

ΕΧΕΙ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ;

Δεν έχει παρενέργειες. Κάποιες φορές στη διάρκεια της θεραπείας, ο θεραπευτής θα υποστηρίξει περιοχές του σώματος του ασθενή, διευκολύνοντας την απελευθέρωση της συσσωρευμένης έντασης. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται «Απελευθέρωση Κύστης Ενέργειας» ή «Απελευθέρωση των ιστών της περιοχής». Στη διάρκεια αυτής της απελευθέρωσης ο ασθενής μπορεί να ανακαλέσει στη μνήμη του περιστατικά που αφορούν ένα προηγούμενο σοκ, τραύμα σωματικό, ή ψυχικό - συναισθηματικό. Ανακαλώντας και βιώνοντας ξανά, σε περιορισμένη ένταση και διάρκεια, προηγούμενες τραυματικές εμπειρίες βοηθιέται το σώμα να αναστρέψει την δυσλειτουργία, αποκαθιστώντας την προηγούμενη "αρμονία".

Για κάποιους υπάρχει η **φάση της αναδιοργάνωσης** καθώς το σώμα προσαρμόζεται στις αλλαγές που γίνονται στο Νευρικό σύστημα διορθώνοντας αφ' εαυτού προηγούμενες δυσλειτουργίες.

ΕΠΙΒΑΛΛΕΙ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ;

Όχι ο ασθενής συνεχίζει την ζωή του κανονικά χωρίς περιορισμούς. Τελικά αυτό που μας ενδιαφέρει είναι να προσφέρουμε στον ασθενή λειτουργικότητα απαλλαγμένη από συμπτώματα.



ΣΥΝΔΥΑΖΕΤΑΙ ΜΕ ΚΛΑΣΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ;

Φυσικά συνδυάζεται με άλλες μορφές θεραπειών. Ενισχύοντας τον φυσικό αμυντικό μηχανισμό του οργανισμού, διευκολύνουμε την αποτελεσματικότητα άλλων θεραπειών προσεγγίσεων.

ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΘΕΡΑΠΕΙΑ; ΜΕ ΠΟΙΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ;

Η θεραπεία αυτή εφαρμόζεται αποκλειστικά από θεραπευτές εκπαιδευμένους από το Ινστιτούτο Upledger, που ίδρυσε ο εμπνευστής αυτής της θεραπευτικής προσέγγισης Dr. John Upledger.

Συνήθως πραγματοποιούνται 3 συνεδρίες την πρώτη εβδομάδα, 2 τη δεύτερη και 1 συνεδρία την τρίτη εβδομάδα. Μετά από 15 μέρες, γίνεται άλλη μία συνεδρία και στη συνέχεια μία φορά το μήνα για 6 μήνες. Η κάθε συνεδρία διαρκεί περίπου μία ώρα. Σε κάθε περίπτωση η συχνότητα προσαρμόζεται στις ανάγκες του κάθε ασθενή.

Physio
η αρμονία στη λειτουργικότητα

Γνωρίστε την Κρανιοϊερή Θεραπεία

Χαράλαμπος Τιγγινάγκας, MSc
Φυσικοθεραπευτής



www.physio.gr | www.craniosacral.gr

ΑΛΚΙΜΑΧΟΥ 3 - 5 / 11634 / ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ: +30 210 7220 562

Email: tigis@physio.gr

Physio
η αρμονία στη λειτουργικότητα



Γνωρίστε την Κρανιοϊερή Θεραπεία

Χαράλαμπος Τιγγινάγκας, MSc
Φυσικοθεραπευτής

Physio
η αρμονία στη λειτουργικότητα

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΡΑΝΙΟΪΕΡΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ; ΠΟΙΟΣ ΤΗΝ ΕΠΙΝΟΗΣΕ;

Ο Εγκέφαλος και ο Νωτιαίος Μυελός - οι δυο βασικές συνιστώσες του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (ΚΝΣ) - απαιτούν ένα ισορροπημένο περιβάλλον, ώστε να λειτουργήσουν αποτελεσματικά. Η διαταραχή αυτής της ισορροπίας μπορεί να προκαλέσει αισθητικές, κινητικές και νευρολογικές διαταραχές στον άνθρωπο. Η Κρανιοϊερή Θεραπεία είναι μια μέθοδος, με ήπιους χειρισμούς, που εφαρμόζεται από κατάλληλα εκπαιδευμένο θεραπευτή, σε διάφορα σημεία του σώματος -κυρίως στα οστά του κρανίου, του προσώπου, στη σπονδυλική στήλη και στο ιερό οστόν- με σκοπό να εκτιμήσει αλλά και να αποκαταστήσει τη λειτουργικότητα του περιβάλλοντος, μέσα στο οποίο λειτουργούν ο Εγκέφαλος και ο Νωτιαίος Μυελός.

