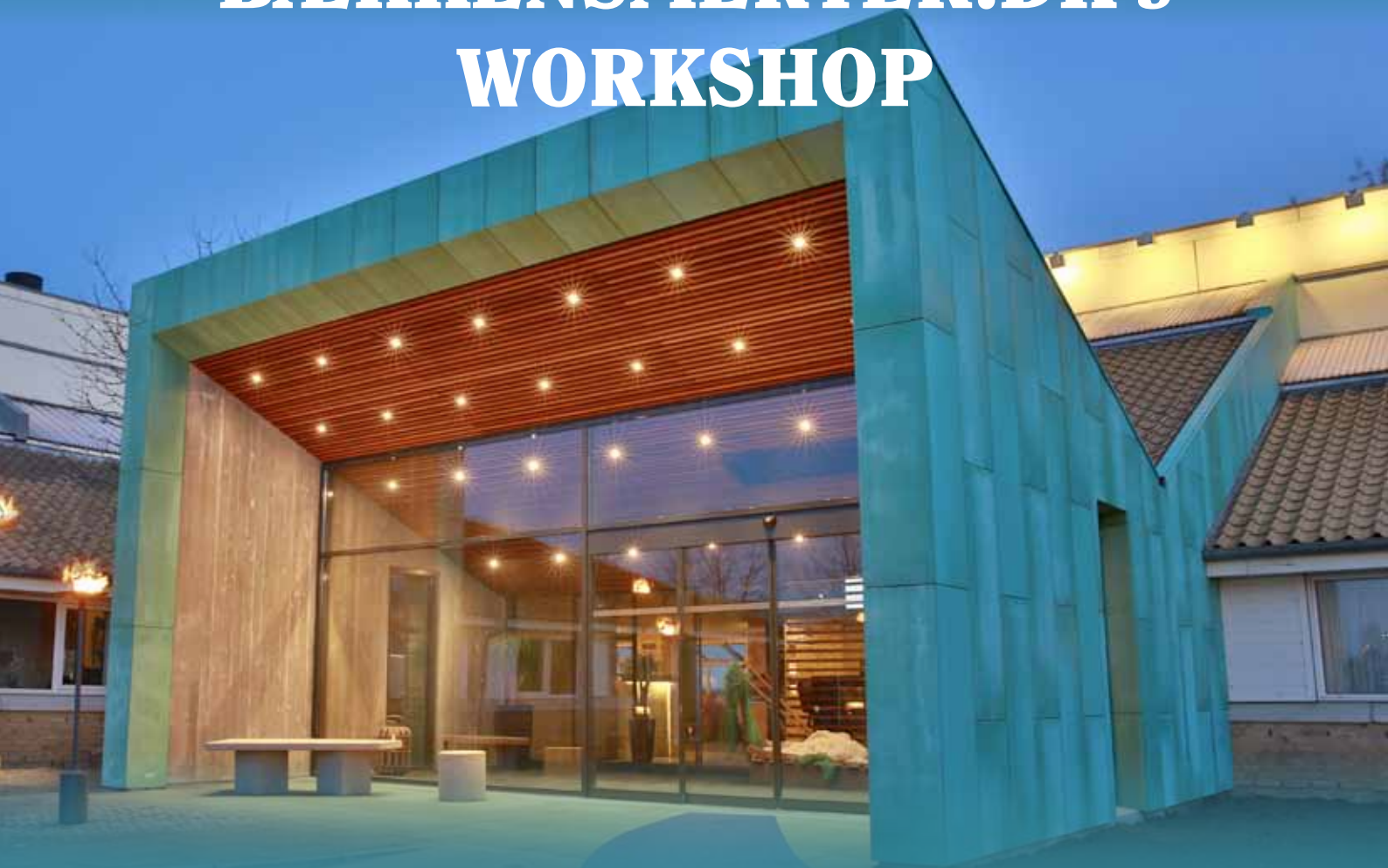


KOM MED TIL BÆKKENSMERTER.DK's WORKSHOP



Den 9. september 2017

**Hotel Best Western
Vestre Ringvej 96 · 7000 Fredericia**

TILMELDING

**Senest 29.7.2017 - Kan kun ske til:
info@baekkensmerter.dk eller telefon 29 71 51 45**

TEMA – WORKSHOP 9. SEPTEMBER

Hotel Best Western Fredericia



Camilla Møller-Jørgensen - Kiropraktor, Odense

Z-Health – hjernesmart træning Den kloge genvej til optimal smertehåndtering

Z-Health er et performance- og rehabiliteringssystem, der tager udgangspunkt i den sidste nye viden indenfor neuro- og smertevidenskab. Man arbejder ud fra, at hjernen og nervesystemet er vores overordnede styresystem, og at vores bevægelser, tanker, sanser og processer i kroppen styres af og udgår fra hjernen.

Alt styres fra nervesystemet: Muskelstyrke, stabilitet, bevægelighed, balance og ikke mindst smerter. Kort sagt, nervesystemet er "dirigenten" over vores krop.

Smertesansen

Også smertesansen er konstrueret af hjernen. Nervesystemet formidler signaler fra krop og omgivelser til hjernen – og hjernen producerer smerten, hvis den finder det nødvendigt at tage affære. Især længerevarende smerte synes at lave "spor" i din hjerne, der gør at den samme type smerte kommer igen og igen, til dels på grund af kompensationer, til dels på grund af gammel lagring.

I behandlingen af smerter må man tage udgangspunkt i denne kendsgerning. Gør man det – og gør man det rigtigt – har man mulighed for at skabe gennemgribende resultater.

I workshoppen skal vi afprøve nogle af de øvelser, der kan have mest relevans for bækkensmerter, men også øvelser, der kan have betydning for enhver anden smerte.

Z-Health er et sundheds- og performancesystem udviklet af den amerikanske kiropraktor Dr. Eric Cobb. Med udgangspunkt i den seneste neuro-science undersøges kroppens sanser systematisk; særligt syns-, balance- og ledsanser har indflydelse på evnen til at bevæge sig effektivt og smertefrit. Hvis sanserne ikke fungerer optimalt sættes der ind med træning af lige netop de elementer, der ikke fungerer. Øvelserne kan være syns- og balanceøvelser eller styrke- / smidighedsøvelser hvor kroppens led bevæges dynamisk. Alle øvelser giver en umiddelbar effekt og kan udføres med få redskaber som en del af hverdagen.

