



Axel med mamma Sara en härlig vinterdag. Människan mår bra av att leva i samspel med djur och natur.

Terapier som kan hjälpa barn

Den kranioSakrala terapin utgår från kraniet, det vill säga skallen och korsbenet, som heter sacrum på latin. Här beskriver Agneta Bentsen utförligt hur terapin fungerar och vilka problem som den kan hjälpa till att lösa.

KranioSakral terapi kallas den metod vi använder i våra behandlingar. Det är en teknik som kommer från Osteopatin, läran om skelettet. I England och USA har metoden läkarstatus, den används i sjukvården och är mycket väldokumenterad. KranioSakral betyder att vi arbetar med kraniet – skallen – och sacrum – korsbenet.

Den amerikansk läkaren Andrew Taylor Still (1828-1917), upptäckte redan på 1800-talet att skelettet har en mycket större påverkan på oss än vad vi trott. Han upptäckte att i vårt kranium finns en ständig rörelse, en jämn fin rytm som han kallade för den kranieella rytmen. Denna rörelse gör att spinalvätskan (ryggmärgsvätskan), den vätska som skyddar hjärna och ryggmärg, pumpas upp och ned i ryggraden. Den kranieella rytmen upprepas i cykler om 8–12 sammandragningar per minut. Den pågår hela livet och påverkar hela kroppen och psyket. Den påverkas inte av andning eller hjärtverksamheten.

Det kraniosakrala systemet är intimt förknippat med alla kroppens funktioner, såsom muskler, skelett, lymfsystem, nervsystem, blodkärlsystem och det endokrina systemet (hormonsystemet).

Blockeringar i det kraniosakrala systemet kan därför få en massa sjukliga effekter på kroppen. Rytmen störs av fysiska trauman till exempel bilolyckor, fall på svanskotan, slag mot huvudet etc. En lång besvärlig förlossning kan ge allvarliga störningar, men även en alltför snabb förlossning kan ge barnet problem. Kejsarsnitt kan också störa rytmen då barnet lätt hamnar i chock på grund av den alltför snabba tryckförändringen. Den senaste trenden med planerade kejsarsnitt kan därför i vissa fall vara förödande för barnet.

Födandets problem

Det finns också en stor fara i barnens ökande födelsevikt. De senaste femtio åren har barnens födelsevikt ökat med i genomsnitt 1 kg. Samtidigt har åldern för förstföderskor stigit och ligger nu på 28 år. Smidigheten och töjbarheten i födelsekanalen minskar ju äldre mamman är. Detta sammantaget gör att barnen idag har ett tuffare jobb att ta sig ut.

Ett problem som inte uppmärksammas i debatten är bedövningssprutorna, och då särskilt bäckenbottenbedövningen som helt tar bort känslan för modern. Dessa bedövningar kom för ca 25 år sedan och

problemen med dyslexi har ökat de sista 15–20 åren. Det är inte ovanligt att en lång och segdragen förlossning i utdrivnings-skedet plötsligt går väldigt fort, vilket inte är bra för modern som då riskerar att gå sönder.

Om modern fått bedövning och inte själv kan hålla igen värkarna, håller barnmorskan tillbaka barnet vilket kan få svåra följder. Om skallen trycks in samtidigt som värkarna trycker på för att barnet skall komma ut finns det risk att översta halskotan som kallas *atlas* fastnar under skallbenet, vilket ger barnet problem av olika slag.

Samma problem uppstår om barnet föds med navelsträngen runt halsen och detta inte upptäcks förrän barnet är på väg ut. Barnmorskan har då inget val, för att rädda barnet måste hon hålla tillbaka huvudet för att kunna linda av navelsträngen och låta barnet komma ut. Ytterligare en variant är ansiktsbjudning, då barnet kommer ut med ansiktet uppåtvänt, varvid skallen istället för att tryckas ihop och bli mindre under förlossningen, blir större och bredare. Dessa barn får ofta en mycket lång och smärtsam förlossning. En svår förlossning låser ofta både skallben, nacke och svanskota, vilket dämpar hela det kraniosakrala systemet och ger en lägre livskvalité. Barnen får problem med balans, motorik och koordination. De har ofta huvudvärk och stelhet i nacken.

