

Νευρο-Αντανακλαστική Σωματική Θεραπεία

Η Νευρο-Αντανακλαστική Σωματική Θεραπεία είναι μια εξελιγμένη μέθοδος θεραπείας χειρισμών με τα χέρια που αφορά σε λειτουργικές διαταραχές τόσο του μυοσκελετικού συστήματος, όσο και του συστήματος των σπλάχνων.

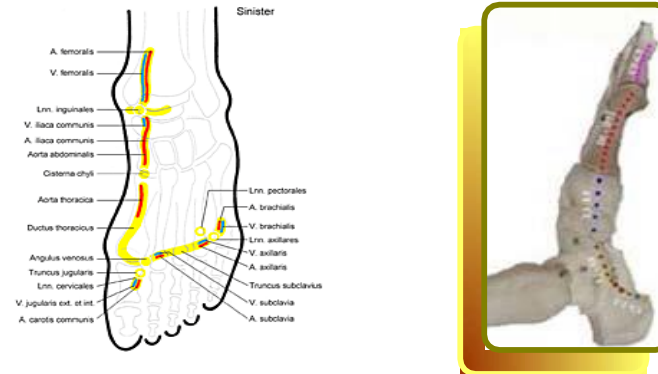
Πρόκειται για ένα πλήρες σύστημα κινητοποίησης νεύρων, το οποίο εφαρμόζει “αντανακλαστικές” τεχνικές στο περιφερικό και στο κεντρικό νευρικό σύστημα οι οποίες έχουν σκοπό να βελτιώσουν στο μέγιστο δυνατό τις αντιδράσεις τους.

Οι τεχνικές που εφαρμόζονται στην Νευρο-Αντανακλαστική Σωματική Θεραπεία χωρίζονται σε επίπεδα:

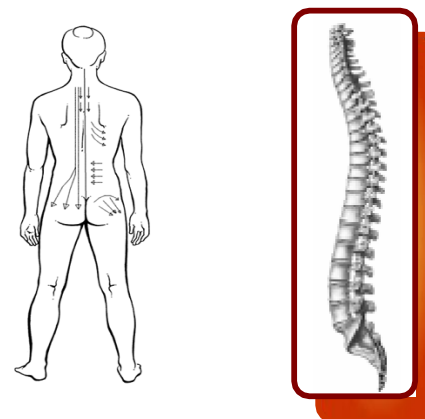
1. Νευρο-αντανακλαστικές τεχνικές τριβής μαλακών ιστών



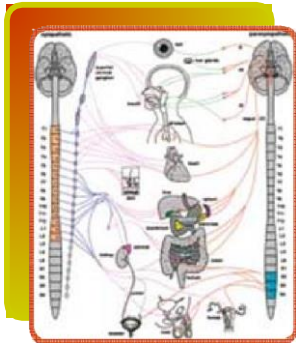
2. Τεχνικές πίεσης νεύρο – ρεφλεξολογικών σημείων τα οποία βρίσκονται στο περίοστεο του σκελετού του άκρου πόδα



3. Τεχνικές συντονισμού σπονδυλικής στήλης



4. Τεχνικές σπλαχνικής κινητοποίησης



Δείτε περισσότερα....



Η φιλοσοφία

Η Νευρο-Αντανεκλαστική Σωματική Θεραπεία βασίζεται στην επεξεργασία ερεθισμάτων ή πιθανών ερεθισμάτων πόνου που προέρχονται είτε από το περιφερικό νευρικό σύστημα (ΠΝΣ), είτε από το κεντρικό νευρικό σύστημα (ΚΝΣ). Λέγοντας “ερεθίσματα πόνου” εννοούμε διεγέρσεις του νευρικού συστήματος που προκαλούνται από βλάβες ιστών ή από στρεσογόνες καταστάσεις.

