



Mange års smerter som aldrig går HELT væk

AF MIKKEL STRØM, NRT

Nævner vi fx symptomer som lændesmerter, så er det jo nærmest en folkesygdom. I langt de fleste tilfælde kan det kædes direkte sammen med vores stillesiddende jobs og den belastning, der sker på korsbenet, når vi sidder ned i længere tid ad gangen. Dette på trods af, at langt de fleste arbejdsstationer er udstyret med et hæve-/sænkebord. Men vores erfaringer viser, at det ikke kun er muskulaturen i lænden, der er nøglen til at fjerne smerterne, men den omkringliggende muskulatur såsom Quadratus Lumborum, Psoas og Transversus Abdominis. Dette er garanteret ikke ny viden for dig ...

Hvis ikke musklerne tænder og slukker i den rigtige rækkefølge, kan det skabe problemer.

På engelsk hedder begrebet: „firing patterns“. Det gælder for alle muskler, ikke kun lænden, som vi fokuserer på i artiklen her.

Ufattelig mange mennesker, der lider af lændesmerter, har et dysfunktionelt „firing pattern“. Det vil sige, at nogle muskler fyrer for meget op og andre slet ikke ...

Fx har kvinder, der har fået lavet kejsersnit ved en fødsel, en enorm tendens til at få lændesmerter efter fødslen.

Lidt forenklet: Forestil dig, hvad der sker i din hjerne, hvis hele din mavemuskulatur (abdomen) ikke fyrer op. Så tænker hjernen: „Oh My God“, min core er ikke stabil nok, jeg får rygstrækkerne til at arbejde for fulde gardiner. Men det, der er vigtigt at pointere her, er, at vi taler om nerveresponsen til musklen og ikke muskelstyrke.

Det betyder, at 1.000 repetitioner af de lige og de skrå mavemuskler hver dag ikke kommer til at hjælpe på nerve-responsen.

Software/hardware

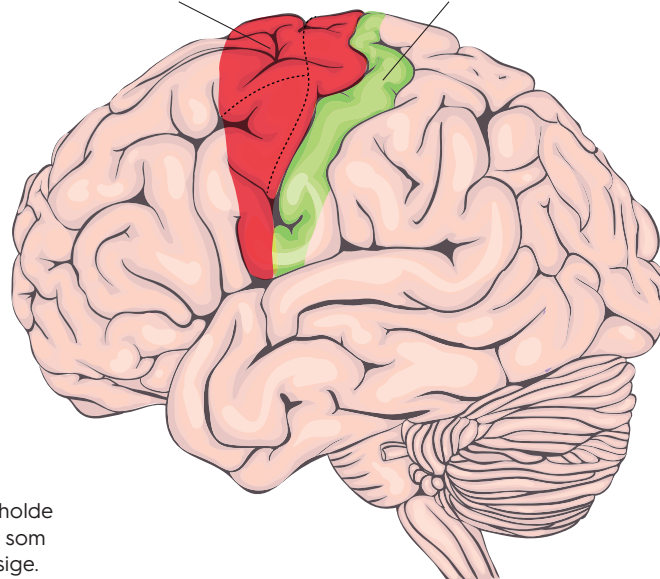
For at forstå ovenstående så får du lidt lækker viden omkring hjernens Motoriske Cortex.

Næsten al adfærd involverer motorisk funktion, fra at kunne tale til at kunne gå eller sætte sig på en stol. Selv helt simple bevægelser som at række ud efter et glas vand kan være en kompleks motorisk opgave at regne ud. Din hjerne skal ikke kun finde ud af, hvilke muskler der skal sammentrækkes og i hvilken rækkefølge for at styre din hånd mod glasset. Den skal også estimere den kraft, der kræves for at løfte glasset. Andre faktorer, som hvor meget vand der er i glasset, og hvilket materiale glasset er lavet af, har også indflydelse på beregningerne.

Ikke overraskende er eksemplet her en super kompleks opgave for din hjerne. Langt størstedelen af handlingen styres fra den „Primære Motoriske Cortex“.

Primære Motoriske Cortex

Sensoriske Cortex



Den Primære Motoriske Cortex kan også indeholde dysfunktionelle skabeloner. Det er skabeloner, som på et givent tidspunkt har været hensigtsmæssige. Får du en fibersprængning, ville det så ikke give god mening, at hjernen delvist slukker for den skadede muskel, så fibre får optimal ro til at kunne gro sammen igen, frem for at musklen spændes og trækker fibre fra hinanden og måske forværrer skaden?

Tilbage til muskelstyrke og nerve-respons

Hvis hjernen på et tidspunkt har forsøgt at passe på sig selv (som i tilfældet ved et kejsersnit) ved at slukke for „ledningerne“ ned til de muskler, der er involveret i skaden, så vil nerveresponsen være minimal, indtil skaden er helet.

Noget kunne umiddelbart tyde på, at hjernen så „glemmer“ at tænde for de ledninger igen, når skaden er helet, og det er her 10-øren skal falde.

Laver du mavebøjninger, til du bliver blå i hovedet, og der står damp ud af begge ører, så vil man med høj sandsynlighed

overstimulere nervesystemet. Svarende til hvis Brian Laudrup og de andre spillere fra EM-holdet skulle mødes og spille på samme niveau i dag, som de gjorde tilbage i '92, så ville størstedelen af dem gå ud med skader inden det første indkast. Det skal bygges op langsomt og ofte, når man har med nervesystemet at gøre. Hvis ikke, får man som regel kun et kortvarigt resultat.



EKSPERT

Mikkel Strøm

Uddannet Kropsterapeut fra Body-sds i 2007, BeActivated level 1 i 2018, færdig som NRT instruktør i 2019

Skriv til: info
@sund-forskning.dk



EKSPERT

Henning Svensson

Uddannet Kropsterapeut fra Body-sds i 2007, færdig som NRT instruktør i 2019

Skriv til: info
@sund-forskning.dk

NRTDanmark – Neural Reset Therapy

- Tilbyder sportsbehandlinger med meget høj effekt
- Unikt behandlingssystem, som afspænder musklerne hurtigt via nervesystemet
- Kun to certificerede NRT-terapeuter i Danmark
- Kontakt Mikkel på BodyRestart.dk eller Henning på tlf. 2834 3080