

# Af med stress, anspændthed og sen udvikling

*Af Trine Rosenberg, Kranio-Sakral Terapeut, Silkeborg*

Tobias blev født 10 uger for tidligt. I begyndelsen efter han var kommet hjem, var han noget stille – forældrene var konstant bange for, om der nu var noget galt.

Men så efter fire måneder begyndte han at græde. Han sov næsten ikke, bare græd.

Forældrene havde ham hos sig om natten, og alligevel vågnede han mange gange og græd utrøsteligt. Mad havde han også svært ved at ha' i sig. Gylpede ustandseligt og blev også tynd. Han var sølle. Han var alt for lille. Og han var motorisk bagefter. Tobias gik først, da han var 16 måneder, gik ind i ting og slog sig. Talte også sent. I børnehaven har han haft svært ved at følge med de andre børn både fysisk og socialt. Han har ofte været ked af det, har ikke villet i børnehaven og har ikke været rigtig glad. Om et år skal han i skole. Hvordan skal det gå?

Tobias forældre er meget tyndslidte efter først en hård start med megen bekymring og ingen nattesøvn. De har næsten heller ikke fået tid til hinanden i de fem år, der er gået efter at være blevet forældre.

I andre familier med for tidligt fødte børn er der endda også ældre søskende at tage hensyn til. Tobias kom til behandling. Han var meget stresset, urolig og anspændt. I den første behandling kunne han næsten ikke have jeg rørte ham, også selv om det var meget blid berøring for at løsne de spændte muskler. Han nåede dog at mærke, at det var rart. Til den næste gang havde han spurgt flere gange, hvornår det var, han skulle til behandling igen. Han hoppede da også op på briksen og lå og så forventningsfuld ud. Da der var gået 10 minutter, sov han. Hans forældre så til med forundring, sådan havde de ikke set ham før – bare overgive sig – og så til en fremmed. Den 3. gang han kom, havde han fået glæde i øjnene, og han havde sunget hele vejen til behandling. Tobias fik i alt seks behandlinger og fungerer rigtig godt i børnehaven. Han har stadig et problem med at blive presset. Men han har fået nogle rigtig gode venner og glæder sig til at skulle i skole. Vi har aftalt, han selv siger til, når han trænger til behandling igen.

## Senfølger kommer bag på de fleste

Der er ikke noget at sige til, at de forældre, der kommer til behandling med børn med senfølger af præmaturitet, ikke ved, hvad de skal gribe eller gøre i. Det kommer også bag på de fleste, at der kan være senfølger hos deres for tidligt fødte børn. Det, der ofte er det største problem, når de fem-, seks-, syv-årige præmature børn kommer til behandling, er, at de har meget stress i deres kroppe. Det kan vise sig forskelligt. Nogle børn har det indeni sig, andre er motorisk urolige og ukoncentrerede. Forklaringen er, at de har fået et chok ved at blive født, før deres krop og nervesystem har været klar til det, og at de i den første tid har været udsat for mange smerter og meget stress – alene uden en forælder meget af tiden. Derfor er der også mange børn, der kan blive meget indesluttede, for de er nødt til at trække sig ind i deres egen verden for at overleve. Det viser sig ofte ved, at de kan være meget afvisende over for deres forældre. Dette giver også stress hos barnet – og hos forældrene, som ofte efterlades med følelser af ikke at slå til. Derfor: jo mere forældrene kan være der i den første svære tid, jo nemmere bliver det for barnet at få en god kontakt/binding til sin mor og far.

## Motorisk anspændthed og forsinket udvikling

De fleste af de børn, der kommer til behandling, har anspændte muskler i det meste af kroppen, skuldrene sidder oppe under øerne, og når man mærker på musklerne i ryggen, er de så spændte – nogle, som om det meste var knogler. Også benene er helt hårde. Disse børn er ofte tågængere, og nogle af dem vil ikke ha', at man rører dem på benene. Mange forældre tyder det som om, deres barn er kildent. Men det er ofte en måde at beholde kontrollen på. Hvis man spænder i hele kroppen, vil al koncentrationen gå op i hovedet og dermed skabe kontrol. Barnet opnår også herved at undgå at mærke følelser, for følelserne opleves i kroppen. Barnet mærker det ved, at det får ondt i maven, hvis det er rigtig ked af det eller bange for noget. De fleste voksne kender også til denne problematik. Derudover er de fleste præmature børn forsinkede i deres motoriske udvikling.

Muskulaturen skal blive ved med at vokse samtidig med, at de skal indhente det, de er blevet forsinket med. F.eks. har børn, der græder meget, ikke lige så meget overskud til at udvikle deres muskler og led, og det har igen betydning for hjernes udvikling. For hjernen er ikke færdigudviklet, når barnet bliver født (heller ikke når det bliver født til tiden). Især kan den manglende udvikling af hjernebjælken give problemer med koordinationen mellem de to hjernehalvdele, hvilket vil gøre det meget vanskeligt for barnet at optage og omdanne alle sanseindtrykkene til en helhed. Meget af det, der udvikler barnets hjerne, stimuleres ved den motoriske udfoldelse. Derfor er det vigtigt, at barnet bevæger sig, kravler og tumler så meget som muligt, for at det kan udvikle sig optimalt. Hvis barnet er bagud i den motoriske og sanssemæssige udvikling, kan det give koncentrations- og indlæringsproblemer. Cross crawl-bevægelser er en god og enkel øvelse, hvis barnet er sent motorisk udviklet. Når barnet ligger på ryggen, tager man fat i højre arm og venstre ben og bevæger dem mod hinanden en eller to gange, så modsat venstre arm og højre ben. Når barnet er lidt større (de små overstimuleres nemt), synger jeg ofte en lille sang til, så bliver det som en leg sammen med barnet. Dette gør, at højre og venstre hjernehalvdel er nødt til at arbejde sammen, det stimulerer hjernens udvikling og er også godt til sanseintegrationen.

### Skævt baghoved og klemte nerver

Når barnet ligger på ryggen, kan baghovedet (occipital knoglen) blive flad. Den er så blød og kan derfor stadig formes. I en del tilfælde drejer hovedet til den ene side, for hovedet er tungt og halsen ikke stærk. Det betyder, at baghovedet bliver skævt. Herved kommer en af de væsentligste nerver i vores krop, (Nervus Vagus, den 10. kranienerve) i klemme. Nerven går til alle organerne med afspændingsnerver. Det er især vigtig for vores fordøjelse. Dvs., at hvis kroppen er stresset, vil afspændingsnerverne til maven og tarmen blive forstyrret. Det er forklaringen på, at kolikbørn græder, og at større børn klager over smerter, efter de har fået noget at spise. Det gør ondt i maven at skulle fordøje, når der ikke er den rette nerveforsyning til det store arbejde, det er at fordøje føde. Denne 10. kranienerve kommer ofte i klemme, hvis barnet under fødslen får vredet hovedet til side (det kan ske i en almindelig fødsel, men også ved kejsersnit). Dette er ofte nødvendigt for at få barnet ud i en fart, så det ikke får iltmangel og dermed hjerneskader.

I behandlingen er det muligt, med få grams tryk, at sætte de øverste nakkehvirvler på plads, og da nakkeknoen er i fire dele til barnet er omkring syv-ni år, kan man ofte "forme" den med meget blide bevægelser (et-to grams tryk). Det er behageligt for barnet at modtage en sådan behandling, både når det er helt lille og også senere. Ofte arbejder barnet selv med ved at være helt stille og holde øjenkontakt, og de lidt større børn beder tit selv om at komme til behandling eller glæder sig til at komme op til hende dér. (Det er mig!).

Ud over de nævnte symptomer kan barnet ha' hovedpine, taleproblemer, adfærdsproblemer og hyperaktivitet.

Jeg bruger enkle teknikker til at afstresse børnene, til at slappe/løse de anspændte muskler, og til at få en bedre jordforbindelse m.v.

Også større skolebørn kan have glæde af Kranio-Sakral Terapi, hvis de forsat har indlærings-, adfærds- og/eller sociale problemer. Det er aldrig for sent.

### Box:

#### Hvad er Kranio-Sakral Terapi ?

En blid og behagelig form for afspænding, der genopretter evt. skævheder i centralnervesystemet.

Hvad er Kranio-Sakral systemet ?

Kranio-Sakral Systemet består af kraniet, rygsøjlen, korsbenet og halebenet. Inden i disse knogler er centralnervesystemet. Det består af hjernen, rygmærven og rygmærvsnerverne. Man kan kalde centralnervesystemet for kroppens og hjernens "computer".

Uden om disse meget følsomme dele er der hjernevæske (cerebrospinalvæske), membraner, bindevæv og muskler.

Navnet Kranio-Sakral betyder

Kranio : hjerneskallen

Sakral : korsbenet

### **Hvordan foregår behandlingen?**

På specielle steder på hovedet, ryggen og korsbenet anvender Kranio-Sakral-terapeuten et meget let tryk. Klienten ligger på ryggen med tøj på. Det er behageligt at modtage behandlingen. Klienten vil opleve en dyb form for afspænding.

### **Kranio-Sakral Terapi er effektivt til at nedsætte stressniveauet i kroppen**

Stress bliver desværre et større og større problem og er ofte den hyppigste årsag til, at kroppen ikke fungerer optimalt. Stress påvirker vores centrale hjernecentre, som styrer vores krop og psyke.

### **Stress kan desuden forårsage :**

- Allergi
- Anspændthed
- Astma
- Bekymringer
- Depression
- Forstoppelse
- Hovedpine/migræne
- Irritabilitet
- Indlæringsproblemer
- Koncentrationsproblemer
- Rygsmerter
- Skæren tænder
- Svimmelhed
- Søvnløshed
- Umådeholden spisning

Læs mere på [www.praematur.dk](http://www.praematur.dk) under "Behandling", hvor der også findes forældreberetninger om erfaringer med behandlingsmetoder.

Trine Rosenbergs Bog "Hjælp dit barn" er anmeldt i Livsbladet nr. 1/2003.