Ο άνθρωπος δέχεται συνεχώς εξωτερικά και εσωτερικά ερεθίσματα. Τα εξωτερικά ερεθίσματα έρχονται από το περιβάλλον π.χ. θερμοκρασία, υγρασία, θόρυβος, εικόνες, οσμές, γεύσεις κλπ. Τα ερεθίσματα αυτά, στην πλειονότητα τους, γίνονται αντιληπτά από τις πέντε αισθήσεις μας. Από την άλλη το σώμα είναι προικισμένο με διάφορους υποδοχείς που

θα τους αποκαλούσαμε “ιδιοδεκτικούς” και οι οποίοι παραλαμβάνουν πληροφορίες από το ίδιο το σώμα όπως πληροφορίες μηχανικές, θερμοκρασίας καθώς και πληροφορίες για τις χημικές συνθήκες που επικρατούν στους ιστούς.

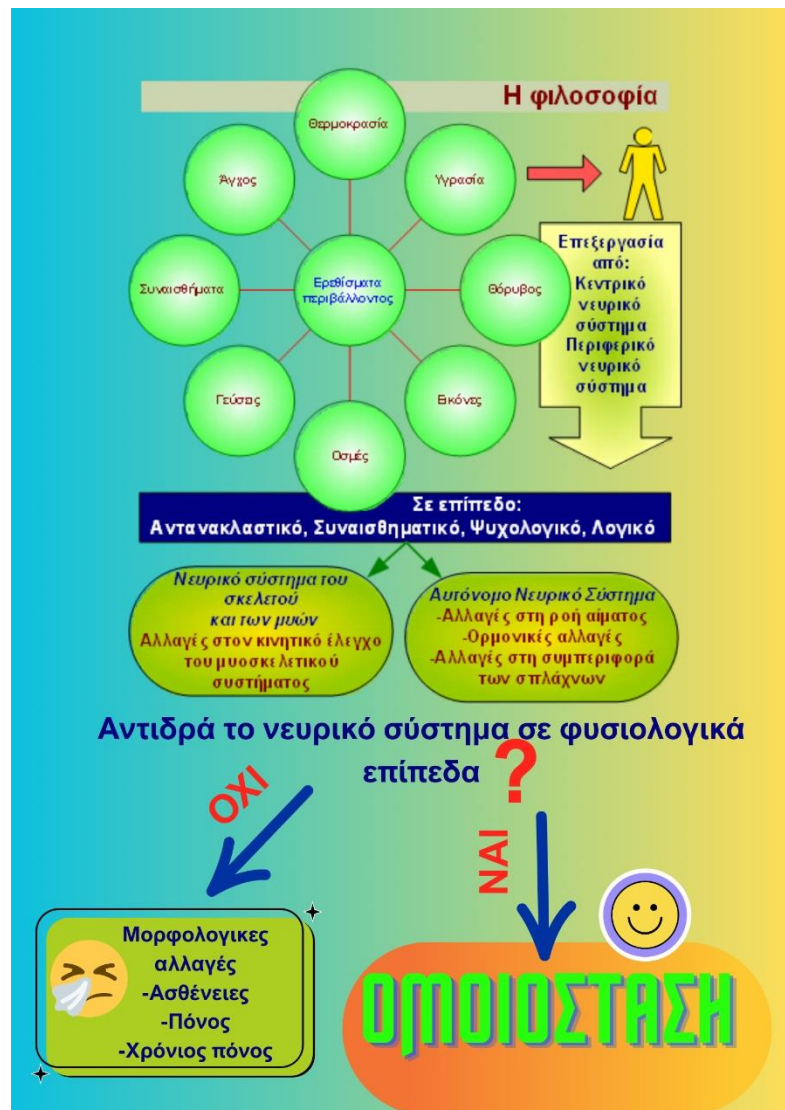
Εξωτερικά και εσωτερικά ερεθίσματα μεταφέρονται από τα περιφερικά νεύρα του ΚΝΣ. Αυτό με τη σειρά του επεξεργάζεται τα ερεθίσματα σε αντανακλαστικό, συναισθηματικό, ψυχολογικό και λογικό επίπεδο, αντίστοιχα. Ως αποτέλεσμα αυτής της πολύπλοκης διαδικασίας, απαντήσεις στέλνονται στους ιστούς του σώματος οι οποίες αντανακλώνονται στο νευρικό σύστημα του σκελετού και των μυών αλλά και στο Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα(ΑΝΣ). Μέσω του νευρικού συστήματος του σκελετού και των μυών λοιπόν εκδηλώνονται αλλαγές στον κινητικό έλεγχο του μυο-σκελετικού συστήματος, ενώ μέσω του ΑΝΣ εκδηλώνονται αλλαγές στη ροή τους αίματος, ορμονικές αλλαγές όπως και αλλαγές στη συμπεριφορά των σπλάγχων.

