

Kranio-sakral terapi til for tidligt fødte børn

Kranio-sakral terapi er en temmelig ukendt behandlingsform i Norge (*men meget udbredt i Danmark, Red.*). En kranio-sakral terapeut arbejder med hoved, ryg og korsben hos klienten for at løse op for spændinger i kranium og ryg. Terapeuten forbedrer samtidig den kranio-sakrale rytme. Det vil sige udskiftningsrytmen af cerebrospinalvæsken. Kranio-sakral terapi kan forbedre tilførslen af ilt og glukose til hjernen.

Af Line-Maria Hauen, kranio-sakral terapeut og kropsterapeut, Norge

Oversat af Jonna Jepsen

Børn, som er født for tidligt eller har særligt lav fødselsvægt kan have senfølger i form af indlæringsproblemer, adfærdsvanskeligheder og andre forsinkelser sammenlignet med jævnaldrende, ikke for tidligt fødte. Disse senfølger kan stamme fra ubalancer i det kranio-sakrale system.

I løbet af mine mange år som kranio-sakral terapeut har jeg set mange med traumer helt fra fødslen. Der kan være flere årsager til dette, nogle kendte, andre ukendte. Nogle læger i USA (*og en lang række andre vestlige lande, Red.*), osteopaterne – har som supplement til deres almindelige lægeuddannelse også uddannelse i massage og afbalancering af knogler og led. Et par af dem, som har forsket i fødselstraumer, mener, at selve fødselsprocessen efterlader en fødselsskade hos 90 % af alle mennesker. Disse blokeringer mindsker vores potentielle niveau fysisk, følelsesmæssigt og mentalt.

Det er forståeligt, at et barn, der også bliver født tidligere end planlagt og/eller har en meget lav fødselsvægt, får nogle ekstra senfølger.

Hvordan virker kranio-sakral terapi

Kranio-sakral terapi (KST) kan afhjælpe mange af disse traumer ved kroppens kerne – i vores centralnervesystem, det vil sige selve hjernen og rygmarvsnerven. På specielle steder på hovedet, i nakken og på hoften anvender kranio-sakral terapeuten et meget let tryk med hænderne. Både voksne og børn kan nyde godt af kranio-sakral terapi.

Klienten ligger på ryggen og nyder en behagelig afspænding. Mennesker, som har arbejdet med deres spirituelle udvikling, siger, det minder om et bevidsthedsniveau, som de ellers bare har oplevet efter længere perioder med meditation.

Effekt af KST på fødselstraumer

For at forstå hvordan KST virker må vi se på kroppens funktioner. Lad os starte med centralnervesystemet, som består af hjernen og rygmarven. Det er kroppens bedst beskyttede struktur. Centralnervesystemet ligger dybt i kroppens centrum omgivet af kraniet og rygsøjlen. Kraniets knogler og rygsøjlen holdes sammen af bindevæv.

Bindevævet har tre vigtige funktioner. For det første holdes knoglerne sammen for at sikre beskyttelse af centralnervesystemet. For det andet tillader det også knoglerne at bevæge sig indbyrdes, dog inden for visse grænser. For det tredje er det bindevæv, som forer kraniets inderside og omgiver rygmarven som en specielt formet vandballon, hvor der cirkulerer en væske kaldet cerebrospinalvæske.

Cerebrospinalvæsken filtreres fra arterieblodet, cirkulerer i området omkring hjernen og rygmarven og returnerer derefter til blodet gennem venerne. Væsken er klar, farveløs og lugtfri. Den er vigtig for hver eneste celleds funktion i hjernen og rygmarven. Den indeholder en speciel form for sukker, glukose, som giver energi til hjernecellernes funktion. Hvis glukoseniveauet er lavt, kan personen ikke koncentrere sig.

Væsken indeholder også proteiner. Et af disse proteiner er tryptofan, som i hjernen omdannes til serotonin. Hvis serotoniniveauet ikke er tilstrækkeligt, er der en øget risiko for, at personen oplever depression. Væsken leverer også hormoner og B-vitamin til cellerne.

Cerebrospinalvæsken transporterer affaldsstoffer fra nervesystemets celler tilbage til blodet for at blive rensede i nyrer, lever og lunger. Enhver reduktion af cerebrospinalvæskens cirkulation vil mindske centralnervesystemets funktion. Det kan forårsage problemer med koncentration, indlæring, hukommelse og bevægelseshæmning.

Spændt bindevæv og stramme led nedsætter cerebrospinalvæskens cirkulation. Denne cirkulation er ofte på lavere niveau end normalt på grund af unødvendige spændinger i bindevævet, som kan stamme fra fødselsskader, fysiske traumer, kropsspændinger og aldringsprocessen generelt. Som cerebrospinalvæsken leverer sukker til hjernen, bringer blodet ilt til cellerne. Begge stoffer er livsvigtige for cellerne.

Hjernen bruger forholdsvis mere ilt og sukker end andre dele af organismen. Venerne tilbagefører blod og affaldsstoffer fra hjernen. Hvis en vene eller arterie er trykket lidt sammen på det sted, hvor den passerer gennem kranieåbningen, får den del af hjernen mindre blodtilførsel, end den skal.

