

Osteopati

Q

Jag är en tjej på 16 år som rider mycket. I somras föll jag av min häst och landade på ryggen. De röntgade mig och allting var okej. Men de sade att jag nog skulle ha ont ganska länge, men att jag kunde ta värktabletter mot smärtan. Det tog flera månader innan jag blev bättre, och jag hade speciellt ont mellan skulderbladen. Plötsligt förra veckan så fick jag väldigt ont i högra sidan av nacken, höger axel och övre delen av ryggen. Det gör även ont mellan skulderbladen igen. Jag tror att jag skadade mig när jag red den här gången också, men jag vet inte vad jag kan ha gjort. Jag ramlade inte av hästen den här gången, men hästen kan vara ganska livlig. Värken blir värre av att jag försöker vrida på huvudet, speciellt till höger, samt när jag tittar uppåt. Och jag kan inte lyfta min högerarm för att det gör så ont. Jag verkar även ha tappat känseln i mitt högra lillfinger samt på sidan av min hand. Det gör till och med ont när jag andas! Läkarna säger bara att jag ska ta värktabletter, men jag vill inte göra det den här gången. Hur skulle osteopati kunna hjälpa mig?

MIKAEL:

Det här med fall från hästar är vanligare än vad man kan tro.

Fallet i sig medför enorma komprimerande krafter i ditt fall på ryggrad och kanske framförallt mot bröstryggraden där även revbenen sitter. Dessa ledar in mot själva kotorna. Troligtvis tog smällen värst mellan skulderbladen med tanke på att det var där du först hade ont. Det som hände lokalt i kroppen när du föll var att den kraftiga smällen som uppstod när du nådde marken utlöste en inflammation i vissa vävnader i kroppen.

Några av revbenen och deras leder mot själva ryggraden påverkades givetvis också av smällen. Alla dessa kroppsstrukturer som jag nämnt ovan fick helt enkelt en kompression av smällen. MEN, det sker mer saker än så!

Tänk dig följande. I samma ögonblick du slog i marken så skedde ett försvar från ett hundratals småmuskler i kroppen. För att t.ex. skydda ditt huvud så kontraherades/spändes dina nackmuskler. Vissa av dessa går en bra bit ned mellan skulderbladen. Även muskulatur på halsen var med och försvarade. De allra djupaste musklerna närmast ryggraden och mellan revbenen kommer även de att drabbas. Det som skedde var att denna för kroppen oväntade/onaturliga händelse skapade bestående spänningar i alla de strukturer jag nämnt. Vissa av dessa kommer din kropp kunna ta hand om på egen hand, människan är ju fantastiskt självläkande. Men andra kommer att finnas kvar tills de får lite hjälp. Jag kommer till det snart.

Du skrev att du fått mer ont förra veckan då du red igen.

Det är inte alls konstigt eftersom de spänningar du fick genom fallet finns kvar. Dessa spänningar skapar restriktioner och obalanser. Dessa områden i kroppen befinner sig i ett hyperfysiologiskt tillstånd. Det medför att du blir känsligare för både yttre och inre påfrestning.

Yttre påfrestning kan vara att du återigen sitter på hästen och att han är lite livlig, som du säger. I vanliga fall klarar din kropp av denna påfrestning och du känner ingenting. Men eftersom du har en högre grundspänning just nu i kroppen så behövs mycket mindre yttre stimuli för att du ska få ont. Man brukar säga på vårt språk att du har en "sänkt retningströskel" i ditt system.

Att värken blir värre då du tittar åt höger beror på att det troligtvis är mer spänningar, = dysfunktioner, på den sidan. Alltså i nacken och ned i bröstryggen. Det här att du inte kan lyfta din högra arm är komplext. Från nedre delen av cervikalryggraden, =nacken, går nerver ut som styr armens rörelser, =motorik, och sensorik, =känsl. Någon eller ett par av dessa nervrötter kan ha blivit irriterade och kan ge de symptom du beskriver. Det som är väldigt tydligt för mig är att du verkar ha en klar nervrotspåverkan på den nerv (i det segment) som styr lillfingeret och sidan av handen.

Även dysfunktioner i bröstryggraden och spänningar i skuldermuskulatur kan göra att det gör ont att lyfta armen.

Att det gör ont när du andas är troligtvis restriktioner i revbenen med tillhörande muskulatur, s.k. intercostalmuskulatur.

Jag tycker att du omgående ska uppsöka en osteopat som får göra en ordentlig undersökning på dig. En osteopat är van vid sådana här besvär och kommer att kunna hjälpa dig med gott resultat, vågar jag lova. Jag skulle även föreslå en magnetkameraundersökning av hals- och bröstryggrad för att utesluta diskbräck.

Michael Persson
www.michaelosteopat.com tfn: 0708 17 46 39



Michael Persson