Att skallbenen kan röra sig fritt är en förutsättning för en jämn sund kranieell

rytm. Läsningar kan även uppstå vid chock av mediciner som penicillin och vaccinationer. Att återställa den normala kraniala rytmen och skallens rörelse startar enorma läkningsprocesser. Spädbarnen skriker för att rätta till det som blivit fel. Om det inte lyckas försöker barnen att med våld rätta till felet. Genom att dunka huvudet mot spjälorna i sängen eller vad som inte är ovanligt när barnen börjar gå, att de går runt väggarna och dunkar i bakhuvudet.

Så går behandlingen till

Föräldrar berättar om aggressiva, hyperaktiva små ettåringar som slår omkring sig. Något stör dem, men de vet inte vad. För att återställa rytmen i det kraniosakrala systemet arbetar vi med lätta tryck och mjuka rörelser. Behandlingen är mycket behaglig och skonsam för kroppen. Bar-

bollen. Barnen snubblar, ramlar och är allmänt fulmiga. Pennan hålls i ett krampaktigt grepp vilket gör att det är svårt och jobbigt att skriva.

När det gäller läsningen finns det flera varianter. De vanligaste problemen är att bokstäverna inte står stilla, de hoppar och flyttar runt, de kan flyta ihop och bli suddiga och efter en stund blir det bara ett svart streck av alltihop. Det är svårt att följa raden och svårt att byta rad, man hamnar ofta lite varsohelst i texten. Läsningen går långsamt och knackigt, många barn stavtar sig igenom orden, varför läsförståelsen oftast blir mycket dålig. Utmärkande för dessa barn är att de utvecklat hörförståelsen till 100 procent, eftersom dessa barn är lika smarta och intelligenta som sina kamrater. Tyvärr sjunker självkänslan snabbt när barnen upptäcker att de har svårt att hänga med. Önskvärt vore därför att få behandla dessa barn före skolåldern för att förhindra att de ramlar in i utredningar och

bli dumförklarade.

Den kraniosakrala behandlingen är verksam på alla problem som har med inlärning att göra.

nen upplever behandlingen som en slags massage och det är inte ovanligt att de somnar. Även barn som normalt har väldigt svårt att slappna av brukar ligga andäktigt stilla och ta emot behandlingen. Vi arbetar med huvudet och korsbenet för att lösa upp blockeringar och mobilisera de självläkande krafterna. Den kraniala rytmen kan man även känna i fötterna och där också behandla skador som gäller andra kroppsdelar. Fotlederna bildar tillsammans med bäckenet och skallbasen centrala begynnelsepunkter för den kraniosakrala behandlingen.

Inlärning

Den kraniosakrala behandlingen är verksam på alla problem som har med inlärning att göra. Dyslexi, läs- och skrivsvårigheter, minne och koncentration. Även bokstavs barnen har stor hjälp av terapin. På grund av läsningarna i nacke och svanskota har barnen ofta huvudvärk och migrän. Det är också vanligt att barnen har ett konstant brus i huvudet eller ringningar och tjut som stör. Allt detta gör att de får anstränga sig mer än sina kamrater för att hänga med i skolan vilket gör dem extra trötta. Många av barnen har problem med balans, motorik och koordination. Det kan vara svårt att lära sig cykla, sparka boll, fänga bollar etc. Grabbarna får inte vara med i fotbollslaget för dom träffar inte

Löser upp blockeringar i nacken

Behandlingen löser upp de blockeringar och läsningar som uppstått i nacke och svanskota. Den frigör skallbenen som återfår sin normala rörelse. Därmed slutar bokstäverna att hoppa och flyta ihop. Texten blir klarare och lättare att läsa. Balans och koordination brukar rätta till sig ganska fort. Det är nu viktigt att barnen får hjälp med lästräningen för att få upp läshastigheten och läsförståelsen. De flesta barnen har mycket att ta igen och behöver hjälp att komma ifatt sina kamrater.

