

Kroniske smerter i bevægeapparatet

- deres årsager og behandling holistisk set
- livskvalitet til smertepatienter: “Smertepakken”
- Hvis du er parat til at se på en anden måde på kroppen, livet og smerterne, er vi parat til at gøre alt, hvad vi kan for at hjælpe dig til at blive smertefri igen

Hvad er årsagen til kroniske smerter i bevægeapparatet?

Man regner med at omkring 200.000 danskere lider af

- DERES ÅRSAGER OG BEHANDLING HOLISTISK SET
- LIVSKVALITET TIL SMERTEPATIENTER: "SMERETPAKKEN"
- HVIS DU ER PARAT TIL AT SE PÅ EN ANDEN MÅDE PÅ KROPPEN, bevægeapparatet. Ved en nærmere analyse viser det sig at
- LIVET OG SMERTERNE, ER VI PARATE TIL AT GØRE ALT, HVAD VI
- KAN FOR AT HJÆLPE DIG TIL AT BLIVE SMERTEFRI IGEN

sener, bindevæv, led og knogler. Disse områder kaldes

for **triggErpunkter**,

og er i de dele af kroppen, hvor en lokal "spænding" oftest sidder.

Der er mange teorier om, hvorfor vi har disse spændinger.

Den mest almindelige forklaring er at vores spændinger skyldes en tendens til at spænde i vores **personlighed**.

I stedet for at slappe af og bare være os selv, gør vi os umage på alle mulige måder, og vi spænder – bevidst eller ubevidst - under forsøget på at være **anderledes** end vi egentlig er.

Case

En 25-årig kvinde kommer med store, hævede og ømme led i fingrene. Der er tegn på inflammation – steril betændelse – og blodprøversvar er forenelige med gigt. Spørgsmålet er hvordan patienten bærer sig ad med at spænde i fingerleddene. Ved berøring, massage og manipulation af leddene i hendes fingre, hænder, arme, ben, fødder og rygsøjle i holistisk kropsterapi "frigøres" en følelsesmæssig spænding idet patienten bliver sur, vred og gnaven under den **intensive kropsbehandling**. I gestaltterapi sætter patienten efterfølgende ord på sine følelser og forstår endelig hvem hun er sur på og hvorfor. Gigtens symptomer – hævelsen og smerten – forsvinder **nærmest mirakuløst** i ugerne der følger.

Blokeringer rummer gamle følelser og kan ophæves når følelserne frisættes

Vanskeligheden ved at forklare smerterne ved “spændinger” er, at vi jo ikke umiddelbart kan spænde i ledkapsler eller knogler, og der sidder blokeringerne somme tider også.

Da smerterne ofte kan provokeres ved tryk på **hævede** og **Ømme** områder i kroppen helt uden muskelfunktion – fx eksempel bindevævet over brystbenet eller fedtvævet over lænden – må det handle om noget andet.

For at forstå den smertende krop fuldt ud må undersøge blokeringerne. **Blokeringer** kan findes i alle områder af kroppen. De kommer i de dele hvor vi **parkerer vores ubehagelige og smertefulde følelser**, når vi undertrykker dem. Vi kan nemlig komme af med vores livssmerte ved at “proppe den ned i” velafgrænsede områder af vores krop (se brochuren “Hvad er holistisk medicin?” og bogen “Livsfilosofi der helbreder” for en mere detaljeret forklaring).

Case

En 42-årig mand lider af tilbagevendende lændesmerter.

Objektivt er hans ryg meget spænd og **facetleddene** er trukket helt fra hinanden sine steder i lænden. En samtale afslører at han lider af angst. Under gestaltterapi forløses denne **angst** da patienten nu forstår sit forhold til sin autoritære far.

Rygsmernerne forsvinder herefter og vender ikke tilbage.

Mange kliniske erfaringer tyder på at fysisk smerte kan forløses når den følelsesmæssige smerte rummes

Den holistiske medicinske teori om kroniske smerter i bevægeapparatet understøttes af den kliniske erfaring.

Når patienter berøres på de anspændte og ømme steder i kroppen kommer de ofte i kontakt med **gamle uløste problemer** og smertefulde følelser fra deres personlige historie.

Når de erindrer og derefter fuldt forstår, hvad der dengang gik galt, forsvinder blokeringen og dermed også smerterne. Det er denne erfaring der er grundlaget for bl.a. **Rosenmetoden** og for den holistiske kropsterapi.

En holistisk behandling af kroniske smerter vil altså normalt bestå af tre slags støtte og behandling, som der veksles imellem:

1) **holistisk kropsterapi**,

hvor du sætter følelser på kroppen – mærker din blokeringer og hvad der gemmer sig i dem

2) **holistisk psykoterapi**,

hvor du sætter ord på følelserne: forstår hvad der gik galt for dig, og genkalder dig de livsfornægtende beslutninger du traf for at flygte fra smerten

3) **livsfilosofi**, hvor du støttes i at

formulere et mere livsbekræftende syn på verden og leve efter det.

