

Lærebog i Kranio-Sakral Terapi

Stanley Rosenberg

Udgivet september 2010.

Stanley Rosenberg, forfatter til denne tekst, har copyright til denne tekst og er hermed fuldt beskyttet af copyrightloven.

Du har tilladelse til at downloade og/eller printe teksten til eget privat brug.

Du må også gerne downloade og bruge denne tekst til distribution til andre på 2 betingelser:

- 1) at teksten printes eller kopieres elektronisk i sin helhed uden udeladelser, tilføjelser eller ændringer.
- 2) at alle kopier af teksten inkluderer denne information om copyright, navn og adresse på forfatteren.

Stanley Rosenberg Institute
Nygade 22 B, 8600 Silkeborg
Denmark

Telefon: + 45 86 82 04 00

e-mail: institut@stanleyrosenberg.com website: www.stanleyrosenberg.com

Kan velkendte underlivsproblemer afhjælpes via en unik, manuel behandling – udviklet af Stanley Rosenberg?

KAPITEL 30

Omkring 40 års -alderen oplever mange mennesker problemer med funktionen af bækkenbundens organer – dvs. blæren, livmoderen, prostata, endetarmen, genitalerne og selve bækkenbunden.

Selv om der kan være mange årsager til problemer med disse organer, kan visse klienter hjælpes ved at forbedre funktionen af sakral-nerverne v.h.a. "hands on" behandling.

Bækkenbundens organer innerveres delvist af sakral-nerverne. Disse nerver er en del af rygmarven og forlader rygsøjlen via fem huller i korsbenet.

Typiske problemer, som kan stamme fra sakral-nerverne:

- Blæren: Mange skal op og lade vandet gentagne gange hver nat, begrænset evne til at tømme blæren helt, problemer med at holde på vandet (inkontinens).
- Seksuel funktion: Sakral-nerverne går til genitalerne (penis, klitoris, pungen, skamlæber). Mange oplever ikke optimal glæde ved seksuel aktivitet og mænd kan have problemer med at få/beholde erektion.
- Lukkemusklen: Problemer kan vise sig som inflammation omkring endetarmen, kløen, revner i vævet.
- Livmoderen: I visse tilfælde kan en prolapsed uterus skyldes dysfunktion i bækkenets muskulatur.
- Generelt problemer med at spænde bækkenbunden.

Problemer ved gang, smerter i benene og problemer med balancen:

Dysfunktion af disse sakral-nerver kan føre til problemer ved gang – svært ved at flytte benene ubesværet, problemer med at løfte foden eller vanskeligheder ved at rulle hen over tæerne. Mennesker med dysfunktion af sakral-nerverne kan opleve kroniske muskelspændinger, eller smerter i balde-regionen, baglåret, underbenet og fødderne.

Med alderen oplever mange smerter eller nedsat følsomhed i deres ben. Nogle falder pga. dårlig balance. Komplikationer efter fald er en udbredt dødsårsag blandt mange ældre.

Behandlingen er præcis, blid og effektiv. Behandlingen fås kun på Stanley Rosenbergs klinikker på Frederiksberg og i Silkeborg.

Her følger en kvindes beskrivelse af hendes situation før og efter behandlingen.

Artikel til Stanley fra H.:

Når underlivet synker!!!

Efter 3 fødsler, en alder der siger 45+, tunge løft og manglende bækkenbundstræning. Så kunne mit underliv ikke holde til mere!

Jeg opdagede pludselig noget i min skedeindgang som ikke plejede at være der? og havde en fornemmelse af, at være åben forneden.

Efter nærmere undersøgelse, fandt jeg ud af, at denne "tingest" kunne skubbes på plads igen..... dog kunne jeg ikke holde den på plads af mig selv.

Jeg blev undersøgt hos en gynækolog, som konstaterede "nedsunken livmodermund" hendes første bemærkning trøstede mig dog lidt, da hver 2. kvinde går med disse problemer (det er mange!), men alligevel ville jeg ikke leve med min "tingest" hængende der.