En 15 årig grabb som haft stora problem hela sin skoltid och blivit hjälpt av behandlingen tyckte att den borde ingå i 6 års-kontrollen. Idén är mycket bra, men tyvärr lyder vi under en lag som kallas för kvacksalverilagen och som förbjuder oss att behandla barn under 8 år. Därmed förlorar barnen flera år av värdefull lästräning. Det är nu flera år sedan vi upptäckte att vi kunde hjälpa barn med läs- och skrivsvårigheter.

Lisa

En god vän till oss kom och bad om hjälp för sin flicka Lisa som då var 10 år. Hon hade stora problem med att läsa, svårt att sitta stilla och koncentrera sig. Hennes balans och koordination var inte heller helt

bra. Lisa var född med ansiktsbjudning och hade haft en besvärlig utfart. Hennes nackkotor hade låst sig i förlossningen och satt rejält fast.

Dagen efter första behandlingen säger hon till sin mamma, jag hör min egen röst mycket bättre nu, förut hördes den bara som en viskning. Därefter förbättrades hennes balans och koordination mycket snabbt. Hennes koncentration förbättrades och hon kunde sitta stilla i skolan. Hon läser och skriver nu lika bra som sina jämnåriga.

Martin

Samtidigt kom Martin, en grabb i 15 årsåldern med migrän och stora läs- och skrivsvårigheter. Förutom huvudvärken hade han ett konstant tryck i huvudet. Han tyckte om att läsa men det gick så sakta och knackigt att han hade gett upp. Han var en ledsen och inåtvänd kille. Han var född med navelsträngen runt halsen, den var kort och han var starkt blåfärgad. För att rädda hans liv var barnmorskan tvungen att trycka tillbaka honom för att få av navelsträngen. Cirkulationen upp till huvudet var starkt nedsatt på grund av att de två översta kotorna i nacken tillsammans med svanskotan hade låst sig och den kraniosakrala rytmen var störd.

Efter tre behandlingar var Martins migrän borta och efter ytterligare tre behandlingar hade han förvandlats till en glad och positiv grabb. Han visade sig vara en riktig bokmal som nu läser allt han kommer över. Han började skriva VG på proverna i skolan, vilket tidigare varit svårt att uppnå. Detta hände under år 2000 och våren 2003 tog Martin studenten med mycket fina betyg.

Sofia

Sofia var fyllda 30 år när hon kom för behandling. Hennes stora dröm var att studera till barnläkare, men läsningen gick inte bra. Hon måste läsa om samma text flera gånger på grund av svårigheter att fokusera och hålla raden. Bokstäverna flyttade på sig och blev suddiga. Texten flöt ihop. Hon var ständigt trött och tappade snabbt energi och koncentration. Hon kände sig aldrig klar i huvudet. Hennes förlossning hade varit utan komplikationer, men lång och seg.

Efter tre behandlingar är Sofia klar i huvudet, piggare och har mer energi. Bokstäverna har slutat flytta på sig och hon läser mycket snabbare och mer koncentrerat. Sedan första behandlingen har hon läst

upp två betyg och tänker nu satsa på sina studier. Hon kommer att bli en fantastisk barnläkare.

Anton

Anton 13 år hade fått diagnosen dyslexi. Bokstäverna hoppade och flyttade runt och han hade svårt att följa raderna. Han blev fort trött, han var arg och ledsen och ibland destruktiv. Hans självförtroende var mycket dåligt, han tyckte han var sämst av alla. I läsförståelseprovet som gjordes på hösten i 6:e klass, låg Anton på 2 på en skala från 1–9.

Efter tre behandlingar har Anton gjort stora framsteg. Han har blivit gladare och tryggare och självförtroendet har kommit tillbaka. Han fick göra om läsförståelseprovet i slutet av 6:e klass och hade då hoppat upp till 7 vilket är över medel. Han har nu

börjat på högstadiet och det går mycket bra för honom. Han har förstått att han inte är dum i huvudet som han själv trodde.

