

**BT**

motion.k st.helse

din.krop@bt.dk

**din krop****Menstruation forværrer astma**

■ Menstruation og astma går dårligt i spænd, og det gælder især på førstedagen af menstruationen. Det viser en spansk undersøgelse af 44 kvinder med livstruende astmaanfald. En fjerdedel af de voldsomme anfald skete på kvindernes første menstruationsdag. Risikoen var højst for kvinder, der har astma i svær grad. Hører man til dem, er der altså grund til at være ekstra opmærksom på sygdommen, når menses nærmer sig.

# Fjern spændingerne oppe i hovedet

■ AF PIA OLSEN

**Kranio-sakral-terapi er et svært ord at udtale. Men i al sin enkelthed handler det om at afspænde musklerne og frigøre led omkring kranieknoglerne og derved fjerne spændinger, der påvirker centralnervesystemet.**

»Alle vores nerver udspringer fra centralnervesystemet, og spændinger kan derfor skabe dysfunktioner i nervesystemet. Behandlingen består i at lægge et let tryk på centrale punkter på kraniet«, siger kranio-sakral terapeut Helle Haugaard fra Terapeutisk Klinik på Frederiksberg.

For voksne er symptomerne ty-

pisk spændt nakke, hovedpine eller migræne. Dysfunktionen hos børn viser sig ofte som tale- og læsebesvær, motoriske problemer og koncentrationsbesvær. Problemer i det, der kaldes »kranio-sakral systemet«, kan bl.a. stamme fra fødslen eller fra slag i hovedet, ryggen, på korsbenet eller halebenet.

I øjeblikket strømmer mødre til kranio-sakral terapi med deres børn i håb om, at terapiformen kan hjælpe deres børn.

## Fødselsskader

»Tidligere har man ikke været opmærksom på de skader, barnet kan pådrage sig under fødslen. Men hvis fødslen er vanskelig, og barnet sidder længe i bækkenet eller bliver taget med sugestik, kan det ske, at nakkehvirvlerne drejer sig. De spændinger, der opstår omkring nakkehvirvlerne, kan

så give forskellige skavanker. Jeg afspænder mus-

klerne omkring nakkehvirvlerne og får dem på plads«, siger Helle Haugaard.

Selvom kejsersnit traditionelt betragtes som en blid fødsel for barnet, kan det også forårsage problemer.

»Kranio-sakral rytmen som har betydning for blodets cirkulation til og fra hjernen, sættes i gang ved fødslen. Hvis barnet bliver født med kejsersnit, kan rytmen være uregelmæssig, da barnet ikke bliver presset igennem den naturlige fødselskanal. Det kan man så gå ind og regulere«, siger Helle Haugaard.

## Gør ikke ondt

»Det gør ikke spor ondt, og børnene kan beholde tøjet på. De må også gerne bevæge sig, det tror jeg gør det nemt for børnene at føle sig godt tilpas. Børn behøver kun en halv times behandling ad gangen, hvor voksne får en time. Børns knogler er meget blødere, og derfor er de mere modta-

**Kranio-sakral terapi er en terapiform, der vinder hastig udbredelse i Danmark. Metoden påstås at være velegnet til børn med f.eks. talevanskeligheder, motoriske problemer, astma, og læsevanskeligheder**

gelige. Det er nemt at afgøre, hvornår børn har fået nok, de bliver urolige og begynder at bevæge sig meget«, siger Helle Haugaard.

Børn med autisme kan påvirkes meget positivt af kranio-sakral terapi.

»En stiv ansigtsmimik er ofte en følge af autisme. Ikke desto mindre er det

meget væsentligt for autister, at deres ansigtsmimik er så åben som muligt. Det har betydning for den måde, de møder verden på. I øjeblikket har jeg en dreng med autisme i behandling, og på blot tre behandlinger er han blevet langt bedre motorisk, men også hans mimik er blevet meget mere åben«, siger Helle Haugaard.

Også flere og flere voksne opsøger kranio-sakral terapeut Helle Haugaard. De voksne søger behandling for stress i alle former.

»Voksne kommer som regel først, når symptomerne ikke kan ignoreres mere. De har hørt om kranio-sakral terapi, og så kommer de på grund af stiv og spændt

nakke, tilbagevendende hovedpine eller migræne. En anden gruppe patienter er folk med piskesmæld – dem har jeg rigtig gode erfaringer med at behandle«, siger Helle Haugaard.

Ifølge terapeuten accepterer vi at leve med alt for mange skavanker.

»Det er helt uundværgeligt. For de fleste kan dysfunktionerne helt eller delvist afhjælpes. Og kan man få det bare 50-75 pct. bedre end ens nuværende situation, så er meget nået.«

## Vænet sig til skader

»Når jeg spørger folk, hvad der er særligt ved dem, så siger de altid, at der skam ikke er noget særligt ved dem. Når vi så går i gang med behandlingen, dukker der altid noget op. De har bare vænet sig til det og glemt, at det kan føles anderledes«, siger Helle Haugaard.

Kranio-sakral terapi tager udgangspunkt i de fysiske

symptomer, men ofte dukker der følelsesmæssige konflikter op under behandlingen.

»Blodet strømmer friere, og man slapper af. Dermed åbner både kroppen og sindet sig. Børn kan pludselig fortælle om en legekammerat, der ikke vil lege mere med dem, eller om at de har fået skældud uden at forstå hvorfor. Med voksne kan det være alt fra problemer på arbejdet til problemer på hjemmefronten«, siger Helle Haugaard.

Kranio-sakral terapi er ikke noget, man behøver at gå til i længere tid. Det afhænger af, hvilken skade man kommer med.

»Jeg plejer at anbefale en slags evaluering efter to-tre behandlinger. Her snakker jeg så med klienten om, hvilken effekt behandlingen har haft, og om det er nødvendigt at fortsætte. Til børn anbefaler jeg ofte én til to forebyggende behandlinger om året«, siger Helle Haugaard.



**AF MED SPÆNINGERNE:** De mennesker, der opsøger en Kranio-Sakral-terapeut har typisk spændt nakke, hovedpine eller migræne. »Voksne kommer som regel først, når symptomerne ikke kan ignoreres mere«, fortæller Helle Haugaard. Foto: Jørgen Jessen