Η πεποίθηση των θεραπειών της Νευρο – Αντανακλαστικής Σωματικής Θεραπείας είναι ότι στην περίπτωση ερεθισμάτων πόνου ή πιθανών τέτοιων ερεθισμάτων προκαλούνται ταυτόχρονες αλλαγές στο μυοσκελετικό και σπλαχνικό σύστημα που οφείλονται στο μηχανισμό που περιεγράφηκε πιο πάνω. Π.χ. φλεγμονή στην άρθρωση του γονάτου λόγω μηχανικής υπερφόρτωσης δεν εκφράζεται μόνο στην αλλαγή της κινητικής συμπεριφοράς, αλλά συνοδεύεται από πολλαπλές χημικές, ορμονικές και κυκλοφορικές αντιδράσεις. Σε χρόνιες μάλιστα περιπτώσεις, ερεθίσματα ή πιθανά ερεθίσματα πόνου μπορούν να προκαλέσουν μεγάλης διάρκειας αλλαγές σε διάφορους σωματικούς ιστούς καταλήγοντας σε μορφολογικές αλλαγές σε διάφορους

σωματικούς ιστούς, καταλήγοντας σε μορφολογικές αλλαγές, ασθένεια και χρόνιο πόνο. Ερεθίσματα ή πιθανά ερεθίσματα πόνου πιθανόν να προέρχονται από σωματικούς ιστούς, αλλά και από ερεθίσματα του περιβάλλοντος, όπως συναισθήματα και άγχος.

Το νευρικό σύστημα είναι αυτό που ελέγχει όλες αυτές τις διαδικασίες. Εάν το νευρικό σύστημα αντιδρά σε φυσιολογικά επίπεδα, η ομοιόσταση στο σώμα θα είναι συνεχής ή θα αποκαθίσταται άμεσα σε περιπτώσεις βλάβης. Όμως χρόνια υπερφόρτωση από ερεθίσματα πόνου ή πιθανά ερεθίσματα πόνου μπορεί να προκαλέσει αλλαγές σε διάφορα στάδια στο νευρικό σύστημα, με αποτέλεσμα ασθένεια και πόνο.

Η Νευρο-Αντανακλαστική Σωματική Θεραπεία μέσα από τις τεχνικές της επεμβαίνει, μέσω του νευρικού συστήματος, σε διάφορα επίπεδα στην εικόνα του πόνου του θεραπευόμενου, όπως το ΠΝΣ, το ΚΝΣ, το ΑΝΣ και το νεύρο-ενδοκρινικό σύστημα. Ο τελικός στόχος είναι η επαναφορά της συνεργασίας μεταξύ αυτών των συστημάτων που συνεπάγεται και την επαναφορά της ομοιόστασης.





1. Νευρο – Αντανακλαστικές τεχνικές Τριβής Μαλακών Ιστών



Πρόκειται για τεχνικές μασάζ που εφαρμόζεται στον μαλακό ιστό της πλάτης, των ποδιών, των χεριών του αυχένα και στο κρανίο. Μικρές κυκλικές τριβές με τις παρυφές των δακτύλων εφαρμόζονται στις ζώνες του συνδετικού ιστού μεταξύ μυών και οστών, σε περιοχές μεταξύ μυών, δίπλα από τένοντες και δίπλα από περιφερικά νεύρα. Η κατεύθυνση είναι πάντα από το κέντρο προς την περιφέρεια, ακολουθώντας τα τοπικά περιφερικά νεύρα. Ακριβώς στο συνδετικό ιστό, ανάμεσα σε μύες και οστά, μύες και μύες, περιφερικά νεύρα, αιματική και λεμφική παροχέτευση, οι τριβές αυτές βρίσκουν τον δρόμο τους προς τον ιστό στόχο. Ας σημειωθεί ότι εκτός από μάκρο νεύρο – αντανακλαστικές τεχνικές τριβής μαλακών ιστών κατά μήκος των περιφερικών νεύρων εφαρμόζονται, όπου απαιτείται και μικρο νεύρο – αντανακλαστικές τεχνικές τριβής σε τοπικές νευρικές απολήξεις.