Nervesystemet trænes via smidigheds-, syns- og balanceøvelser. Kort sagt - en fuldendt træning af muskler, hjerne og nervesystem.

Z-Health tager også stærkt udgangspunkt i proprioceptiv træning – se gerne artikel: "Den virtuelle krop i hjernen" i Bækkenleddet nr 2 – 2016.

TEMA – WORKSHOP 9. SEPTEMBER



Hanne Andreassen - Uddannet i Ida P Rolfmetoden, Strukturel integration, cranio sakral terapeut, Haderslev

“Det handler om sammenspil og sammenhæng”

“Min måde at arbejde på hænger meget sammen med klientens historie. De begivenheder, der sker os i løbet af livet, lejr sig i kroppen, nogle gange som spændinger og fastlåsnings. Hvordan spændingerne lejr sig kan ses i kropsholdningen. I vores historie ligger der ofte nogle problemløsninger, som vi ikke altid selv kan se, så i løbet af behandlingerne ruller historierne sig ud både fysisk og verbalt, når spændingerne løsnes”.

Strukturel integration

Strukturel integration er forbundet med at forstå en krop og dens struktur, hvorledes de forskellige dele af kroppen går i samspil, eller måske netop ikke går i samspil, med hinanden. Struktur er udgangspunktet. Hvis funktionen i kroppen ikke er for god, så er strukturen ikke godt nok sat sammen i samspillet de forskellige dele hinanden imellem.

Hvis du f.eks. har fået et hold i ryggen, så gør smerterne, at du kommer til at bevæge dig i en skæv stilling. Gør du det i bare et par timer, så vil kroppens bindevæv allerede have vænnet sig til denne position og have fortalt nervesystemet, at sådan skal det nu være. Så selv om du efter et par dage slipper af med dine smerter i ryggen, så sidder en del af kodningen i bindevævet der stadigvæk og vil grundlæggende forandre din brug af din krop bare en lille bitte smule. Hvis man forestiller sig dette gennem mange år med forskellige små forandringer i strukturen henover mange år, så vil måden man nu bruger sin krop på måske begynde at volde vanskeligheder.

