

# Praxis Vertebralis/Posturologi



Lone Lopez

## - behandling af menneskets kropstilling med neuro-fodzonerterapi

### PRAXIS VERTEBRALIS: neurologisk fodzonerterapi teknik.

Praxis Vertebralis er en gammel teknik der stammer fra de gamle Romere og Grækeres lægeuniversiteter, i første omgang praktiseret som en behandlingsmetode udført direkte på rygsøjlen med en simpel manipulering udført med albuen og kontrol af hver enkelt ryghvirvel. Man mener at Praxis Vertebralis er forløber til en del af den kiropraktiske behandling. Man vidste allerede på det tidspunkt at forskellige skader eller uregelmæssigheder på rygsøjlen kunne være årsag til mange lidelser af neurologisk, organisk, kemisk og psykologisk art og der findes fra den samme periode materiale der dokumenterer sammenhængene

mellem ryghvirvlernes nerveudløbere og kroppens øvrige funktioner.

Selve forløbet af behandlingen var således i første omgang en kontrol af rygsøjlen enkelte hvirvler, specielt observerende om hvirvlens og kroppens position var korrekt, eller om der var inflammationer eller muskelproblemer der kunne forhindre gennemstrømning af nervernes impulser helt eller delvist. Dernæst behandlede musklerne, den skadede hvirvel samt hele resten af rygsøjlen, ved med en særlig bevægelse at skubbe hvirvlerne på plads.

I dette århundrede har flere læger i forskellige lande studeret og undersøgt denne mere nøjagtigt de forskellige neurologiske forbindelser. Den franske neurolog Dr. Grosso, der ikke alene har studeret de neurologiske forbindelser, men også sammen-

hængen mellem spinalnerverne og meridian teorien, hvilket har åbnet mulighed for, også at udarbejde en skematisk metode, hvor det er muligt både at udføre kontrol og behandling af rygsøjlen, med zone/reflexologiske principper. D.v.s. arbejde direkte på fødderne og opnå de samme resultater, endog uden den samme risiko, som en behandling direkte på rygsøjlen altid indebærer.

I dag findes der helt nøjagtige fodskemaer der angiver neurologiske punkter og zoner for hver enkelte hvirvels placering og de neurologiske sammenhænge, samt retningslinier og zoner for stimulering af det parasympatiske og sympatiske nervesystem.

Praxis Vertebralis er en supplerende teknik til den traditionelle zonerterapi behandling. Formålet er at opnå bedre, hurtigere og mere målrettede resultater.

Posturologi er beskrivelsen og behandlingen af menneskets postur/position eller sagt med et mere almindeligt ord: stilling.

Posturologi er udgangspunktet ved behandling med Praxis Vertebralis.

Kroppen har muskler, som er faciske og toniske; begge er under nervesystemets kontrol. Denne tonus/spændthed er ikke under viljens kontrol, men er centralt reguleret fra hjernen og udgør kroppens stilling. Tonus er til tider uens fra side til side og medfører derfor en skævhed. Skævheden kan

forårsage smerter, især når den har været der længe. Hverken vilje, massage eller træning kan regulere de toniske muskler, idet tonus er styret af hjernen udfra de oplysninger hjernen får fra kroppen. Beskeden fra kroppen kommer hovedsagelig fra øjne og fødder, men også fra sensoriske (følsomhed i) muskler.

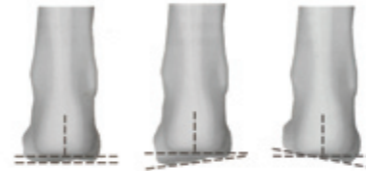
### Fødderne

Hjernen får besked fra trykfølere under foden. Ud fra disse oplysninger regulerer hjernen vor kropsholdning.

Hvis problemet er at vi står skævt på fødderne, men hjernen får det ikke at vide, vil hjernen ikke kunne rette kropsholdningen så den bliver mest hensigtsmæssig i forhold til den skæve fodstilling. Fodstillingen forårsager hyppigt smerter i lænd og nedefter.

Trykfølerne under fødderne sidder i huden. Når disse fungerer normalt, er vægtfordelingen på fødderne, som foden og dens funktion er konstrueret til. Når fodstillingen er optimal, vil de toniske muskler, som hovedsagelig sidder i ryggen, indstille sig mest hensigtsmæssigt i forhold til det arbejde, vi udfører, selvom det er løft, slid og slæb. Hvis man regulerer foden mekanisk med indlæg over 2 mm, vipper man hælen. Det får konsekvenser for hofte og ryg og muligvis hele rygsøjlen. Den bedste regulering er at få hjernen til at regulere udfra de rette oplysninger fra foden. Det får man med Posturologi. Ingen

anden maskine end hjernen er så grænseløs ressourcefuld til denne opgave helt uden at give bivirkninger. Posturologi er at udnytte den kapacitet.