Ο στόχος των νεύρο – αντανακλαστικών τεχνικών τριβής είναι η πρόκληση ταχύτατης νεύρο – αντανακλαστικής αντίδρασης στα περιφερικά νεύρα για την επανάκτηση:

- Μυϊκού τόνου
- Παροχής αίματος

- Ροής λέμφου
- Ροής αξονοπλάσματος (το κυτταρόπλασμα ενός νευράξονα) καθώς και για την
- αντιμετώπιση του πόνου

Οι χειρισμοί νεύρο – αντανakλστικών τεχνικών τριβής εφαρμόζονται για σύντομο διάστημα 5-7 λεπτών. Εάν ο ιστός – στόχος δεν αντιδρά σε αυτά τα ερεθίσματα με αλλαγή του μυϊκού τόνου ή με μείωση του πόνου, ο θεραπευτής θα προχωρήσει εφαρμόζοντας πίεση σε νεύρο – ρεφλεξολογικά σημεία στο σκελετό του ποδιού.

2.Νευρο – Ρεφλεξολογικά Σημεία πίεσης



Με σκοπό να βρει τρόπο να μειώσει γρήγορα την εικόνα σε υπερτονικούς παρασπονδύλιους μύες, ο Walter Fronenberg, χειροπρακτικός από τη Γερμανία, ανακάλυψε μικρά σημεία στο σκελετό του ποδιού τα οποία πίεζε με τον αντίχειρα του. Η τεχνική των Νεύρο – Ρεφλεξολογικών Σημείων Πίεσης βασίστηκε στις κλασσικές ζώνες της ρεφλεξολογίας του Δρ. Φιτζεραλντ (ΗΠΑ), της Ίνγκε Ντούγκανς (Δανία) και της Άνν Μάργκουαρντ (Γερμανία). Ξεκινώντας από τη γενικώς αποδεκτή αρχή ότι το σώμα αντανakλάται σε τρισδιάστατη αναλογική κλίμακα στα πόδια, ο Fronenberg, αναπαρήγαγε το ΠΝΣ και το ΚΝΣ στο σκελετό το ποδιού. Η πεποίθηση του ήταν ότι πιέζοντας σε ειδικού υποδοχείς δονήσεων – νευρικές απολήξεις στο περίοστεο, προκαλείται γρήγορα αντίδραση του νευρικού συστήματος στους ιστούς που στοχεύουμε.

Αρχικά, εστίασε στις πρόσθιες και οπίσθιες ρίζες των σπονδύλων, αργότερα στα περιφερικά νεύρα, στο μυο-σκελετικό σύστημα και κατόπιν στο ΚΝΣ και το ΑΝΣ.

Τα σημεία τα ονόμασε “σημεία νεύρο - ρεφλεξολογίας”, γιατί παρατήρησε ότι οι αντιδράσεις εκδηλωνόταν σε ένα νεύρο ή νευρική δομή των ιστών στους οποίους στόχευε.

Τα νεύρο – ρεφλεξολογικά σημεία διεγείρονται ασκώντας με τον αντίχειρα ή το δείκτη συνεχόμενη πίεση σε διάφορα οστά του ποδιού. Εάν το νεύρο ή οι στοχευόμενοι ιστοί δυσλειτουργούν, τα σημεία θα

αντιδράσουν εκδηλώνοντας πόνο. Η πίεση ασκείται μέχρι να υποχωρήσει ο πόνος.