Blokeringer der ikke ophæves kan give vævsskade

Blokeringerne giver flere problemer end bare smerte.

Det viser sig ofte, at de blokerede områder med tiden også udvikler egentlige fysiske skavanker. Diskusprolaps i ryggen, ledforandringer i form af slidgigt når brusken rammes etc.

Det ser ud til, at det netop er de områder, man er blokeret i, der udvikler **forstyrrelser på celleplan** – forstyrrelser i cellernes orden – der netop viser sig som for eksempel leddegigt, kræft og hjerte-kar-sygdom.

Dette ville være en meget trist historie, hvis ikke det var fordi, at de fysiske skader ser ud til at kunne forbedres, når blokeringen ophæves.

I den anerkendte internationale lærebog i medicin, Harrison's Internal Medicine, kan man for eksempel læse at selv degenererede bruske, som det ses ved slidgigt, nogle gange kan ses at regenerere på røntgenbilleder.

Det er netop sådan en helbredende effekt, vi mener kan fremkaldes ved at blokeringerne i området omkring leddet fjernes. Vores behandling af kræft, hjerte-kar-sygdomme og andre alvorlige lidelser på forsøgsbasis er bygget på præcis samme princip.

Men hvor nogle behandlinger stadig er på forsøgsbasis, er vi på mere sikker grund når det kommer til de kroniske smerter i bevægeapparatet. Vi har gennemført pilotstudier med en kur i form af en kombination af livsfilosofi, psykoterapi og kropsterapi på smertepatienter – nogle af deltagerne havde alvorlige fysiske handicap og skader – som tyder på at arbejdet med ophævnning af kropslige blokeringer virkelig kan være en enestående **effektiv vej** Ud af kroniske smerter.

Hjælp os med forskningen

Mere forskning er dog meget tiltrængt, og vi håber at du som patient på vores Forskningsklinik vil hjælpe os – se venligst i brochuren “Forskning og udvikling”, hvad du kan gøre for os.

De næste års forskning må vise, præcist **hvor** effektiv kuren er ved forskellige lidelser, og hvor meget de allerede degenererede strukturer kan genoprettes ved den holistiske behandling.

Velkommen


Hvis du således er parat til at se på kroppen, livet og smerterne på en anden måde, er vi parat til at gøre alt hvad vi kan for at hjælpe dig til at blive smertefri igen.

Vi tror at du vil
kunne komme af
med de fleste
af dine
smerter, hvis
du er villig til for
alvor at udvikle din per-

sonlighed til at blive mere
positiv Og livsglad,

så du bliver mindre anspændt i forhold til dig selv og livet.

I vores **naturlige tilstand** er livet godt og ikke ensbetydende med ondt i kroppen. Der er måske et stykke vej derhen for dig, men du behøver ikke gå den vej alene.



Så velkommen til Forskningsklinik for Holistisk Medicin.

Se også brochuren om “Livskvalitetspakken” og om
“Behandlings- og udviklingsplanen” og få mere infor-
mation på www.livskvalitet.org og
www.holistiskmedicin.dk

Bevidsthedsorienteret lægevidenskab – Sundhed gennem livskvalitet og personlig vækst

Phønix-Trykkeriet Tlf.: 8733 6699 - Papir: Munken Lynx - TreBræk Papir A/S 43664366
Trykning - Pia P. Tlf.: 2360 7719
Billedkunstner - Pia P. Tlf.: 2360 7719
Projektleder - Bent Mathiasen. AD -Elisabet Merle Petersen.Tlf.: 00312042 16517- Grafisk design - Finnandesign MDD, Tlf.: 7020 1230. Billedkunstner - Pia P. Tlf.: 2360 7719
Grafisk produktion og sponsorer: Elisabet Merle Petersen.Tlf.: 00312042 16517- Grafisk design - Finnandesign MDD, Tlf.: 7020 1230. Billedkunstner - Pia P. Tlf.: 2360 7719



Bliv smuk, god og sand. Pia P. har malet “Verdensmoderen” efter inspiration fra Gustav Klimt til Forskningsklinik for Holistisk Medicin. “Verdensmoderen” udtrykker en indre tilstand af skønhed, godhed og sandhed. Klinikken skal netop hjælpe folk til at blive mere smukke, gode og sande.



FORSKNINGSKLINIK FOR HOLISTISK MEDICIN APS

Teglårdstræde 8A, DK - 1452 CPH.K, Tlf. +45 3314 1113, Fax. +45 3314 1123

klinik@livskvalitet.org, www.holistiskmedicin.dk

© 2002 Forskningscenter for Livskvalitet og læge Søren Ventegodt

“Livskvalitet som medicin”

ISBN 87-90190-38-6

Ret til ændringer forbeholdes