Strukturel integration er en metode til at hjælpe kroppens struktur tilbage til en forbedret funktion. Kort sagt få taget de forskellige kodninger, der er afsat i bindevæv og nervesystem ud af kroppens sammenhæng, hvorved den kan vende tilbage til en mærkbar forbedret kropslig brug.

Mål:

Opnå frit glidende bevægelser mellem musklerne. Opgaven er at sørge for frit glidende bevægelser mellem musklerne og bindevævet.

Det store netsystem af bindevæv holder skeletsystemet på plads og giver mennesket sin form. Det er påvirkeligt over for tyngdekraft, tid, arbejde, træning, vaner og traumer.

Niels Henriksen - Kiropraktor, under uddannelse til Certified Chiropractic
Extremity Practitioner, Havdrup

Teorien og princippet bag C.C.E.P behandling

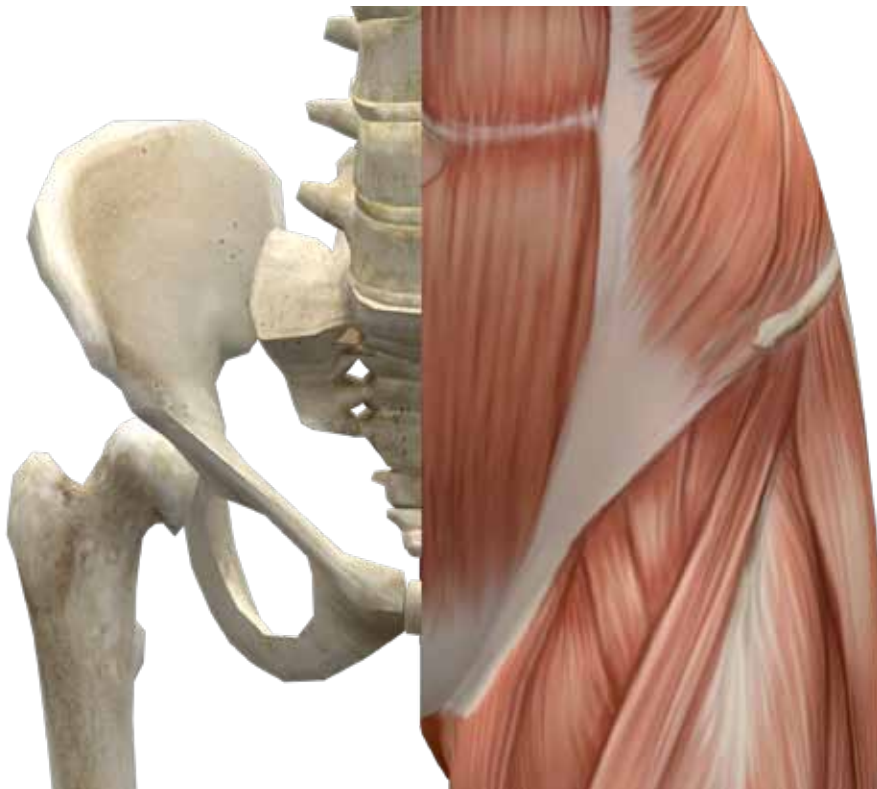
Teorien tager udgangspunkt i en tankegang ud fra et evolutionært synspunkt om: at hvis et led er blevet fejlstillet – ofte på grund af traume – vil kroppen/leddet ud fra et overlevelsessynspunkt prøve at beskytte sig selv mod total nedslidning og beskadigelse. Måden hvorpå kroppen beskytter sig selv er, at gøre de omkringsiddende muskler svagere. Ikke dermed sagt at musklen vil blive helt ubrugelig, men bare "svagere".

Leddets vil dog stadig være "fejlstillet" og dermed ikke korrekt funktionelt. Disse – ofte små fejlstillinger, er for det meste ikke mulige at se på hverken røntgen eller scanninger.

Diagnosticeringen foretages ved hjælp af rent biomekaniske muskeltests også kaldet neuromuskulære tests.

