

Eru höfuðbeinin hreyfanleg?

Höfuðbeina- og spjaldhryggjarmedferð (CranioSacral Therapy) er meðferðarform sem sífellt fleiri sjúkráþjálfarar og aðrar heilbrigðisstéttir eru farnar að nota, bæði hérlendis og erlendis.

Kjarninn í höfuðbeina- og spjaldhryggjarmedferð og fleirum meðferðarformum, t.d. höfuðbeinaliðfræði (Cranial Osteopathy), er tilvist höfuðbeina- og spjaldhryggjarkerfisins og heila- og mænuvökvataksins, sem er þreifanlegur á líkamanum. Þessi taktur er afleiðing af nokkrum þáttum, það er innri hreyfingu miðtaugakerfisins (motility), þrýstingsbreytingu í heila- og mænuhimum og hreyfanleika í heila- og mænuhimum og hreyfanleika í beinsaumum höfuðbeina, og liðum á milli spjaldbeins og mjaðmabeina². Þannig er lítið á höfuðið sem hreyfanlegan og eftirgefanlegan líkamshluta.

Síðastliðin 20 til 30 ár, hefur Upledger stofnunin kynnt höfuðbeina- og spjaldhryggjarmedferð fyrir fagfólki og almennungi en rætur meðferðarformsins ná meira en 100 ár aftur í tímann. Sagan hefst með Dr. Andrew Taylor Still sem hóf störf sem læknir árið 1854. Hann þróaði osteopathy og stofnaði skóla í Kirksville í Missouri í Bandaríkjunum árið 1892. Einn nemandi hans var Palmer sem taldi kröftugri liðlosunaraðferðir árangursríkari. Þeir urðu ósáttir og í kjölfarið þróaði Palmer hnykkklækningar og stofnaði Palmer College of Chiropractic³. Annar nemandi Still var Dr. Sutherland, sem þróaði aðferðir til að losa um beinsauma höfuðkúpunnar og er upphafsmaður höfuðbeinaliðfræði³.



ERLA ÓLAFSDÓTTIR
SJÚKRÁÞJÁLFA
UPLEDGER STOFNUNIN Á
ÍSLANDI
WWW.UPLEDGER.IS

Byggt á kenningum sínum um að höfuðbeinin séu hreyfanleg, kom Dr. Sutherland fram með kerfisbundna aðferð til að meta og meðhöndla vandamál í beinsaumum höfuðbeinanna. Djúp þekking hans á líffærafræði auk mjög sterkar skuldbindingar til að annast skjólstaðinga sína með vísindalegri nálgun, jók mjög á virðingu hans og áreiðanleika þessa nýja meðferðarforms¹.

Dr. John E. Upledger er læknir, líffærafræðingur og osteopath. Dr. Upledger starfaði við Michigan háskóla. Hann fór fyrir 22ja manna þverfaglegu rannsóknarteymi sem fékk styrk til að rannsaka kenningar Dr. Shutherlands nánar. Dr. Upledger fékk einnig styrk til að gera þriggja ára klínískrar rannsóknarvinnu með einhverf börn. Út frá niðurstöðum þessarra rannsókna þróaði Upledger meðferðarform, sem hann nefndi höfuðbeina- og spjaldhryggjarmedferð (Cranio Sacral Therapy)^{3,4}. Höfuðbeina- og spjaldhryggjarmedferð er aðferð til að meta og meðhöndla skjólstaðinga

á heildrænanan hátt. Hún deilir sameiginlegri hugmyndafræði með höfuðbeinaliðfræði um að höfuðbeinin séu hreyfanleg og að framleiðsla og frásog heila- og mænuvökvens valdi taktfastrí hreyfingu á höfuðbeinum og spjaldbeini sem kallað er heila- og mænuvökvataktur¹.

Ekki ríkir samstaða ennþá um þá kenningu Dr. Sutherlands að höfuðbeinin séu hreyfanleg. Gerðar hafa verið rannsóknir þar að lútandi og niðurstöðum ber ekki saman. Líffærafræðingar af hefðbundna skólanum halda því fram að beinsaumar í höfuðkúpinni séu samgrónir á fullorðinsárum, þótt almennt sé viðurkennt að misjafnt sé á hvaða aldri það gerist, nema hvað varðar fóstursauminn á miðju ennisbeini sem grær saman um 2ja ára aldur í um 91% tilfella⁵. Meðferðaraðilar í höfuðbeina- og spjaldhryggjarmedferð og höfuðbeinaliðfræði sjá höfuðkúpuna með öðrum augum. Beinsaumar höfuðkúpunnar (með sömu undantekningu, fóstursauminn á miðju ennisbeini sem grær saman um 2ja ára aldur) haldast að þeirra mati hreyfanlegir út allt lífið¹.