Σίγουρα η Νευρο-Αντανακλαστική Σωματική Θεραπεία χρησιμοποιεί πάνω από 400 νεύρο – ρεφλεξολογικά σημεία στο πόδι, τα οποία αντανακλούν σχεδόν κάθε τμήμα ή επίπεδο του ΠΝΣ και του ΚΝΣ. Δουλεύοντας με αυτά τα σημεία, δίνεται η δυνατότητα στον θεραπευτή να επέμβει σε όλα τα μέρη της παθοφυσιολογίας του σημείου του πόνου στο νευρικό σύστημα.

3.Τεχνικές συντονισμού λειτουργίας της σπονδυλικής στήλης



Στην Νευρο-Αντανακλαστική Σωματική Θεραπεία ο πρώτος στόχος, είναι κυρίως η επαναφορά της λειτουργικής κινητικότητας στην σπονδυλική στήλη. Η σπονδυλική στήλη περιβάλλει το νωτιαίο μυελό, το πρώτο επίπεδο όπου ερεθίσματα πόνου ή πιθανά ερεθίσματα πόνου αποκωδικοποιούνται και προσαρμόζονται.

Οι τμηματικοί και πολύ τμηματικοί μύες που περιβάλλουν την σπονδυλική στήλη είναι οι πρώτοι που αντιδρούν με αλλαγή του μυϊκού τόνου σε ερεθίσματα από το νωτιαίο μυελό. Παράλληλα, η πλειονότητα των περιφερικών νεύρων του σώματος προέρχεται από τον νωτιαίο μυελό και πορεύεται μέσω των μεσοσπονδυλίων τρημάτων. Η σπονδυλική στήλη είναι η κύρια δομή για τη διασφάλιση καλής στατικής και δυναμικής κινητικής συμπεριφοράς.

Επαναφέροντας τη σπονδυλική κινητικότητα και σταθερότητα επηρεάζουμε:

Ολοκληρωμένα τα μονοπάτια κινητικού ελέγχου

Τη λειτουργία των περιφερικών νεύρων

Το συντονισμό των νευρικών ερεθισμάτων στο νωτιαίο μυελό

Στην Νευρο-Αντανακλαστική Σωματική Θεραπεία διαφορετικές τμηματικές και πολύ-τμηματικές τεχνικές κινητοποίησης και χειρισμού εφαρμόζονται στην σπονδυλική στήλη, όπως περιστροφές, επιμηκύνσεις, αποσπάσεις, υψηλής ταχύτητας ερεθίσματα κλπ.

Η πρόθεση αυτών των τεχνικών είναι να δοθούν συντονισμένα ερεθίσματα σε διάφορα τμήματα του νωτιαίου μυελού, με σκοπό τη μείωση ενοχλητικών παθολογικών ερεθισμάτων στο οπίσθιο κέρα. Η επιστημονική βάση των τεχνικών συντονισμού σπονδυλικής στήλης είναι η θεωρία “ελέγχου της πύλης” Malzack and Wall. Προσέχοντας να διεγείρει μυελωμένες νευρικές απολήξεις με ταχύ χρόνο ανταπόκρισης, ο θεραπευτής επιδιώκει να μειώσει εισερχόμενα ερεθίσματα πόνου στο νωτιαίο μυελό. Τεχνικές συντονισμού σπονδυλικής στήλης εφαρμόζονται πάντα, εφόσον ο θεραπευόμενος δεν είναι σε στάδιο πόνου και είναι συναισθηματικά έτοιμος να δεχτεί αυτές τις τεχνικές.

4.Σπλαχνική κινητοποίηση και οι τεχνικές της



Οι τεχνικές Σπλαχνικής κινητοποίησης εφαρμόζονται στην περιοχή της ζώνης του στομάχου. Τα όργανα συνδέονται στο μυο – σκελετικό σύστημα μέσω συνδετικής περιτονίας. Τα όργανα, αντιδρούν έντονα σε ερεθίσματα του ΑΝΣ, όπως είναι σε περιπτώσεις παθοφυσιολογικής αντίδρασης του νευρικού συστήματος, ο πόνος. Ειδικά το νευρικό σύστημα του σκελετού και των μυών έχει διάφορα συγκεκριμένα σημεία όπου σπλαχνικά και μυο-σκελετικά νευρικά ερεθίσματα συνδέονται. Τέτοια σημεία είναι για παράδειγμα το έξω κέρα μεταξύ των νευρικών ριζών Α8 και Ο2 και τα παρασπονδυλικά γάγγλια. Τα όργανα λοιπόν είναι πιθανό να αντιδράσουν σε ερεθίσματα πόνου, μειώνοντας την κινητικότητα και τη λειτουργία τους. Εφαρμόζοντας τεχνικές σπλαχνικής κινητοποίησης στην περιοχή του στομάχου και του διαφράγματος βοηθάμε στο να:

- Αυξήσουμε την κινητικότητα
- Βελτιώσουμε τις κινήσεις ολίσθησης στην συνδετική περιτονία
- Αυξήσουμε τη ροή αίματος – λέμφου
- Διεγείρουμε τη δραστηριότητα του πνευμονογαστρικού νεύρου συνεπώς και του παρασυμπαθητικού συστήματος

Ενδείξεις -Αντενδείξεις

Όπως έχει προαναφερθεί η Νευρο-Αντανακλαστική Σωματική Θεραπεία είναι κατάλληλη για τη θεραπεία λειτουργικών διαταραχών. Ο όρος “λειτουργικές” δεν περιγράφει ανατομικές ανωμαλίες ή ασθένειες μέσω των οποίων έχουν παραμορφωθεί κάποιες δομές του σώματος. Η οστεοαρθρίτιδα π.χ. είναι παραμόρφωση των αρθρώσεων που δεν αναστρέφεται. Αυτό που

μπορεί να κάνει η Νευρο-Αντανακλαστική Σωματική Θεραπεία είναι να διαχειριστεί τις λειτουργικές επιπτώσεις αυτής της παραμόρφωσης, δηλαδή το μυϊκό τόνο, τις ανωμαλίες στη στάση του σώματος, τον πόνο των τενόντων κλπ.

Η δυσκοιλιότητα όμως δεν είναι απόλυτο ότι σχετίζεται με ασθένεια, αλλά μπορεί να προκληθεί και από διαταραχή στη νεύρωση ή στη σύμφυση μυών. Σε αυτή την περίπτωση πρόκειται για απλή λειτουργική ανωμαλία που μπορεί να λυθεί με τεχνικές Νευρο-Αντανακλαστικής Σωματικής Θεραπείας.

Επειδή η Νευρο-Αντανακλαστική Σωματική Θεραπεία εστιάζει στον έλεγχο του πόνου μέσω ΚΝΣ, με έναν τρόπο ολιστικό, η μέθοδος μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη για την αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου. Επίσης ημικρανίες, χρόνια κόπωση και ινομυαλγίες, μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά. Ο κύριος στόχος είναι η βελτίωση του ελέγχου του πόνου και η λειτουργική επαναφορά. Το πόσο αυτές οι πολύπλοκες ασθένειες θα οδηγηθούν σε πλήρη ίαση, θα εξαρτηθεί από το επίπεδο παραμόρφωσης των διαφόρων δομών λόγω του χρόνιου χαρακτήρα του προβλήματος.

Αντενδείξεις

Γενικώς δεν υπάρχουν αντενδείξεις στην εφαρμογή της Νευρο-Αντανακλαστικής Σωματικής Θεραπείας. Ωστόσο ο θεραπευόμενος καλό είναι να παρακολουθείται για πιθανές αντιδράσεις εάν λαμβάνει παυσίπονα με δυνατή επίδραση στο ΚΝΣ και άλλα φάρμακα όπως αντικαταθλιπτικά, αντιεπιληπτικά ή υπνωτικά.

Άλλες αντενδείξεις αφορούν στα μέρη του σώματος όπου εφαρμόζονται οι τεχνικές. Δερματικές παθήσεις ή παραμορφώσεις του σκελετού του ποδιού λόγω καταγμάτων, επεμβάσεων, ουλών μπορεί να έχουν διαταράξει την τοπική λειτουργία υποδοχής των σημείων και να μην αντιδρούν σωστά.