Johannes

Sist vill vi berätta om lille Johannes 8 år. Hans förlossning var en mardröm, den tog flera dygn och han satt fast i flera timmar. Han pressades fram och var livlös när han kom ut. Förmodligen ansiktsbjudning vilket inte går att påvisa eftersom journalerna försvann. Johannes hade huvudvärk varje dag och var mycket trött och dämpad. Han orkade inte leka med sina kompisar. Han hade svårt med balansen och motoriken. Han snubblade och ramlade och var allmänt fumlig. Läsningen gick inte bra, han var seg i huvudet och hade svårt att följa raderna.

Efter två behandlingar är huvudvärken

borta, han är en pigg och glad liten kille. Hans mor säger att hon fått ett levande barn. Han hoppar och springer utan att ramla, han leker med de andra barnen utan att bli trött, spelar fotboll och cyklar. Hans allmäntillstånd har förbättrats markant. Han är inte lika känslig för infektioner och hans astma är inte lika besvärlig. Han har börjat läsa och är snart ifatt sina kompisar.

Vi vill med dessa berättelser visa att det finns en fantastisk behandlingsmetod för att hjälpa barn med problem av många skilda slag. Eftersom behandlingen är skoningsam för barnet och framförallt helt ofarlig, det finns ingen möjlighet till skada, hoppas vi att många barn skall få tillfälle att prova den och bli hjälpta.

Det finns terapeuter över hela landet som arbetar med den KranioSakrala terapin, ibland även kallad Sacro-kranial terapi. Man använder olika namn

och olika stavningar men terapin är den samma.

Sök på internet, eller försök hitta någon på rekommendation, vilket är det

bästa. Sök på KranioSakrala Terapeutförbundets hemsida www.ksrf.net

Eller kontakta oss via vår hemsida www.ringblomman.se.

Kompletterande metoder som också kan hjälpa barn...

Kinesiologi och andra terapier

Vi arbetar även med kinesiologi, vilket är ett sätt att ta reda på allergier och överkänsligheter som kan störa barnet. Ordet kinesiologi kommer från grekiskan och betyder rörelselära.

Metoden grundades 1964 av en chiropraktor från USA som heter George Goodheart. Grundtanken i kinesiologin är att alla obalanser och blockeringar, även stress kan spåras genom att testa spänningen i musklerna.

Alla muskler i kroppen är kopplade till olika inre organ, nervsystem, energisystem och endokrina körtlar. Genom att testa spänningen i en muskel kan man få en bild av var blockeringarna finns. Med hjälp av kinesiologin kan man testa om en person är överkänslig mot saker i sin omgivning. Man kan hitta dolda allergier mot exempelvis mat och kemikalier.

Muskeltestningen görs genom att terapeuten trycker sin ena hand lätt mot personens arm och ber personen hålla kvar

armen i ursprungsläget. Om personen inte kan hålla kvar, räknas muskeln som svag vilket betyder att det finns en blockering någonstans.

Kinesiologin används inom många

Kinesiologin används inom många områden, bland annat i arbetet med dyslexi och bokstavs barn.

områden, bland annat i arbetet med dyslexi och bokstavs barn.

Per

Per 10 år, hade fått diagnosen Aspergers syndrom. Han var orolig och destruktiv i sitt beteende, blev lätt irriterad och hamnade ofta i konflikt med sina kamrater.

Han hade svårt med koncentrationen och blev lätt störd i större grupper. Han fick en KranioSakral behandling för 2 år sedan och samtidigt testade vi kinesiologiskt, hans näringsstatus. Vi fann att han var överkänslig mot framförallt alla mjölkprodukter, vete och socker. Han hade brist på de lugnande mineralerna kalcium och magnesium, samt B vitamin och fettsyror. Bakteriefloren i tarmen var i obalans var-

för vi började med en 4 veckors kur med tarmbakterier. Därefter tillsattes kalcium, magnesium, B vitamin komplex och fettsyror.

Ett år senare är skillnaden stor. Per har blivit lugnare och gladare och han hamnar inte i konflikt med de andra barnen i samma utsträckning. Han är inte längre irrite-

rad och destruktiv. Han har lättare att koncentrera sig och skolarbetet går mycket bättre [1].

