været på intenst arbejde, som er årsagen til, at du kan opleve en reaktion på stress, selvom din situation er ændret.

Når kroppens selvregulerende systemer tænder og slukker korrekt og ikke alt for ofte, kan kroppen genvinde sin balance efter udfordrende og livstruende situationer.

Det er først, hvis kroppen over en længere periode bliver udsat for gentagne stressorer, at selvreguleringen kan blive overstimuleret, hvilket på længere sigt kan lede til sygdomme. Mekanismerne udtrættes og har svært ved igen at normalisere sig. Samtidig kan nervesystemet blive så sensitivt, at vi reagerer på situationer, som egentligt ikke er faretruende.

Ved et lavere stressniveau evner kroppen bedre at opretholde homeostasis i alle systemer.

Kort og langvarig stress

Kortvarig stress kan være gavnligt for kroppen, idet dette aktiverer både energimobilisering, vores immunforsvar og hormonsystemet. Kortvarig stress skærper vores opmærksomhed og hjælper os



igennem udfordrende situationer. Alvorlig langvarig stress kan bl.a. påvirke vores hjerte og kar og dermed blodtryk, det kan påvirke vores hormonelle balance, hjernen og nervesystemet, samt vores immunforsvar og fordøjelse.

I svære tilfælde kan langvarig stress føre til angst og depression. I 2015 led mellem 250.000-300.000 danskere af alvorlig stress.

Hvad er osteopati?

Den amerikanske læge Andrew Taylor Still udviklede osteopati i 1874 som et alternativ til den daværende konventionelle medicin. Ved at diagnosticere og behandle det muskuloskeletale system blev det muligt at behandle et bredt udvalg af sygdomme uden brug af medicin.

Osteopati er en videnskab baseret på traditionelle medicinske fag som anatomi, neurologi, fysiologi, embryologi, biomekanik og sydomslære.

Osteopati omtales ofte som manuel medicin, da osteopaten udelukkende med manuelle teknikker benytter sig af kroppens egne remedier ved enten at støtte op om, aktivere eller dæmpe det arbejde, kroppen allerede udfører. Det første amerikanske universitet for osteopati, [A.T. Still University](#), blev grundlagt i 1892.

En osteopatisk tilgang

En osteopatisk tilgang er erkendelsen af, at selv små forandringer i struktur og funktion, kan påvirke hele kroppen. Kroppen er en enhed, den er intelligent og besidder selvregulerende kræfter.

Det handler ikke kun om teknik eller en bestemt protokol. Det handler om patienterne og deres krops tilstand, den dag de træder ind på klinikken.

Tidligere osteopat og rektor ved Sutherland Cranial College, Rollin Becker (1910-1996), mente, at der er tre vigtige forhold ved et hvert møde imellem patient og osteopat, nemlig: Hvad patienten

tænker, der er galt, hvad osteopaten tænker, der er galt, og hvad der egentligt er på spil.

Derfor øver osteopaten sig på at lytte til patienten, men især at lytte til kroppen og vævet. Osteopati er manuel medicin, hvilket betyder, at behandleren arbejder med og motiverer din krops egne mekanismer igennem blide mobiliseringer af led og organer samt bindevævs- og kranieel behandling. Et symptom fra en bestemt del af kroppen skyldes ikke nødvendigvis et problem i det pågældende område.

Hvordan kan osteopati være til nytte?

Typisk vil osteopaten i forbindelse med behandlingen af stressrelaterede problematikker arbejde med områder som vejrtrækning og mellemgulvets mobilitet.

Osteopaten kan forsøge at dæmpe den del af nervesystemet, der står for kamp og flugt, så kroppen kan opnå en større afspænding og dermed en bedre fordøjelse.

I mange tilfælde kan kranienerve nr. 10, vagusnerven, være afklemmt. Denne længste kranienerve fra den parasympatiske del af nervesystemet er forbundet med skjoldbruskkirtlen, hjertet, lungerne og mave-/tarmsystemet. Vagusnerven er derfor med til at regulerer bl.a. fordøjelsen, hjertet og lungerne. En afklemmt vagusnerve kan forårsage nakkespændinger, ændret fordøjelse, spiserørskatar (reflux) og hæshed.

Osteopaten kan desuden arbejde med lymfesystemet, så det lymfatiske flow forbedres og restprodukter lettere transporteres væk. Behandlingen kan dermed støtte op om immunforsvaret samt om nyrenes og binyrenes arbejde.

Hvad osteopaten vælger at arbejde med, kommer an på din krops tilstand, den dag du træder ind på klinikken.

Hvad kan du gøre?

Du kan give din vejrtrækning mere opmærksomhed. Hvis du kun bruger de øverste ribben, når du trækker vejret, spænder du automatisk op i nakken, hvilket kan forårsage spændingshovedpine. Involverer du derimod både for- og bagside af bugen, vil du automatisk fordybe vejrtrækningen og dermed masserer dine organer og øge den generelle ilt udveksling. Når du trækker vejret overfladisk, bruger du kun den øverste del af dine lunger. Dermed minimerer du den ilt, som er til rådighed for dine muskler. Dine muskler bliver hurtigt trætte og dermed også dig.

Derudover kan du forsøge at skabe omstændighederne for en god søvn. Du kan minimere dit indtag af hurtige kulhydrater og sukker, samt moderere indtag af stimulanser som mørk chokolade, kaffe, alkohol og røg. Du kan sørge for at få små pauser i løbet af dagen, masser af frisk luft, dagslys og bevægelse i din hverdag.

Anne Sophie N. Christensen er osteopat DO ved Klinik for Manuel Behandling i Aarhus, hvor hun arbejder til dagligt sammen med 4 andre osteopater. Hun har 7 års praktisk erfaring med behandling til bl.a. personer med symptomer på stress. Hendes vinkel tager udgangspunkt i den fysiologiske årsag til stresssymptomer.

På www.danskeosteopater.dk finder du frem til den osteopat, som er tættest på dig.

Eksempler på behandling med osteopati:

