

Μια λεπτοφυής αλλά ισχυρή τεχνική αφής, που επικεντρώνεται στο κρανιοιερό σύστημα (κρανίο – σπονδυλική στήλη – ιερό οστό). Η Κρανιοιερή θεραπεία είναι μια μέθοδος θεραπείας με ήπιους χειρισμούς πίεσης, βάρους 5γρ οι οποίοι εφαρμόζονται από εκπαιδευμένο θεραπευτή σε διάφορα σημεία του σώματος. Σκοπός των χειρισμών αυτών είναι να βελτιώσουν τη λειτουργία του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος μέσα από την αποσυμπίεση του, ενισχύοντας το φυσικό αμυντικό μηχανισμό του σώματος. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να ενεργοποιηθούν οι μηχανισμοί αυτοδιόρθωσης ώστε να αντιμετωπιστούν τα συμπτώματα με φυσικό τρόπο. Πρόκειται για μια αληθινά βαθιά τεχνική που αντιμετωπίζει το ανθρώπινο σώμα ως μία ολότητα.

Δείτε περισσότερα...

Το Κρανιοιερό Σύστημα και η λειτουργία του



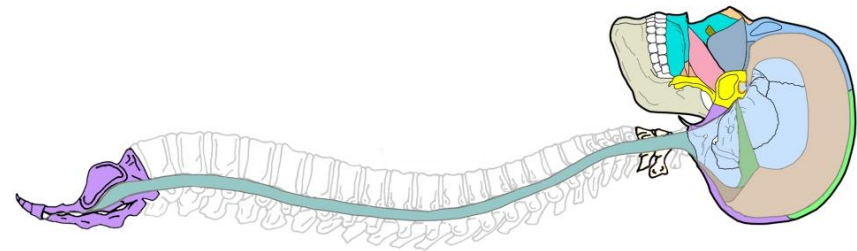
Το Κρανιοιερό Σύστημα περιλαμβάνει τα κρανιακά οστά, το ιερό οστό, τους σπονδύλους, τις ενδοκρανιακές μεμβράνες, τις σπονδυλικές μήνιγγες και όλες τις υπόλοιπες δομές οι οποίες συνδέονται με αυτά και περιβάλλουν τον εγκέφαλο και το νωτιαίο μυελό, επηρεάζοντας άμεσα και καθοριστικά τη λειτουργικότητά τους. Όπως υπάρχει ο παλμός του καρδιαγγειακού μας συστήματος, έτσι υπάρχει και ο παλμός του Κρανιοιερού Συστήματος, ο οποίος ονομάζεται Κρανιοιερός Ρυθμός, με συχνότητα κίνησης 6-12 παλμών το λεπτό. Κάτω από φυσιολογικές συνθήκες όλα τα οστά του κρανίου ακολουθούν τις ρυθμικές κινήσεις που

συνοδεύουν τον Κρανιοερω Ρυθμό. Ο Εγκέφαλος και ο Νωτιαίος Μυελός – οι δύο βασικές συνιστώσες του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (ΚΝΣ)- απαιτούν ένα ισορροπημένο φυσιολογικό περιβάλλον, ώστε να λειτουργήσουν αποτελεσματικά και το Κρανιοερω Σύστημα είναι κατά κύριο λόγο υπεύθυνο να παρέχει αυτό το περιβάλλον.

Το Κρανιοερω Σύστημα είναι ένα φυσιολογικό σύστημα που εκπληρώνει τα κριτήρια για να χαρακτηριστεί ως ένα “Ημίκλειστο Υδραυλικό Σύστημα”. Περιβάλλεται από ένα αδιάβροχο τοίχωμα που σχηματίζει η εξωτερική επιφάνεια των μηνίγγων, η Σκληρά Μήνιγγα. Αυτό σημαίνει ότι οποιαδήποτε δύναμη ασκείται οπουδήποτε στο τοίχωμα αυτού του συστήματος, μεταφέρεται σε ολόκληρο το σύστημα, επηρεάζοντας το ρυθμό του. Εάν δηλαδή υπάρχει μια περιοχή που υπολειτουργεί, σε αυτή θα δημιουργηθούν αυξημένες πιέσεις, που μέσω του Κρανιοερω Συστήματος, μπορούν να μεταφερθούν οπουδήποτε στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα. Αυξημένες πιέσεις σημαίνει διαφοροποίηση στη χημική σύνθεση του Εγκεφαλονωτιαίου Υγρού και στη λειτουργία των νευρικών κέντρων του Εγκεφάλου, παράλληλα με την συμφόρηση των υγρών της περιοχής. Έτσι προκαλείται δυσλειτουργία του ΚΝΣ, η οποία μπορεί να εκφραστεί με μια ποικιλία αισθητικών, κινητικών και νευρολογικών διαταραχών όπως χρόνιος πόνος, πονοκέφαλοι, ημικρανίες, οσφυαλγίες, ισχιαλγίες, κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου, αυχενικό σύνδρομο, σύνδρομο της κροταφογναθικής άρθρωσης, άγχος, αυπνία, κόπωση, κακή πέψη κ.α.

Οι παράγοντες που διακόπτουν τον ρυθμό

Ο Κρανιοερω Ρυθμός επηρεάζεται αρνητικά ή και διακόπτεται όταν εμφανίζονται κάποιοι παράγοντες που τον περιορίζουν. Ποιοι είναι αυτοί οι παράγοντες και πως εμφανίζονται μέσα στο σύστημα;



A) Κάποιος μπορεί να έχει ένα **άμεσο τραύμα** στο σύστημα που επηρεάζει κατευθείαν ένα κρανιακό οστό, το όριο της άρθρωσης κάποιας ραφής, ή την ίδια την μεμβράνη. Το άμεσο τραύμα μπορεί να προκύψει από οποιοδήποτε γεγονός. Από ένα κόψιμο ή γδάρισμα, μια πληγή που επουλώνεται, ένα τράνταγμα από αυτοκινητιστικό ατύχημα, μια πτώση, ένα κάταγμα κτλ

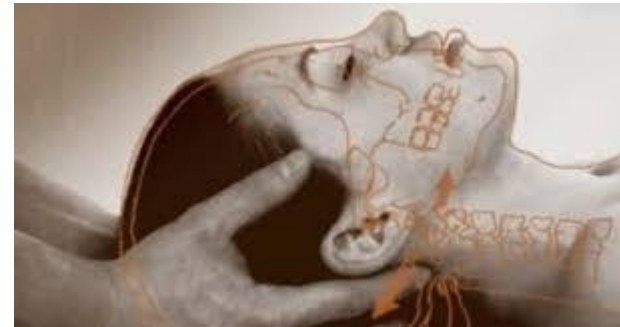
B) Μπορεί να υπάρχει ένα **έμμεσο τραύμα** το οποίο πιθανώς να επηρεάζει το σύστημα των Κρανιοερω μεμβρανών. Ένα έμμεσο τραύμα μπορεί να προέλθει από συμβάντα όπως κακώσεις, από επαναλαμβανόμενη κίνηση, κακή στάση στο κάθισμα ή στην όρθια θέση, συνήθειες στην κίνηση ή στην στάση οι οποίες βγάζουν το σώμα από το σωστό ανατομικό ευθειςμό και στάσεις που αντανakλούν συναισθηματικά προβλήματα όπως το κοινό σκύψιμο των πολύ ψηλών ανθρώπων και η κυρτή στάση λόγω κατάθλιψης.

Επιπλέον, το έμμεσο τραύμα μπορεί να προέλθει από ψυχολογικό τραύμα ή τραύματα που υφίσταται το άτομο.

Ας σημειωθεί ότι το περιτοναϊκό σύστημα του σώματος παίζει μεγάλο ρόλο και στα άμεσα και έμμεσα τραύματα που καταλήγουν να περιορίζουν την ελεύθερη κίνηση του Κρανιοιερού Συστήματος.

Η εφαρμογή της Κρανιοιερής Θεραπείας

Η συνεδρία λαμβάνει χώρο σε ήρεμο, προστατευμένο και ειδικά διαμορφωμένο χώρο όπου ο θεραπεύομενος ντυμένος παραμένει ξαπλωμένος στην διάρκεια της συνεδρίας σε άνετο κρεβάτι θεραπείας κυρίως σε ύπτια θέση. Αν δεν βολεύει αυτή η θέση τότε γίνεται προσαρμογή σε άλλη ή άλλες θέσεις. Με ένα απαλό άγγιγμα ο έμπειρος θεραπευτής, μπορεί να παρακολουθήσει τον Κρανιοιερό Ρυθμό, οπουδήποτε στο σώμα, κυρίως όμως σε ορισμένα σημεία – κλειδιά, και να επισημάνει την περιοχή που παρουσιάζει δυσλειτουργία, ενώ στη συνέχεια με ειδικούς ήπιους χειρισμούς, μπορεί να αποκαταστήσει την φυσιολογική λειτουργικότητα, βοηθώντας το σώμα να “αυτοδιορθωθεί”. Σημαντικό για τον θεραπευτή είναι να “ακούει το σώμα”, να νοιώθει τις εντάσεις στους ιστούς ή την αδυναμία κίνησης του εγκεφαλονωτιαίου υγρού.



Αρκετές φορές και μόνο η εφαρμογή των διαγνωστικών χειρισμών είναι αρκετή για την αποκατάσταση του προβλήματος. Τα κρανιακά οστά και το ιερό οστό χρησιμοποιούνται ως οστέινες λαβές για να επιτευχθεί η πρόσβαση στην υποκείμενη σκληρά μήνιγγα και να απελευθερωθούν οποιοιδήποτε περιορισμοί μέσα στο σύστημα. Όταν απελευθερωθούν οι περιορισμοί ο οργανισμός (το άτομο), λειτουργεί πιο αποτελεσματικά και συχνά παρατηρούμε ότι αντιμετωπίζονται με επιτυχία περιπτώσεις όπου άλλες θεραπευτικές προσπάθειες έχουν αποτύχει.

Σε ποιες περιπτώσεις μπορεί να βοηθήσει

Ένας μεγάλος αριθμός ασθενών που ανταποκρίνεται θετικά σε αυτή την θεραπεία έχουν δεχθεί προηγουμένως άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις χωρίς ικανοποιητικό αποτέλεσμα. Σε πολλές περιπτώσεις μάλιστα δυσλειτουργιών χρόνιου πόνου, χαμηλής ζωτικότητας και επαναλαμβανόμενων μολύνσεων για τα οποία δεν μπορεί να δοθεί εξήγηση η Κρανιοιερή Θεραπεία αποδεικνύεται ευεργετική.

Ένα εξαιρετο παράδειγμα μπορεί να αποτελέσει η περίπτωση της Mary Clark, μιας καταδύτριας ολυμπιακών αγώνων της οποίας η σταδιοδρομία διακόπηκε λόγω ιλίγγων. Η ισορροπία της είχε επηρεαστεί τόσο σοβαρά ώστε ήταν ανίκανη να σταθεί στον βατήρα, πόσο μάλλον να συναγωνισθεί ως καταδύτρια. Είχε δοκιμάσει πολλές παραδοσιακές ιατρικές θεραπείες χωρίς αποτέλεσμα, μέχρι που την εξέτασε και την θεράπευσε ο Dr. Upledger. Εκτίμησε την λειτουργικότητα του Κρανιοϊερού Συστήματος και συμπέρανε πως το πρόβλημα του ιλίγγου της, πιθανότατα να προερχόταν από μια παλιά κάκωση του γονάτου. Ψηλάφισε τις γραμμές περιορισμού της περιτοναϊκής έλξης από το γόνατο της μέχρι το κροταφικό οστό, που το έφερνε σε μια πρόσθια συστροφή. Έτσι επηρεάστηκε ο ακουστικός πόρος που περνάει μέσα από το κροταφικό οστό, και τα συμπτώματα παρουσιάστηκαν ως ίλιγγος. Οι απελευθερώσεις του περιτοναϊκού συστήματος επέτρεψαν στο κροταφικό οστό να επανέλθει στην ορθή θέση του, και το πρόβλημα της εμβοής επιλύθηκε.

Σε κάθε περίπτωση η Κρανιοϊερή Θεραπεία δεν αντιμετωπίζει παθήσεις αλλά τη δυσλειτουργία του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος η οποία μπορεί να εκδηλωθεί με ποικιλία συμπτωμάτων. Ενδεικτικά αναφέρονται περιπτώσεις όπου οι ασθενείς μπορούν να ευεργετηθούν από την Κρανιοϊερή Θεραπεία:

- ✚ Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις
- ✚ Εγκεφαλικά ισχαιμικά επεισόδια
- ✚ Χειρουργεία ή τραυματισμούς στη σπονδυλική στήλη
- ✚ Οσφυαλγία, ισχιαλγία, κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου αρθρίτιδα/ρευματοειδή αρθρίτιδα, αγκυλοποιητική αρθρίτιδα
- ✚ Αυχενικό σύνδρομο, πόνοι στην πλάτη
- ✚ Προβλήματα της Κροταφογναθικής Άρθρωσης

