

# Kraniosakralterapi

## Hva er kraniosakralterapi?

Kraniosakralterapi er en varsom og lett behandlingsform, men samtidig en kraftfull manipulering av bindevevet rundt hjernen og ryggraden. Det bygger på at alle deler av skjelettet er bevegelige, også knoklene i kraniet.

En definisjon på kraniosakralterapi er: «Den varsomme berøringens helbredende kraft».

Ordet kraniosakral brytes ned til kranio, som henviser til kranium, hodeskallen, og sakral, som henviser til sakrum. Disse to strukturene er yttergrensene for det kraniosakrale systemet.

Metoden går ut på å behandle den såkalte kraniosakralpulsene, som dannes ved at spinalvæsken presser kraniets enkeltben utover, slik at de utvider seg. Spinalvæsken sirkulerer mellom den tynne og den tykke hjernehinnen, og den produseres i hjernens hulrom (ventrikkel).

Kraniet har sin egen puls, og denne er avgjørende for vår helse og sunnhet.

Vi har 3 pulser i vår kropp:

- Hjertepulsen
- Lungepuls
- Kraniosakralpuls

Kraniet arbeider som en hydraulisk pumpe, i fleksjon (utvidelse) og ekstensjon (sammentrekning), ikke bare i kraniet, men i hele kroppen. Denne rytmen er stabil mellom 6 og 12 perioder i minuttet.

Kraniosakralpulsene er rytmen vi kjenner når vi jobber med kraniosakralterapi. De rytmiske sammentrekninger og utvidelser stammer fra hjernens indre.

I hjernen er det 4 hulrom, ventrikler, og der blir cerebrospinalvæsken eller spinalvæsken dannet. Denne væsken beskytter hjernen og ryggmargen, og den er en meget effektiv beskyttelse mot støt og andre påvirkninger utenfra.

Fra hjerneventriklene strømmes cerebrospinalvæsken støtvis ut mellom hjernehindene, og denne økende væsken får kraniet til å utvide seg. Når balansen er oppnådd ved tilløp og avløp av cerebrospinalvæsken, oppstår det en stillstand som kalles «stillpoint». Deretter smalner kraniet inn, inntil det skjer en ny innsprøytning av væsken. Denne rytmen kalles den hydrauliske pumpe, og dette er drivkraften i kraniosakralsystemet.

Omkring hvert tiende sekund stiger trykket i hjernen, og som et strekklaken utvider hinnen seg. På denne måten oppstår den 3. puls, eller kraniosakralpuls.

Hvis kraniet ikke gir etter, blir pulsen hemmet og svak, ujevn eller skjev. Væsken presser i stedet inn mot hjernen og nerver, og det kan gi skadelige følger.

Det kan være forskjellige årsaker til at kraniet ikke gir etter. Skader etter ulykker eller fall, slag mot hodet, fødselsskader, fysiske eller emosjonelle traumer er noen av årsakene til at kranieknoklene ikke gir etter på riktig måte.

## **Hva betyr kraniosakralrytmen for kroppen?**

Man har oppdaget at denne pulsen eller rytmen ikke alltid er symmetrisk, dvs. ikke lik på begge kroppshalvdeler.

Den ene siden av kraniet kan utvide seg mer eller mindre i forhold til den andre siden. En eventuell asymmetri forplanter seg gjennom hele kroppen, samt i hele kraniosakralsystemet.

Leger i USA som har studert kraniet i mange år, har funnet ut at hele den menneskelige livskvalitet er avhengig av en symmetrisk kraniosakralrytme.

I kraniosakralterapien arbeider vi med å gjenopprette symmetri i denne rytmen, og dette betyr at vi kan få kroppen vår i balanse. Vi får rettet opp skjevheter og ubalanser som måtte finnes, og kroppen får god sirkulasjon. Sammen med whiplash/lockfoot-terapi og eventuelt posturologi, er kraniosakralterapi en meget god behandling for å gjenopprette balansen i kroppen.

## **Ved hvilke tilstander kan kraniosakralterapi benyttes?**

Kraniosakralterapi kan benyttes ved kroniske plager av forskjellig slag, stressrelaterte plager, hodepine, kjevesmerter, muskel- og skjelettplager, traumer med mer.

Også mennesker med PTSD (posttraumatisk stress-lidelse), kan ha god nytte av kraniosakralterapi.

Behandlingen er både skånsom og trygg, og kan benyttes av nesten alle. Eneste kontraindikasjon er ved hjerneblødninger, eller ved store hodeskader. Behandlingen kan også benyttes til gravide.

Målet med kraniosakralterapi er å bringe sentralnervesystemet, kropps- og kraniemuskulaturen og bindevevet i balanse. Med andre ord: Å skape fri flyt i pasientens kropp.

Behandlingen baserer seg på å iverksette kroppens evne til å reparere seg selv, bare den får de riktige signaler.

Ubalanser i kraniet kan blant annet henge sammen med:

- Migrene, forskjellige slag av hodepine
- Kjevesmerter, sammenbitte tenner
- Skjevhet i nakke og bekken
- Menstruasjonssmerter
- Øresus eller andre plager med ørene
- Øyeproblemer, skjeling
- Fordøyelsesplager
- Nyre- og blære-problemer
- Ansiktssmerter, bihuler m.m.
- Problemer med lymfesystemet
- Psyko-somatiske plager
- Whiplash
- Hyperaktivitet

Når kroppen får hjelp til å rette opp skjevheter og ubalanser på en myk og behagelig måte, og på kroppens egne premisser, oppnås ofte en varig bedring av plager.

Spenninger slipper taket, og smerter og stress reduseres. Det blir bedre flyt i systemet, og dette gir vanligvis økt velvære og mindre smerter.