Í hefðbundinni líffærafræði eru beinsaumar ekki taldir þjóna mikilvægu hlutverki þegar metnir eru þættir sem hafa áhrif á þrýsting innan höfuðkúpunnar (intracranial pressure) Samkvæmt henni eru heila- og mænuhimmur lokað kerfi. Lítið er á höfuðkúpuna sem óbifanlegan vef sem liggur þétt utan um heilavef, blóð og heila- og mænuvökva. Af því leiðir að aukinni rýmd í einhverjum af þessum þáttum verður að bregðast við

spjaldhryggjarmeðferð er okkur kennt að finna hvar höfuðbeinin eru föst (byrjuð að gróa saman) og okkur kennt að losa um þau og síðan í framhaldinu að losa um undirliggjandi heilahimnur. Hvað erum við að gera? Erum við að seinka einhverju ferli sem á að gerast, þ.e. að beinin grói saman, eða erum við að seinka einhverju sem er fylgifyskur álags og öldrunar? Voru þeir einstaklingar sem áttu þær höfuðkúpur sem var hafnað úr rannsókn Todd & Lions vegna þess að beinsaumarnir greru ekki saman kannski bara sérstaklega afslappaðir og heilbrigðir einstaklingar? Það er ekki bara álag og öldrun sem getur valdið spennu og vandamálum í höfuðbeinum, þar geta m.a. komið til ýmsir áverkar, heilablæðing og vandamál í fæðingu svo eitthvað sé nefnt.

Upledger stofnunin býður upp á námskeið í krufningum, en það sem er

einstakt við þetta námskeið er að notuð eru óvarðveitt lík (frosin og þiðna á námskeiðinu). Það sem er einnig einstakt við þetta námskeið er að aðalmarkmiðið er að auka þreifinæmni nemenda auk þess að sjá og upplifa líffærafræðina. Við notum alltaf óvarðveitt lík en stundum höfum við einnig varðveitt (formalín) lík til samanburðar. Krufningin er gerð í áföngum, fyrst er líkaminn þreifafður áður en nokkuð er skorið. Það að gera himnurennslu á varðveittu líki annarsvegar og óvarðveittu líki hinsvegar er mjög ólíkt og gæti skýrt það að hefðbundnir líffærafræðingar geri oft lítið úr hreyfinguleikum beinasauma, himna og bandvefs. Rannsókn Hubbards og félaga styður það sem Dr. Upledger hefur alltaf haft að leiðarljósi að við eigum að læra í gegnum það að kryfja óvarðveitt lík því um leið og lík eru varðveitt þá breytast þau mikið.

HEIMILDARSKRÁ:

1. The controversy of Cranial Bone motion. Joseph S. Rogers Ms, Pt. Philip L. Witt PhD, Pt. Journal of orthopedic & sports physical therapy, vol.26. Nr.2. august 97.
2. Relation of Disturbances of Craniosacral mechanisms to symptomatology of the newborn: Study of 1,250 infants. Viola Frymann, M.B., B.S., D.O., F.A.A.O. Journal AOA ol.65.Jun 66.
3. Lessons from the sessions. Don Ash, P.T. Copyright © 2005 by Don Ash
4. CranioSacral Therapy. Dr. John E. Upledger, D.O., E.A.A.O. & John D. Vredevoogd, M.F.A. 1983 by Eastland Press
5. Gray's anatomy 2005

Næstu námskeið hjá Fræðslunefnd FÍSP

Námskeið	Verð	Staðsetning	Dagsetning
The Spine II- Manual and Musculoskeletal Therapy	0	Rome, Italy	06.02.2009
Sport specific rehabilitation - <i>Robert Donatelli</i>	58000	Íþróttamiðstöð ÍSÍ, Engjavegi 6	13.02.2009
Pathophysiology & Mechanics of the Shoulder - <i>Robert Donatelli</i>	58000	Íþróttamiðstöð ÍSÍ, Engjavegi 6	15.02.2009
Dagur Sjúkraþjálfunar Neurodynamic solutionslower, quarter. - <i>M. Shacklock</i>	0		06.03.2009
Introduction to the Pelvis - <i>Diane Lee</i>	58000	Íþróttamiðstöð ÍSÍ, Engjavegi 6; Salur D+E	07.03.2009
The Lower Extremety - <i>Diane Lee</i>	58000	Íþróttamiðstöð ÍSÍ, Engjavegi 6; Salur D+E	12.03.2009
Introduction to the Pelvis - <i>Diane Lee</i>	58000	Íþróttamiðstöð ÍSÍ, Engjavegi 6	14.03.2009
Cranio-facial pain. - <i>Prof. Dr. Mariano Rocabado Seaton</i>	58000	Íþróttamiðstöð ÍSÍ, Engjavegi 6	17.03.2009
McConnell approach to the problem shoulder - <i>Alfio Albasini</i>	0		25.04.2009
	58000	Íþróttamiðstöð ÍSÍ, Engjavegi 6	26.09.2009