



OSTEOPATISK

indgangsvinkel til whiplash/piskesmæld

Fakta om osteopati?

Osteopati blev grundlagt af den amerikanske læge Andrew Taylor Still i 1882 og har siden været udbredt i den engelsktalende verden og er i stigende grad en integreret del af det traditionelle behandlingssystem.

I USA er osteopati-studiet en del af medicinstudiet og i mange lande er osteopater en autorisation, det gælder f.eks. i USA, England, Australien, New Zealand og fra 1 juli 2018 også Danmark. Det vil sige, det er under udarbejdning, hvem og hvornår den enkelte osteopat kan få en autorisation og dermed en ekstra sikkerhed for patienten.

I Danmark er det op til den enkelte osteopat at ansøge om autorisation, og hver enkelt ansøgning bliver vurderet individuelt af en jurist.

Osteopaten bygger på naturvidenskabelige fag som anatomi, fysiologi, patologi (sygdomslære) og embryologi (læren om fosterets udvikling). Forskellige smertetilstande/syndromer samt sammenhænge i kroppen forklares ud fra f.eks. embryologien, hvor man i det tidlige foster kan se en anatomisk relation, som senere i udviklingen ikke er så åbenlys mere.

Hvad er osteopati?

Osteopati kaldes manuel medicin, idet osteopaten alene ved brug af sine hænder diagnosticerer, lindrer og fjerner blokeringer, der hæmmer det enkelte individs naturlige udfoldelser. Målet med osteopati er at genoprette kroppens balance og funktioner.

»

Den osteopatiske behandling er baseret på tre fundamentale principper:

Struktur og funktion er gensidig sammenhængende

Dette er ensbetydende med, at ved nedsat funktion følger ændret struktur (form). Det modsatte er ligeledes gældende for med ændret struktur kommer nedsat funktion.

F.eks. en bil der har mistet et hjul (struktur) kører dårligt (nedsat funktion). En bil der står stille i mange år (nedsat funktion) vil også ruste, få fejl og mangler (struktur).

vira osv. Kroppen reagerer uafbrudt på disse påvirkninger og forsøger hele tiden at finde den rette balance (kaldet homeostase i klassisk medicin).

En ændret struktur vil give nedsat funktion, som vil påvirke hele den resterende del af kroppen. Den nedsatte funktion har indflydelse på kroppens selv-regulerende og selv-helende mekanismer. På længere sigt vil det påvirke ens egen generelle sundhed.

Ved at genetablere god funktion i kroppen, påvirkes kroppens naturlige selv-regulerende og selv-helende mekanisme til at finde en ny og bedre balance med øget sundhed og velbefindende som resultat.

Kroppen er en funktionel dynamisk helhed

Alle strukturer og funktioner i kroppen er sammenhængende. Hvis der sker noget ved en del af kroppen vil det give reaktioner i den resterende del af kroppen. Det betyder, at osteopatisk behandling indtager hele kroppen og ikke kun de strukturer og funktioner som måtte være involverede. Det handler om at finde årsagen til, hvorfor en struktur begynder at give symptomer/problemer og ikke kun fokusere på den enkelte del af kroppen.