Με τον τρόπο αυτό συμβάλλει στη βελτίωση της λειτουργίας του νευρικού συστήματος, ιδιαίτερα του Εγκέφαλου, με αποτέλεσμα να ενισχύεται ο φυσικός αμυντικός μηχανισμός του οργανισμού και να καταπολεμώνται τα συμπτώ-

ματα ασθενειών, μερικά εκ των οποίων είναι χρόνια, όπως για παράδειγμα ο πονοκέφαλος, η ημικρανία, ο χρόνιος πόνος, το άγχος, αλλά και διαταραχές του ύπνου και της πέψης.

Εμπνευστής αυτής της θεραπευτικής προσέγγισης ήταν ο Αμερικανός Οστεοπαθητικός Ιατρός Dr. John Upledger, ο οποίος από το 1975 έως το 1983, που ήταν κλινικός ερευνητής και καθηγητής στο Michigan State University, μαζί με την επιστημονική του ομάδα, έβαλε τις βάσεις της Κρανιοϊερής Θεραπείας, η οποία μέσω του Ινστιτούτου Upledger, διδάσκεται σε θεραπευτές σε όλο τον κόσμο.

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΙΑ ΤΥΠΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΚΡΑΝΙΟΪΕΡΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ;

Η εφαρμογή της Κρανιοϊερής Θεραπείας γίνεται σε έναν ήσυχο χώρο, με χαμηλωμένο φωτισμό. Ο ασθενής είναι ξαπλωμένος σ' ένα εξεταστικό κρεβάτι, έχοντας βγάλει τα παπούτσια του, φορώντας χαλαρά και άνετα ρούχα. Ο θεραπευτής μπορεί κατά διαστήματα να κάθεται ή να βρίσκεται όρθιος κοντά στο κεφάλι, στον κορμό ή τα πόδια του ασθενή.

Οι εμπειρίες κατά την διάρκεια της συνεδρίας είναι τόσο μοναδικές, όσο μοναδικός είναι ο κάθε ασθενής αλλά και ο κάθε θεραπευτής. Μπορεί επίσης να διαφέρουν από συνεδρία σε συνεδρία.

Κάποιες φορές ο ασθενής μπορεί απλά να χαλαρώσει ή ακόμα να αποκοιμηθεί, άλλες φορές μπορεί να αρχίσει να μιλάει υπερβολικά, ανακαλώντας κρυμμένες μνήμες ή απελευθερώνοντας κρυμμένα συναισθήματα. Άλλοι παραμένουν σιωπηλοί καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας, παρατηρώντας τη διαδικασία της αξιολόγησης ή την ίδια τη θεραπεία, ενώ άλλοι βιώνουν αισθήματα ή αισθήσεις στο σώμα τους.

ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ;

Η μεγάλη πλειοψηφία των ασθενών που ανταποκρίνονται θετικά σε αυτή τη θεραπεία, είναι αυτοί των οποίων τα συμπτώματα δεν έχουν αντιμετωπισθεί ικανοποιητικά από άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις.

Με την Κρανιοϊερή Θεραπεία δεν αντιμετωπίζουμε παθήσεις, αλλά βελτιώνοντας την λειτουργικότητα του νευρικού συστήματος, ενισχύουμε τον φυσικό αμυντικό μηχανισμό του οργανισμού, έτσι ώστε να του δώσουμε την δυνατότητα να αυτοδιορθωθεί.

Μέσω αυτή της προσέγγισης συμπτώματα που επιμένουν, όπως για παράδειγμα είναι οι ημικρανίες, ο πονοκέφαλος, ο χρόνιος πόνος, οι αϋπνίες, οι αισθητικές διαταραχές (απώλεια όσφρησης, γεύσης, εμβοές, κ.α.), προβλήματα κροταφογναθικής άρθρωσης, ινομυαλγία, σπαστικό ραιβόκρανο, ορμονικές διαταραχές, κατάθλιψη, συναισθηματικές διαταραχές και άλλα που σχετίζονται με την δυσλειτουργία του νευρικού συστήματος, μπορούν να αντιμετωπισθούν με αποτελεσματικότητα.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ Ο ΑΣΘΕΝΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΚΡΑΝΙΟΪΕΡΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ;

Όπως το κάθε άτομο βιώνει τη κάθε συνεδρία της Κρανιοϊερής Θεραπείας με ένα μοναδικό τρόπο, έτσι τα άμεσα αποτελέσματα μπορούν επίσης να διαφέρουν.

Ο ασθενής μπορεί να χαλαρώσει τόσο ώστε να κοιμάται αρκετές ώρες μετά το τέλος της θεραπείας. Σε άλλους αυξάνεται η ενεργητικότητα τους. Ελάττωση του πόνου ή αύξηση της λειτουργικότητας μπορεί να προκληθεί αμέσως μετά τη θεραπεία ή μπορεί να επιτευχθεί σταδιακά τις αμέσως επόμενες ημέρες. Καθώς η Κρανιοϊερή Θεραπεία ενισχύει το φυσικό αμυντικό μηχανισμό του οργανισμού δεν είναι καθόλου αφύσικο η βελτίωση να συνεχιστεί εβδομάδες μετά τη θεραπεία.