- ✚ Αισθητηριακές διαταραχές (απώλεια γεύσης, όσφρησης, βούισμα αυτιών, κ.α.)
- ✚ Ίλιγγοι, εμβοές, ημικρανίες, πονοκέφαλοι,
- ✚ Διαταραχές του κεντρικού νευρικού συστήματος, κάκωση νωτιαίου μυελού, προβλήματα κινητικού συντονισμού, πάρεση προσωπικού νεύρου,
- ✚ Σύνδρομο whiplash
- ✚ Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια
- ✚ Νευραλγίες
- ✚ Παγωμένος ώμος
- ✚ Σύνδρομο χρόνιου πόνου
- ✚ Οπτικές διαταραχές, π.χ. νυσταγμός
- ✚ Ορμονικές διαταραχές,
- ✚ Προβλήματα στην εγκυμοσύνη,
- ✚ Άσθμα,
- ✚ Δυσλειτουργίες λόγω άγχους (αυπνία, κακή πέψη, πονοκέφαλοι κ.α.), Σύνδρομο χρόνιας κόπωσης,
- ✚ Κατάθλιψη,
- ✚ Συναισθηματικές διαταραχές,
- ✚ Μετατραυματικό στρες,
- ✚ Διάφορα άλλα προβλήματα

Η τεχνική λόγω του απαλού αγγίγματος με το οποίο εφαρμόζεται αποτελεί θαυμάσια θεραπευτική προσέγγιση για βρέφη και παιδιά στα οποία μπορούν να αποφευχθούν ή να βελτιωθούν προβλήματα όπως: Σκολίωση, κολικοί, εμετοί, προβλήματα ακοής, κινητικά προβλήματα, υπερκινητικότητα, επιληπτικές κρίσεις, στραβισμός, πυλωροσπασμός, χρόνια ωτίτιδα, δυσλεξία, μαθησιακές δυσκολίες, παράλογοι φόβοι, άλλες παθήσεις και ενοχλήσεις.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό ότι μια εξέταση ρουτίνας με τη μέθοδο της Κρανιοϊερής Θεραπείας σε νεογέννητα μπορεί να αποκαλύψει και να διορθώσει εντάσεις ή ακόμα και κακώσεις που θα μπορούσαν στο μέλλον να δημιουργήσουν διάφορες δυσλειτουργίες και προβλήματα.

Κρανιοϊερή Θεραπεία και Somatoemotional Release



Η ΣωματοΣυναισθηματική Απελευθέρωση (SomatoEmotional Release), είναι η εξέλιξη των αρχών της Κρανιοϊερής Θεραπείας η οποία συνθέτει τους χειρισμούς με το Θεραπευτικό Διάλογο ώστε να δώσει τη δυνατότητα στον θεραπευόμενο να έρθει σε επαφή και να αντιληφθεί συναισθήματα, τα οποία για κάποιο λόγο “θεώρησε” αναγκαίο να διατηρήσει στο υποσυνείδητο, απωθώντας τα και απομονώνοντας τα μέσα στο “σώμα” δημιουργώντας “Κύστες Ενέργειας”. Αυτά τα απωθημένα συναισθήματα όταν βρουν τι κατάλληλες συνθήκες επηρεάζουν την υγεία του ανθρώπου δημιουργώντας ένα αυτοτροφοδοτούμενο μηχανισμό.

Ακόμη και όταν μέσω της Κρανιοϊερής Θεραπείας απελευθερώνονται οι όποιοι περιορισμοί των σωματικών ιστών, μερικές φορές, για την πλήρη απαλλαγή μας από τις συνέπειες ενός τραύματος είναι απαραίτητη και η απελευθέρωση της συναισθηματικής ενέργειας που μπλόκαρε. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ο Κρανιοϊερός Θεραπευτής μπορεί να ενισχύσει τη θεραπευτική του μεθοδολογία με ΣωματοΣυναισθηματική Απελευθέρωση η οποία είναι ήπια αλλά συγχρόνως δυναμική θεραπευτική διαδικασία με στόχο να πνεύμα και τα σώμα από τις όποιες υπολειμματικές επιπτώσεις επιφέρει κάποιο τραύμα.