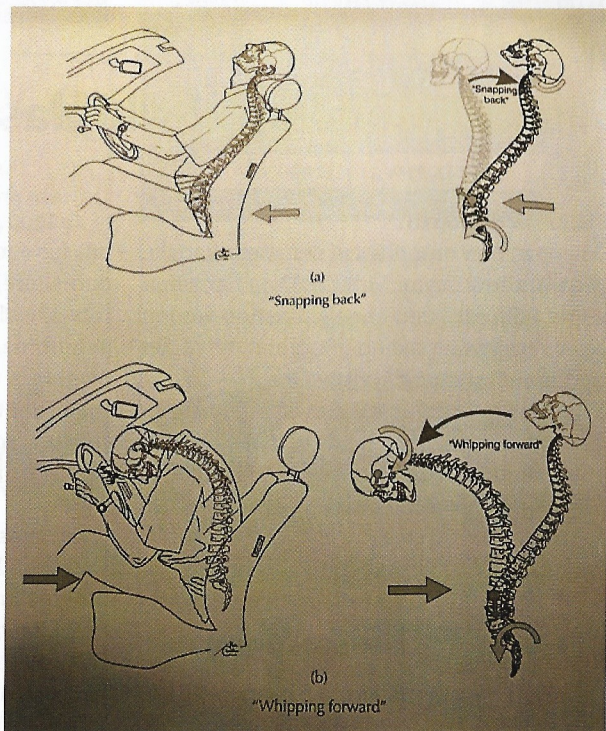
F.eks. hvis en bil kører med et punkteret dæk, så vil det ikke kun give problemer for dækket (en del af bilen), men påvirke hele den måde bilen kører på (resten af bilen).

Kroppen besidder selv-regulerende og selv-helende mekanismer

Mennesker påvirkes konstant både fysisk og psykisk af ydre/eksterne faktorer, såsom tyngdekraften, stress, bakterier og

Fysisk traume hvad sker der?

Der forefindes flere slags fysiske traumer, bl.a. termiske, fysiske, kemiske og mekaniske traumer, de har alle det tilfælles, at de påvirker



kroppen udefra. Under mekaniske traumer er der 2 hovedtyper:

1. Fysisk kontakt.
2. Inerti (et fænomen inden for fysikken og betyder egentlig træghed. Med andre ord betyder det, at alle legemer, der har en bestemt jævn, retlinet fart, vil fortsætte dermed, indtil det bliver påvirket af en kraft, som får det til enten at miste hastighed, at øge sin hastighed eller får legemet til at skifte retning).

Effekten af disse to typer er, hvad der foregår, når mennesker udsættes for en bilulykke, et fald eller et styrt. Særligt under en bilulykke udsættes kroppen for acceleration/"snapping back" efterfulgt af en deceleration/"whipping forward" (inerti).

Selve kollisionsenergien, der dannes ved sammenstød, bevæger sig rundt i kroppen og skifter retning, når den møder en struktur, hvorefter den fortsætter videre i en anden retning og så videre. Disse begivenheder forklarer, hvorfor personer, der fx har været i en bilulykke, kommer med vidt forskellige symptomer. Andre faktorer, der har indflydelse på de forskelligeartede symptomer, som mennesker med whiplash kommer med, er personens holdning i det moment, ulykken indtræffer. En smule rotation af hovedet i det øjeblik uheldet sker, vil forværre udkommet af situationen og dermed symptomerne. Hvis det er en bilulykke, så har sammenstøds-vinklen af bilen også indflydelse på, hvad der vil ske med personen, da de anatomiske strukturer i kroppen er mere modtagelige overfor bestemte bevægelsesretninger end andre, fx vil det påvirke kraniet og dets indhold mere ved sammenstød fra siden, da nakkens store bevægelighed vil øge kraften af accelerationen. Positionen af hovedet i fx rotation/drejning vil få bestemte strukturer i hovedet til at være under spænding allerede inden ulykkens indtræffen. Disse strukturer,

som allerede er under spænding, vil få endnu mere unormal spænding, når ulykken/fysisk traume er sket og dermed øge risikoen for symptomer, som de strukturer har forbindelse med.

En anden meget vigtig faktor for individets tilstand efter ulykken og uger/måneder/år efterfølgende er kroppens fysiske tilstand lige før ulykken (prelesion condition). Det betyder, hvis personens fysiske kropstilstand før ulykken næsten er i ligevægt, så vil ulykken kun lige krydse grænsen, hvorpå bevidstheden bliver gjort opmærksom på symptomer, hvorimod individer hvis fysiske kropstilstand allerede er tæt på grænsen for bevidstgørelse af symptomer, de vil komme langt over denne tærskel. Disse personer vil ofte føle mere intens smerte og flere symptomer over tid. De oplever måske også en voldsommere reaktion på udførelsen af daglige gøremål og kan ved individuel behandling opleve hurtigere reaktion – måske allerede på briksen.