Det er ikke kun bækkensmerter, der behandles – men også smerter fra alle mulige steder i bevægeapparatet, så som smerter i nakke, skuldre, ryg, lænd, hænder, fødder – og meget mere.

Niels vil fortælle meget mere om dette samt demonstrere, hvordan disse muskeltests udføres.



TEMA – WORKSHOP 9. SEPTEMBER



Tommy Hedelund - Osteopat, Århus

Jeg vil fortælle og forklare om typiske årsager til begrebet "Terapi resistens". Hvorfor reagerer patienten ikke som forventet på behandling.

Her forklares hvad et "primært problem" er.

I osteopaten ser vi ofte "pelvis congestion syndrome (PCS)" som et primært problem. PCS kan ramme alle, mænd som kvinder, og vil altid forværre og vedligeholde bækkensmerter, uanset årsag og varighed.

Udover smerter i skelettet vil PCS også skabe problemer i nervesystemet samt i bækkenorganerne.

En osteopat ser kroppen holistisk (som en helhed), hvor alle strukturerne i kroppen har indflydelse på hinanden og kroppen kan hele sig selv under de rigtige betingelser.

Osteopater er specialister i knogler, led, bindevæv, muskler, organer, kredsløbet, nervesystemet og måden, hvorpå de påvirker hinanden. Det kræver en dybdegående undersøgelse, hvor årsagen til symptomerne findes, så der kan skabes balance i kroppen for at få et holdbart resultat.

I osteopatisk behandling indgår:

- Mobiliseringsteknikker
- Manipulationsteknikker
- Udspændingsteknikker
- Bindevævsteknikker
- Afspændingsteknikker
- Kredsløbsteknikker
- Organteknikker
- Kraniosacralteknikker
- MET (Muscle Energy Technique)

Hotel Best Western Fredericia



Jens Gram - Stud. Osteopat, Kolding og Sønderborg

Jens Gram er uddannet fysioterapeut, under uddannelse som osteopat og arbejder i Kolding og Sønderborg. Han har specialiseret sig i bækkenet og behandler mange gravide og kvinder, der stadig har bækkensmerter efter fødsel eller traume.

Hvordan opstår bækkenproblemerne?

"Her har jeg endnu ikke set en patient, hvor det var præcis det samme, der var årsag til smerterne - der kan være utroligt mange årsager og et utal af kombinationer af disse"

Jens vil blandt andet komme ind på problematikker omkring arvæv på grund af operationer i underlivet, herunder kejsersnit.

Arvæv

Arvæv efter operationer kan være årsag til, at der opstår skævt træk i kroppen og som igen kan medføre dysfunktioner i led.

Arvæv kan spille en væsentlig rolle for den gruppe af kvinder, hvor bækkensmerter fortsætter i længere tid efter fødsel – specielt fødsel med kejsersnit. Dette kan være fra selve kejsersnittet, men også fra andre operationer i underlivet. For at forstå, hvorfor arvæv kan have indflydelse på bækkenet bliver vi nødt til at komme ind på bindevæv:

Hele vores krop består af et net af bindevæv i forskellige lag, som binder hele vores krop sammen. Bindevævet er vores vægtbærende struktur, der binder vores skeletsystem sammen og giver vores kropsholdning.

Arvævs betydning for bindevævet

Arvæv har næsten altid en betydning, da vores bindevæv også hæfter på led. For eksempel er der hinden peritoneum, der kommer fra ribbenene og omgiver alle organer i abdomen, hvor den derfra løber ned igennem bækkenet og er fastgjort hele vejen gennem bækkenringen.

Når der laves et snit i denne og der dannes arvæv, vil dette arvæv være en sammenfiltrering af bindevæv. Nogle kan selv mærke en klump der, hvor man har arvæv. Det vil gøre, at hinden er mindre i det område, hvor arvævet er, og det vil både påvirke de andre lag af bindevæv i området, hvor bindevævslagene ikke kan bevæge sig imellem hinanden. Arvæv vil derved direkte trække i hinden, de steder, den sidder fast omkring ribbenene og i bækkenet. Derfor kan man f.eks. få et skævt træk af hoftebenet i den ene side.