Έτσι όταν με τη βοήθεια της ΣωματοΣυναισθηματικής Απελευθέρωσης ο θεραπευόμενος έρθει σε επαφή με αυτά τα συναισθήματα αντιλαμβάνεται το ρόλο που έχουν διαδραματίσει στη ζωή του και μπορεί να απελευθερωθεί από αυτά και τις επιπτώσεις που του προκαλούν. Έτσι το σώμα επιστρέφει ελεύθερα στα κανονικά επίπεδα λειτουργίας του. Ας σημειωθεί ότι ο Dr. Upledger χρησιμοποιώντας την ελληνική λέξη “σώμα - soma”, στον τίτλο της μεθόδου, εννοεί την “ψυχή του σώματος” (body psyche).

Πως δημιουργήθηκε η Κρανιοϊερή Θεραπεία

Το 1970 στη διάρκεια μιας χειρουργικής επέμβασης στον αυχένα, ο τότε βοηθός χειρουργού, ιατρός, John Upledger, παρατήρησε τις ρυθμικές κινήσεις αυτού που σήμερα περιγράφεται ως Κρανιοϊερό Σύστημα. Προσπαθώντας να εξηγήσει την ύπαρξη του άγνωστου μέχρι τότε ρυθμού άρχισε μια έρευνα που τον οδήγησε στην θεωρία που είχε διατυπώσει από το 1900 ο Dr. William Sutherland, πατέρας της κρανιακής οστεοπαθητικής, ότι τα οστά του κρανίου είναι κατασκευασμένα για να επιτρέπουν μια ελαφριά κίνηση. Για δεκαετίες αυτή η θεωρία ήταν στο περιθώριο των επιστημόνων της ιατρικής κοινότητα. Ο Dr. Upledger πίστεψε σε αυτήν

καθώς μπορούσε να εξηγήσει τη δική παρατήρηση και αναζήτησε την επιστημονική τεκμηρίωση της.

Τα ερευνητικά αποτελέσματα

Από το 1975 έως το 1983 ένας κλινικός ερευνητής και καθηγητής στο Michigan State University, όπου όχι μόνο μπόρεσε να καθορίσει το μηχανισμό πίσω από αυτή την κίνηση αλλά έβαλε και τις βάσεις της Κρανιοιερής Θεραπείας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του ερευνητικού έργου του Dr. Upledger. Ισχύουν δύο βασικές αρχές:

- 1) Τα κρανιακά οστά συνδέονται με αρθρώσεις που επιτρέπουν κάποιου βαθμού κινήσεις καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής
- 2) Υπάρχει Κρανιοιερός Ρυθμός

Όμως τι πράγματι προκαλεί την κίνηση των κρανιακών οστών; Ο Upledger και οι συνεργάτες του διατύπωσαν αυτό που ονόμασαν “υδραυλικό μοντέλο στατικής πίεσης”επεξηγώντας τον Κρανιοιερό Ρυθμό με την ανανέωση του Εγκφαλονωτιαίου υγρού (ENY) και τη σχέση του με την κίνηση ανάμεσα στα κρανιακά οστά. Κατά τις έρευνες τους χρησιμοποίησαν ηλεκτρονικό μικροσκόπιο και προσδιόρισαν ότι το υλικό των ραφών συμπεριλαμβάνει αιμοφόρα αγγεία, νεύρα και συνδετικό ιστό. Αυτά τα ευρήματα ενίσχυαν τη θεωρία της δυναμικής κινητικότητας κρανιακών οστών σε αντίθεση με την άποψη της οστέινης συγκόλλησης τους. Στερεώνοντας κεραίες στα βρεγματικά οστά πιθήκων και μέσω της χρήσης ραδιοκυμάτων, παρατήρησαν ένα ρυθμό και εύρος κίνησης ανάμεσα στα κρανιακά οστά τους από 6 μέχρι 12 κύκλους/λεπτό. Η ανακάλυψη αυτή συμφωνούσε με δημοσιευμένη μελέτη του Thomas Adams PhD που ανέφερε παρόμοια κίνηση των βρεγματικών της γάτας, διαφορετικής από τον καρδιακό και τον αναπνευστικό ρυθμό της και της

τάξης των 11 περίπου κύκλων / λεπτό, όπως και με έρευνα του Dr. Wallace και των συνεργατών του που με την χρήση υπερήχων παρατήρησαν ενδοκρανιακούς παλμούς ενός ρυθμού 9 κύκλων/λεπτό στον ανθρώπινο εγκέφαλο και στον ιστό μεμβράνης