Mange kvinder i min alder (47) oplever en vis nedsynkning, specielt efter mange børnefødsler og manglende bækkenbundstræning. Mange har problemer med at holde på vandet, specielt ved hop, løb m.m.

Nu er jeg ikke en kvinde der bare tænker, det må jeg leve med. Jeg går straks igang med at undersøge mulighederne for selv, at hejse "skidtet" på plads og bedre min evige tissetrang. En skavank jeg har levet med, siden jeg var gravid, med 2-3 natlige toiletbesøg, så jeg var ligesom inde i rytmen.

Nu var der så en årsag til, at gøre noget ved problemet.

Jeg kontaktede en fysioterapi klinik, hvor der var en ekspert på området. Ved første undersøgelse, konstaterede hun, at jeg lavede knibe øvelser fuldstændig forkert. Så det vil sige, at jeg i 21 år (min ældste datter) har lavet knibeøvelser forkert! Det til trods for, at jeg har gået til efterfødselsgymnastik og dyrket dans og aerobic i mange år og egentlig troede, jeg havde fuldstændig styr på den bækkenbund. Hun havde et apparat der kunne måle mine nerveimpulser i skede og bækkenbund, hvilket var lig 0, eller ok nogle steder men dårligt andre.

Dog var min tilstand ikke til direkte operation - så med Birthes hjælp fik jeg nogle bækkenbundsøvelser jeg skulle træne hjemme.

Næste kontrol, meget bedre nu kunne jeg jo lave øvelserne rigtigt - dog havde jeg nedsat nerveforbindelse i enkelte områder, hvilket gjorde det svært for mig, at opnå fuld bedring.

I anden forbindelse skulle jeg have rettet mit haleben, ordnet en stiv tå og hjælp til mit natterenteri - derfor kontaktede jeg Stanley Rosenberg, hvor jeg selv er uddannet til kranio sakral terapeut samt A.L.T terapeut.

Så jeg vidste godt, at Stanley havde værktøjet i orden. Ved bare 1. behandling fik han rettet mit haleben, ordnet min tå, men samtidig fik han via nogle teknikker stimuleret mine nervebaner til mit underliv, blære og haleben. Han viste mig nogle øvelser jeg kunne gøre hjemme. Nu havde jeg endelig mulighed for at udvikle min træning.

For første gang i 21 år har jeg ikke skullet op om natten, jeg kan tage en flyvetur på 2-3 timer, uden at skulle på toilet. Jeg kan gå i byen og shoppe, uden at altid lede efter et toilet, så man må sige, at min livskvalitet på det område er blevet fuld forbedret.

Da jeg skulle til kontrol, og egentlig ikke følte, at livmodermunden havde rettet sig helt på plads, var jeg forberedt på negativ forbedring. Hun målte mine nerveimpulser som hun altid gør, og pludselig var der sket en markant forbedring, fuld nervekontrol fra både skede og endetarm. stærkere muskulatur en topscore på hendes måleapparat for knibestyrke. Så jeg sendte straks Stanley en hjertelig tanke, for uden bedre nervefunktion, havde det ikke lykkedes mig, at træne min muskulatur så hurtigt op.

Det skal lige siges, at min livmoder rummer et hav af fibromer, der gør, at den er dobbelt størrelse og mega tung. Uden min stærke bækkenbund, muskelstyrke som blev forbedret ved nervestimulation, havde jeg aldrig kunnet holde den livmoder på plads! Nu ved jeg, at "skidtet" holder og operation er udelukket. Om 10 år når jeg går i overgangsalderen vil mit problem formentlig være gået fuldstændig i sig selv.

Ingen natlige toiletbesøg, en bækkenbund der er stærkere end nogensinde, hvilket i øvrigt også giver bedre sexliv - havde jeg ikke kunnet træne op, uden Stanleys hjælp og Birthes kyndige vejledning i bækkenbundstræning.