Denne del af hjernen vil da have en reduceret funktion, som igen kan skabe problemer med koncentration, indlæring og hukommelse.

Egne erfaringer med kranio-sakral terapi på for tidligt fødte børn

Jeg har god erfaring med børn, som er født for tidligt. Flere af de præmature børn slår med senfølger, som kan komme af ubalancer i det kranio-sakrale system. Ofte er det nok med to-tre terapitimer for at opnå en forbedring hos disse børn.

I teorien kan vi allerede give en enkel KST til de allermindste børn, specielt øverste nakkehvirvel kan justeres med en enkel, blød håndtering. Vi har god erfaring med længere kranio-sakral behandling fra børnene er cirka tre til seks måneder gamle. På det tidspunkt er deres immunforsvar lidt mere styrket, er mere trygge i forhold til omgivelserne og har lettere ved at give tilbagemelding til os voksne.

et er vigtigt at vide, at kranio-sakral terapi kan gives flere år efter fødslen, og at den også der kan være en stor hjælp for børnene. Det er dog en stor fordel, at barnet kommer i kranio-sakral terapi før skolealderen. På den måde kan eventuelle forstyrrelser i det kranio-sakrale system forbedres, så både koncentration og indlæring er optimal ved skolestart.

Det sociale nervesystem (Social Engagement System)

Nogen af os, der arbejder med kropsterapi, arbejder også med "Social Engagement System"¹, frit oversat til "det sociale nervesystem".

Et af formålene med, at vi mennesker har et socialt nervesystem, er at knytte barn og mor sammen efter fødslen. Kontakten mellem mor og barn stimulerer det sociale nervesystem hos begge. Dette kan være med til at forklare vigtigheden af nærhed og samspil efter fødslen.

Mange børn, også præmature, mister muligheden for dette første sociale samvær og kan have brug for hjælp til at stimulere det på et senere tidspunkt. Både forældre og barn kan have godt af at stimulere det sociale nervesystem. Kranio-sakral terapien har sin egen protokol, der er udviklet til at stimulere nervesystemet optimalt.

Ved et velfungerende nervesystem vil socialt samvær være nemt og stimulerende.

Stressreaktionerne vil sættes i gang ved reel fare, og ellers vil kroppen være afslappet og vågen. Nogle af de for tidligt fødte børns senfølger kan være forårsaget af spændinger i kroppen samt manglende stimuli af det sociale nervesystem.

Andre komplikationer ved fødsel

Kejsersnit:

Børn, der bliver født ved hjælp af kejsersnit, kan få en lavere kranio-sakral rytme end børn, som bliver født vaginalt. Ved en vaginal fødsel, hvor barnet presses igennem fødselskanalen, bliver kraniet trykket kraftigt sammen. Det er gunstigt for den kranio-sakrale rytme. Den bliver stimuleret, og barnet får naturligt en hurtig og stabil rytme.

Ved kejsersnit forbliver den kranio-sakrale rytme derimod lav. Det kan påvirke hele systemet til at være noget mere trægt end ved en vaginal fødsel. Børn født ved kejsersnit kan have større grad af social angst i barneårene. Som teenagere kan disse børn have større vanskeligheder med at løsrive sig fra forældrene. Ved en lav kranio-sakral rytme er det kranio-sakrale system mere trægt og forårsager stress i nervesystemet. Barnet/teenageren vil ikke være ægte socialt engageret. En del børn klarer på egen hånd via social kontakt og leg at få deres kranio-sakrale rytme op efter fødslen. En erfaren kranio-sakral terapeut kan nemt sætte rytmen op på både børn og voksne.

Tang/kop/vakuum:

Børn, som bliver aget med tang eller sugekop/vakuum, får også ofte senfølger, sandsynligvis på grund af ubalancer i det kranio-sakrale system. Vi har erfaret, at for tidligt fødte børn taget med vakuum ofte har søvnproblemer og desuden ofte også hovedpine. Babyerne kan se matte ud med et træt drag omkring øjnene. De ser mere udkørte ud end babyer født vaginalt uden hjælpemidler. Babyerne har det samme drag af smerte omkring øjnene, som vi ofte ser hos voksne migrænepatienter. Så måske er det ikke så sært, at babyerne græder meget, er utrøstelige og sover dårligt?

En anden konsekvens af vakuum og tang er, at barnet bliver trukket ud i en unaturlig vridning og det kan give nakkeproblemer senere i livet. Nakken kan blive noget svagere end hos andre børn, og spændingerne i nakken kan påvirke hjernenerverne, som igen indvirker på det sociale nervesystem.

Kranio-sakral terapi på for tidligt fødte børn og børn med lav fødselsvægt har efter vores erfaring vist sig at være meget gunstigt og kan mindske eventuelle senfølger hos disse børn.

Kilder:

"An osteopathic approach to children" af Jane E. Carreiro

"Polyvagal teorien" af Stephen Porges

"Social engagement-protocol" fra Stanley Rosenberg Institut.