Som det næste vil jeg komme nærmere ind på nogle anatomiske strukturer, jeg oftere oplever spændinger i og omkring, samt hvilke symptomer disse kunne give, og hvad jeg eventuelt kan gøre for dem gennem osteopati. Der forefindes mange forskelligartede symptomer hos individer, der har været i en eller flere bilulykker. Jeg vil derfor gerne understrege, at jeg taler ud fra egne erfaringer, for det kan være, at andre osteopater har oplevet noget andet, hvilket ikke er utænkeligt, da intet individ er ens og det samme med de fysiske traumer, herunder bilulykker.

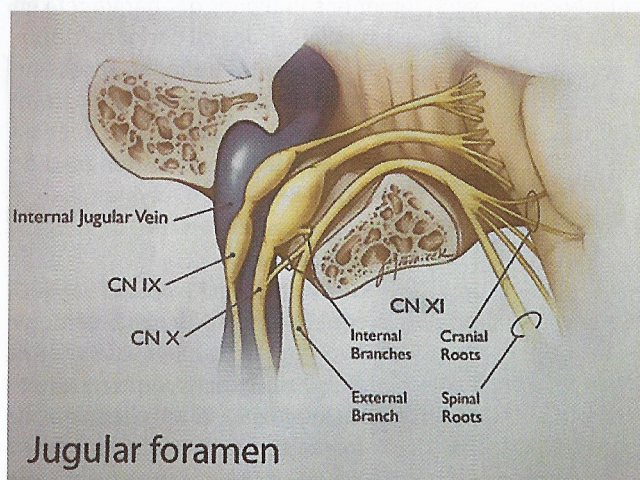
Anatomiske strukturer og relaterede symptomer?

Jeg har igennem flere år tilset klienter, der har været involveret i bilulykker og fået tildelt diagnosen whiplash. Symptomerne, som disse mennesker er kommet med, har alle sammenlagt været forskellige, men nogle områder er hyppigere blevet nævnt end andre:

»

1. Spændingshovedpine der kommer fra nakken op over hovedet og til tider går frem i panden eller ind bagved øjnene.
2. Migræne med diverse påvirkninger af de forskellige sanser som kan give forstyrrelser af synet, lysfølsomhed, tinnitus, nedsat hørelse, ændret/nedsat lugtesans, kvalme, svimmelhed og/eller opkast.
3. Nakkesmerter, smerter mellem skulderbladene eller brystet, lænde- og bækken smerter, udstrålende smerter i arme eller ben, skulder, lyske- eller knæ smerter.
4. Fordøjelsesproblemer såsom oppustethed, mere luft i maven, reflux (halsbrænd/sure opstød), uregelmæssig afføring (forstoppelse eller diarré til tider) m.m.
5. Fatigue/træthed.

Ligesom der er visse symptomer, klienterne fortæller oftere om, så er der også bestemte strukturer i visse områder, der forekommer hyppigere. Jeg vil her blot nævne og vise enkelte af dem i det følgende, da der er mange forskellige;



