

POSTUROLOGI

Det er kanskje flere av oss som ikke har hørt om posturologi. Ryggstøtten har derfor stillet noen spørsmål til Vestlandske Ortopediske Institutt som har behandlingstilbud innen dette faget. Spørsmålene er besvart av posturolog Roy Bogetveit og ortopediingeniør Erik Mehn-Andersen.

Som en innledning til våre spørsmål uttaler Bogetveit at muskulære skjevheter i holdningen (bekken og skulderparti) kan føre til hodepine, nakkeplager, svimmelhet, ryggplager osv. Ved hjelp av posturologisk behandling kan man redusere/ fjerne skjevheter slik at symptomene til den aktuelle pasient kan bedres.

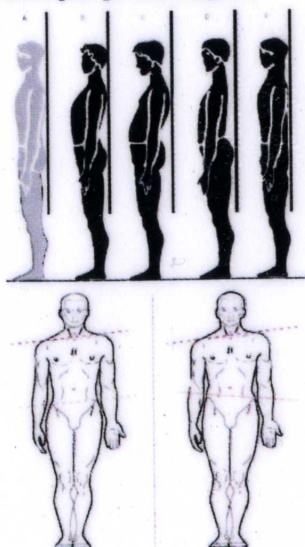
Faget posturologi er utviklet i Frankrike av autorisert helsepersonell, flesteparten leger. Her i Norge er det terapeuter som har arbeidet med dette primært de siste 7-8 årene, men det finnes ingen offisiell oversikt over hvor man kan få posturologisk behandling. Vestlandske Ortopediske Institutt har drevet med faget i snart 10 år og har veldig gode erfaringer med behandlingsformen.

Hva er posturologi?

Posturologi er læren om kroppsholdningen. Denne vitenskap og nevrofysiologi er foreløpig ikke særlig kjent her i Norden. Imidlertid er den akseptert av mange Universiteter i USA, Frankrike og Italia, bl.a. l'Academie de Medicine, Fr. og American Academy of Neurology.

Kroppen har muskler som er fasiske og toniske, begge er under nervesystemets kontroll. Vi kan stå oppreist som følge av tonus i noen muskler. Denne tonus / spenning er ikke under viljens kontroll, men sentralt regulert (fra hjernen) og påvirker kroppsholdningen. Denne tonus er til tider forskjellig fra side til side og medfører derfor skjevhet (se figurene under). Skjevheten kan forårsake smerter, spesielt når den har vart der lenge. Hverken vilje, massasje eller trening kan regulere de toniske muskler, idet tonus er styrt av hjernen, ut i fra de signaler hjernen får fra kroppen. Signalene fra kroppen kommer hovedsagelig fra øyne og føtter, men også fra sensoriske reseptorer i muskler. Feil holdning kan forårsake de fleste typer muskel- og skjellett plager.

Eksempler på holdningsfeil:



Hvilke nakke/ryggpasienter kan ha glede av slik behandling?

- Isjias
- Spinalstenose
- Diskoprolaps
- Akutt lumbago
- Muskulære skoliose
- Whiplash
- Andre nakkesmerter

Primært behandles alle typer ryggglidelser. Erfaringsmessig er posturologi et effektivt verktøy for å lindre / fjerne smerter i ryggen og nakke.

Andre tilstander som ofte har en posturologisk årsak er:

- Fot/ankel/kne/lyske/hofte-smerter.
- Migrene/hodepine
- Dysleksi (øye problem)
- Bekkenløsning
- Svimmel/ustøhet

Hvordan oppstår en feil i holdningen?

Skjeling og samsynsproblemer er som oftest medfødt. Etter hvert som det posturale system utvikles i ungdommen kan en skjevhet oppstå.

Bruk av feil skotøy, feilstillinger i føttene og tråkk på hardt, flatt underlag over tid kan gjøre at trykkreseptorene under foten gir hjernen feilaktig informasjon.

Ulike problemer relatert til kjeve/bitt vil kunne forstyrre øynene, som igjen kan påvirke holdningen negativt. Vanlige årsaker til kjeve/bitt-problemer er: Tanngnissing, tannregulering, tannrotbetennelse, iblant etter tannlegebehandling, mye bruk av tyggegummi, neglebiting, stress og skjevt bitt. Whiplash skader gir også ofte påvirkning av kjeve/bitt.

Hvordan foregår behandlingen?

Pasienten kommer til konsultasjon hvor man undersøker kroppsholdningen. Asymmetri i bekken og skulderparti brukes som referanseverdier.

Gjennom testing finner man som oftest en eller flere årsaker til skjevheten(e). Undersøkelse av kjeve / bitt, samsyn og fotstilling står sentralt i utredningen.

Etter grundig kartlegging av problemet så er målsetningen med den posturologiske behandlingen å korrigere ubalansen i det posturale systemet. Innen posturologien legger vi stor vekt på å behandle årsaken til ubalansen. Ved å korrigere årsaken til problemet så vil kroppsholdningen rettes til og dermed reduseres eller forsvinner smertene. Alt fra 1-3 behandlinger er vanlig.

Hva går behandlingen ut på?

Behandlingen går ut på å gjenopprette balansen i det posturale systemet. For å oppnå dette benytter vi oss av følgende:

- Laser og nåler lokalt, og på akupunkturpunkter
- Posturologiske såler (evt med innlagt "chip" for stimulering av reseptorene under føttene)

I helt spesielle tilfeller må man ha hjelp av tannlege (bittskinne) eller optiker (prism Brillen) for å kunne oppnå optimal behandling. Men dette er svært sjeldent.

Hvor får man slik behandling?

I Norge er det svært få institutter/ klinikker som driver med posturologi, det er mer utbredt i sentral Europa.

www.posturologie.com

Fransk informasjonsside om posturologi

www.posturologie.org

Fransk informasjonsside om posturologi

(kan også velge engelsk språk)

www.postura-web.de

Tysk informasjonsside om posturologi

www.ruecken-schmerz.info

Informasjonsside for posturologer(tysk)

Vestlandske Ortopediske Institutt har drevet med faget i snart 10 år, på daglig basis, med gode erfaringer. Vi har samarbeidspartnere lokalt som kan bistå om det skulle være nødvendig.