Sensomotorisk träning

En metod vi varmt rekommenderar är Sensomotorisk träning. Det är en metod som funnits i Sverige i ca 20 år. Forskning har visat att bokstavsbarne har en omognad/obalans i nervsystemet. Genom den sensomotoriska träningen kan de allra flesta få sitt nervsystem i balans. De områden som tränas är: hörsel, syn, motorik, balans och reflexer. Hur går det till?

Först görs en kartläggning, där man genom olika tester/lekar tar fram vilka områden som behöver tränas. Därefter görs ett individuellt träningsprogram för varje barn. Träningen sker sedan hemma några minuter varje dag. För ett bra resultat är det nödvändigt med hjälp och uppmuntran från hemmet. Den sensomotoriska träningen är ett fantastiskt komplement till den KranioSakrala behandlingen. På centret Hippocampus i Örebro

arbetar man med metoden [2].

Förutom den sensomotoriska träningen arbetar man även med Rytmisk rörelseträning och Braingym eller Hjärngym. Det är en metod som genom 26 enkla rörelser löser upp blockeringar och låsningar som försvårar inläring och optimal prestation i skolan. Braingym är enkelt och användbart både för barn och vuxna med eller utan inlärningsmässiga svårigheter. Braingym rörelserna styr över hjärnans aktivitet från stress och överlevnad till resonemang och logiskt tänkande, vilket underlättar inläring och frigör kreativitet [2].

Ljusterapi

Ljusterapi har visat sig mycket välgörande för barn med oro och koncentrationssvårigheter. Magelundsskolan i Farsta Strand utanför Stockholm köpte nya lysrör med dagsljusbelysning. Lysrören sattes upp i ett klassrum där barn med speciella behov siter och får sin stödundervisning. Läraren som jobbar i rummet blev av med sin migrän efter några veckor och barnen har

efterfrågat samma belysning i sina andra klassrum. Barnen upplever att de känner skillnad, det blänker inte i böckerna och det finns inga skuggor som irriterar. Det känns lugnare att vistas i rummet och det går lättare att läsa. Läraren märker att eleverna har lättare att koncentrera sig. Ljusterapilampor finns i olika utföranden, ex. lysrör, vägglampor, arbetslampor, som med fördel kan användas i hemmet [3].

Massage

Det har visat sig att man kan minska sina läs- och skrivproblem med en stunds daglig motorisk träning om man samtidigt får hjälp med sina muskelspänningar. Metoden har sitt ursprung i Israel och har sedan några år tillbaka lärts ut på Axelsons gymnastiska institut [4].

Akupunktur

Akupunktur påverkar biokemin i kroppen, vilket gör att man kan hjälpa barn med inre stress och oro, sömnproblem och ångest. Man kan balansera dem så att de mår bra i både kropp och själ. Akupunktörer finns över hela landet. Sök på nätet efter någon nära dig. Fråga efter deras utbildning. Det finns gott om akupunktörer med korta veckosluts utbildningar. Dessa utbildningar syftar endast till att ge smärtlindring. En bra akupunktör har flera års utbildning och praktik.

Läkemedelsindustrin har som mål att 10.000 svenska barn skall gå på amfetamin inom de närmaste åren. Det vore en katastrof för barnen och för mänskligheten som skapar en generation av legala narkomaner. Vår övertygelse är att det går att hjälpa barnen på andra sätt. Amfetamin botar ingenting. Det finns inget sådant som amfetaminbrist.

Spansk flicka på
marknaden i La Mata,
Spanien.

Foto: Bo Zackrisson



Referenser

1. Om du vill veta mer om kinesiologi kan du gå in på www.kinesiologi.se eller www.HKM.nu – För att hitta terapeuter www.kroppsterapeuterna.nu eller www.kinesiologi.nu
2. Mer information finns på hemsidan www.hippocampus.se – Boktips: Hjärnvägen till inläring av Lars-Eric Berg och Anna Cramér. www.brainbooks.se
3. För mer information kontakta Anette Brink www.anettebrink.com
4. För mer information gå in på hemsidan www.axelsons.se