Jugular foramen

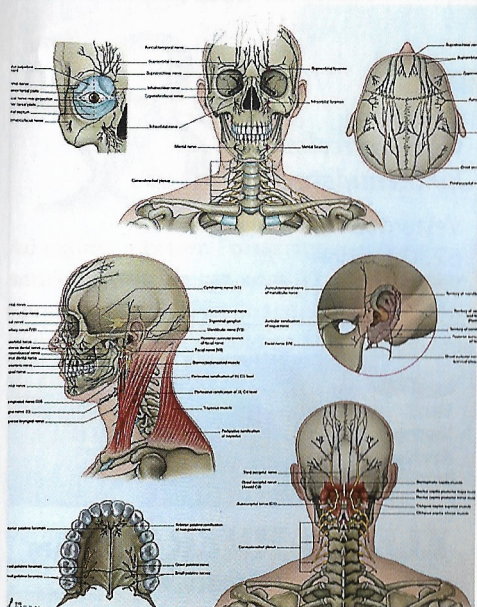
Åbning op under kraniet mellem to knogler (occiput og temporal) og tilhørende bindevæv (ses ikke på billede). Det vigtigste er det, der løber igennem åbningen. Der har man en stor vene og 3 kranienner. Disse kranienner har forbindelse til rigtig mange strukturer og giver endnu flere informationer til centralnervesystemet, som hele tiden regulerer alle de indtryk, vi får hver eneste dag. Et af de første symptomer ud af mange, som kunne indikere, at der er spændinger i denne åbning er træthed, fordi ved spændinger her, så øges trykket indeni kraniet, og det kan nervesystemet inkl. hjernen ikke lide, hvilket resulterer i bl.a. hurtigere fornemmelse af træthed eller bare generelt mere træt. Noget andet er informationer fra og til organerne i brysthulen og maven. Disse vil blive ændret ved spændinger omkring og i åbningen, men sammen med organsystemet. Den tiende kraniennerve (CN X) er vagusnerven, som er den længste kraniennerve i kroppen, og den har forbindelse til næsten alle organer i kroppen, samt er den involveret i opkastrefleksen. Den har stor indflydelse på linket mellem organer og kraniet samt forbindelse indeni kraniet med den femte kraniennerve (CN V).

Kraniennerve fem (CN V) trigeminusnerven.

Trigeminus nerve (CN V – femte kraniennerve)

Det betyder, at hvis informationen nedfra kroppen eller lokalt i hovedet ikke er optimal, så vil der over tid på et tidspunkt være fejlinformation til CN V (overaktivitet).

Da kraniennerve fem har forbindelse til mange forskellige strukturer i og omkring kraniet (se billede), så er den ofte involveret ved sympto-



mer oppe i dette område. Hvis der er en absolut kategori af symptomer, hvor denne nerve er involveret, så er det hovedpine og nakkesmerter, uanset om man kalder det spændingshovedpine, migræne med og uden aura m.m. så er nerven medvirkende til disse symptomer, da den forsyner mange forskellige strukturer i og omkring hovedet.

Behandling

Som i alle faggrupper så er der ikke nogen, der arbejder ens, derfor er det følgende mine egne erfaringer og indgangsvinkel til whiplash, men principperne indenfor osteopati skulle gerne være det samme. Teknikkerne er blide, og der må ikke være smerter, der hvor hænderne er, men hvis der mærkes noget et andet sted i kroppen, mens der behandles, er det meget normalt, og det er bare kroppen, der prøver at korrigere sig selv. Helt op til 95 % af behandlingen startes der et andet sted end der, hvor der er symptomer, men jeg har oplevet indimellem, at man er nødsaget til at starte der, hvor det dominerende symptom er.

Jeg håber, at dette har vækket noget interesse hos jer i forhold til osteopati, og hvordan noget af indgangsvinklen er. Hvis I er mere interesseret i sammenhængen mellem jeres symptomer og anatomen bag denne, hvordan det giver mening, og hvordan min indgangsvinkel i praksis gøres, så vil jeg meget gerne tilbyde en række aftener, hvor I gruppevis kan komme i min klinik og høre nærmere.



Kenneth Laursen

Osteopat DO. MRO.DK &
Aut. fysioterapeut

Kolding Osteopati
Fredericiagade 32 st.
6000 Kolding

Telefon 22 91 24 17
klinik@koldingosteopati.dk
www.koldingosteopati.dk

Klinikken er på Facebook og Instagram