### Øjnene

Hjernen får oplysninger fra øjnene om, hvordan vi står. Oplysningerne kommer fra nethinden, der informerer om rumlighed, altså lodrette og vandrette linier, når vi er stående, samt om hvad der foregår yderst i synsfeltet, det felt man ikke ser, men fornemmer.

Ydermere kommer informationerne fra øjets muskler om øjets stilling i øjenhulen. Disse informationer bruger hjernen til at rette kroppens holdning, således vi ikke skal tænke på, hvordan vi kommer fra det ene sted til det andet, men blot kaste blikket.

Der er to ting, som kan forstyrre øjnene. Det er brillen eller forstyrrelser, som kommer fra tænderne/biddet, typisk grundet evt. fyldninger. Forstyrrelser af øjnene og dermed kroppens

holdning, der er forårsaget af kæbe, bid eller tænder, skyldes motoriske proprioceptive funktioner i ansigtsnerven Trigemini. De helt typiske problemer, som stammer fra biddet, er smerter om morgenen, der foretager sig i løbet af dagen. Med tiden bliver disse problemer/smerter konstante. Typisk for øjnene er, at symptomerne tiltager i løbet af dagen i takt med, at man anstrenger øjnene ved at fokusere. F.eks. ved arbejde med computer, overhead, TV osv. Brillen med flydende overgang skal sidde millimeter præcist.

Det kan give store problemer, når brillerne glider blot et par mm. ned på næsen, hvilket kan give skævheder i skulderlinien på 4 - 5 cm.

Der kan opstå problemer med hovedpine, smerter i nakken, smerter i den øverste del af ryggen, smerter mellem skulderbladene, smerter i skulder og albueled, men ikke mindst træthed. Forstyrrelserne i både øjne, bid og fødder kan være små, men de kan give store problemer.

### Kroppens stilling er ubevidst

Vore bevægelser er bevidste, men stillingen er ubevidst. Kroppens stilling har at gøre



med de toniske muskler, men har hos nogle også forbindelse med mekaniske forhold. Der kan have været ændringer i knoglerne i form af brud, børnelammelse, medfødte asymmetriske forhold, sammenfald i ryggen grundet osteoporose, scheurmann osv. Langt de fleste skævheder i kroppen er dog muskulære, og disse skævheder kan behandles med Praxis Vertebralis.

De typiske smerter med posturologisk årsag er hovedpine, rygproblemer som iskiass eller lumbago, ligesom discusprolaps kan forklares udfra en posturologisk årsag. De typiske ledsmerter er skulder- og albuesmerter samt carpal tunnel syndrom. Smerter i håndled og fingre er derimod ikke en posturologisk forstyrrelse. Hofte-smerter er sjældent posturologiske, men smerter i lænd, balder, lyske og knæ er typisk forårsaget af posturologiske forstyrrelser. Akillesledeproblemer, hælsporer og smerter i fødder er posturologisk forårsaget.

Personer med piskesmæld får gode behandlingsresultater, når posturologien er rettet til. En stor del er skæve pga. at nogle muskler ikke er ligetoniske/stramme/spændte/faste eller slappe i begge sider af kroppen. Det skyldes, at hjernen får en forkert information fra kroppen om

vor stilling. Disse forkerte informationer kommer i næsten 100 % af tilfældene fra fødder eller øjne(/bid).

Posturologisk behandlingsforløb

Skævheder, som skyldes en posturologisk forstyrrelse, kan konstateres ved en undersøgelse, og alle muskulære skævheder kan rettes med få behandlinger.

### Psykiske lidelser forårsaget af posturologiske forstyrrelser

Psykiske problemer kan komme på grund af en forvriddning i hjernens opfattelse af kroppens stilling (kropsskema) og den virkelige stilling. Dvs. når hjernens opfattelse af den faktiske og den opfattede stilling ikke er den samme.

Hjernen skal udligne denne konflikt uden at vide, hvor de falske eller manglende oplysninger kommer fra. Dette medfører kognitive problemer, som er forstyrrelser i funktioner som hukommelse, rum- og tidsorientering, ordblindhed, hyperventilation, hysteri, nervesammenbrud og træthed. Angst kan også være en posturologisk forstyrrelse, som stammer fra øjnene. Køre-, luft- og søsyge er alle dage blevet betragtet som neuroser, men årsagen kan også her være posturologiske forstyrrelser!

