

Líkami og tilfinningar eru ein heild

Uplegðer höfuðbeina- og spjaldhryggjar meðferð

Kynningardeild DV

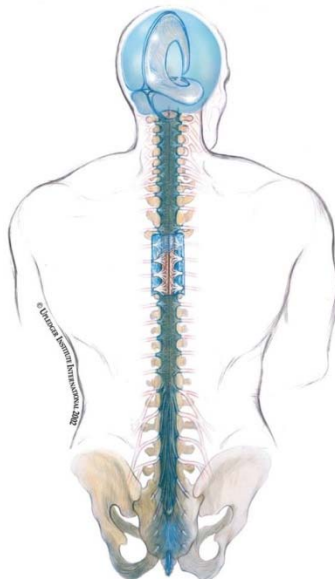
kynning@dv.is

06:00 › 20. september 2016



Um miðja síðustu öld þróaði dr. John Uplegðer höfuðbeina- og spjaldhryggjar meðferð út frá osteopathiu eftir miklar vísindalegar rannsóknir. Meðferðin felst í léttri snertingu til að greina og hvetja líkamskerfi sem kallað er „höfuðbeina- og spjaldhryggjarkerfið“ sem samanstendur af heila- og mænuhimnum, heila- og mænuvökva sem umlykur, nærir og verndar miðtaugakerfið. Losað er um hindranir og við það eflist starfsemi miðtaugakerfisins. Vegna þess hve vel meðferðin styður við náttúrulega tilhneigingu líkamans til að laga sig sjálfur er hún í auknum mæli notuð bæði sem fyrirbyggjandi meðferð sem og árangursrík meðferð við mörgum kvillum. Þar má nefna höfuðverk/mígreni, svima, króníska hálsbólgu og bakverki, magakveisu, einhverfu, króníska þreytu, vefjagigt, þunglyndi, kvíða og margt fleira. Í raun er meðferðin að styðja við sjálfsheilunargetu líkamans, sama hvert ástandið er.

Markmiðið er að losa hindranir til að efla starfsemi miðtaugakerfisins og losa um himnu- og bandvefskerfi alls líkamans.



Sálvefræn losun tekur áhrif höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferðarinnar enn lengra með því að losa út bældar tilfinningar sem oft eru leifar af áfalli eða uppsöfnuðum atvikum. Meðferðin miðar að heildstæðri nálgun á heilsu mannsins og gengur út frá því að andleg og líkamleg líðan sé samtengd:

„Líkamlega og tilfinningalega erum við ein heild, við vinnum með manneskjuna sem heild,“ segir Erla Ólafsdóttir, sjúkraþjálfari og meðferðaraðili hjá Upledger á Ísland. „Við erum að burðast með alls kyns bældar tilfinningar sem eru að hafa áhrif á heilsu okkar, hegðun og samskipti.“

Er það ekki orðin viðurkennd staðreynd í læknavísindunum að andleg líðan og tilfinningar hafi áhrif á líkamlega heilsu?

„Jú, en heilbrigðiskerfið er ekki ennþá að vinna eftir því. Það er ekki verið að líta á fólk sem heild, nokkuð sem þarf að gerast í náninni framtíð og ásamt aukinni samvinnu á milli heildrænna lækninga og hefðbundinna. En þetta er allt á réttri leið.“

Aðspurð segir Erla að höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð hafi ekkert með neitt yfirnáttúrulegt að gera en hún nálgist manninn sem heild, án þess að aðgreina tilfinningar frá hinu líkamlega.

Erla kynntist höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð fyrir um 20 árum í kjölfar krabbameins sem hún fékk og læknaðist af.



„Ég starfaði sem sjúkraþjálfari á Greiningar- og ráðgjafarstöðinni, meðhöndlaði fötluð börn. Í kjölfar krabbameinsins varð ég meira leitandi og lærði nálarstungur og höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð. Það leiddi til þess að ég hætti á Greiningar- og ráðgjafarstöðinni og fór að vinna sjálfstætt. Þessi meðferð heillaði mig bæði vegna þess hvað ég fann mikinn mun á minni eigin heilsu og að árangurinn varð miklu meiri og varanlegri með skjólstæðinga mína.“

Erla rekur skóla í höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð og skyldum meðferðum.

Á fyrstu áföngunum í námi í höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð er kennt að losa höfuðbeina- og spjaldhryggjarkerfið og bandvefs- og himnukerfi líkamans. Á seinni stigum í náminu er sálvefræn vinna og samtaltækni kennd til að losa um tilfinningabælingar sem oft eru orsök vandamála í líkamanum.

Annars staðar í sérblaðinu má sjá auglýsingu á námskeiðum sem Erla heldur, annars vegar í höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð og hins vegar í Visceral Manipulation, en það er meðhöndlun á innri líffærum og líffæraakerfum.

Margvíslegar upplýsingar má finna á www.upledger.is.

<http://www.dv.is/lifsstill/2016/9/20/likami-og-tilfinningar-eru-ein-heild/>