



ATLASPROFILAX

Centar za manualnu terapiju i biomehaničku njegu kralježnice.



- ▶ Britanski Trg 5, Zagreb
- ▶ Leon Cebovski (Dr. E.M.)
091-1211 268
- ▶ www.atlasprofilax.ch
- ▶ www.atlasprofilax-zagreb-split.com

SIMPTOMI KOJI UPUĆUJU NA NEPRAVILAN POLOŽAJ ATLASA I DECENTRIRANI KOŠTANI OVIJES

Prvi vidljivi simptomi koji bi mogli upućivati na neku od atlanto-okcipitalnih disfunkcija postoje naravno, ali treba naglasiti, da bi u potpunosti bili mjerodavni potrebno je ipak odraditi i dodatne ortopedske testove, palpatorne testove ili uraditi radiološke snimke. Međutim ono što bi svaki laik pred ogledalom mogao prepoznati kao moguće pozitivne simptome na sebi su primjerice, značajnije spušteno jedno rame i to u većini slučajeva desno, ukošena glava u jednu stranu obično u lijevo, inklinirana ili rotirana zdjelica, jedna noga a obično je to desna kraća od druge; globalno neharmonična postura tijela, slab opseg pokreta glave osobito pri rotacijama, izražena lumbalna skolioza, izražene kifoze gornje torakalne kralježnice osobito u žena, izravnate lordoze vratne i lumbalne kralježnice. Od osjetljivih prvih simptoma su najčešće bolovi u predjelu vrata i lopatica, trnci u rukama i nogama, sindrom karpalnog kanala, neuralgije, tinitus, konstantan veliki umor i iscrpljenost, učestale tenzijske glavobolje, migrene, vrtogla-

vice, slaba cirkulacija, ukočena ramena, osjećaj klaustrofobije, iznenadne palpitacije i povremeni napadaji panike, osjećaj kao da nam je tijelo blokirano, pritisnuto, savijeno ili kao da nam netko sjedi na leđima. Simptomi mogu biti i bolovi duž cijele kralježnice, a osobito u vratnom i slabinskom dijelu, učestale išijalgije, bolovi u kukovima, koljenima ili stopalima. Tegobe i disfunkcije na svim organima koje inervira nervus vagus također indirektno bi mogle biti uzrokovane lošim položajem atlasa, sve do ozbiljnijih bolesti.

KOMPENZACIJSKE TENZIJE

Svaki poremećaj u našoj statici tijela zahtijeva određene mišićne tenzije ne bi li se mogli držati uspravno. Dakle ukoliko se neki dio tijela zbog ozljede, oštećenja ili trauma iskrivi, da bi naš centar za ravnotežu ipak mogao funkcionirati, neophodno je da nam tijelo putem mišićnih tenzija na pojedinim svojim dijelovima dovede glavu u vodoravan položaj, te na taj način omogući centru za ravnotežu validne parametre za njegov pravilan rad. Takve tenzije zovemo kompenzacijske. U stvari izrazi «držati se uspravno» umjesto «stajati uspravno» više nego slikovito prikazuju ova dva posve različita stanja. Prvo bi bilo uz pomoć konstantnih kompenzacija i mišićnih napetosti a drugo uz ekvilibrij i harmoniju svih pomičnih struktura i optimalno korištenje gravitacijske sile. Bilo bi dakle bolje da jednostavno i s lakoćom, prirodno i bez ikakvog napora stojimo uspravno, hodamo uspravno; da nam se naša glava posve spontano ispravlja pri svakoj poziciji i pokretu. Da nismo primorani "držati" tijelo uspravnim. Svako to držanje oduzima nam ogromnu energiju i iscrpljuje nas 24 sata dnevno, a kroz dugi niz godina može nam prouzrokovati i ozbiljne deformacije na koštano-zglobnoj strukturi. Diskus hernije, protruzije i prolapsi diskusa, išijalgije, ukleštenja spinalnih živaca, problemi sa kukovima i koljenima, izražene kifoze i skolioze kralježnice, koštane malformacije poput osteofita ili oboljenja kostiju i vezivnog tkiva, poput osteoporoze, osteoartrisa, ankilozantnog spondilitisa, i mnogih drugih, najčešće su uzrokovani dugogodišnjim kompenzacijskim tenzijama na tijelu a ne ozljedama. Pogledajte kako se krasno kreću djeca od 3-4 godine. S obzirom da još nemaju razvijene jake mišiće, oni su primorani da bi stajali uspravno, održavati tijelo konstantnim ekvilibriranjem i potpuno spontano koriste silu gravitacije poput poluge koja ih održava uzlazno, za razliku od odraslih osoba koji to čine pomoću konstantnih mišićnih tenzija. Odrasle osobe se većinom bore se s gravitacijom umjesto da se njome koriste.

Na 100 testiranih osoba koji nisu imali tretiran atlas, 90 ih je imalo desnu kraću nogu, 6 osoba kraću lijevu a samo 4 osobe su imali obje noge potpuno izravnate. Uzrok je u većini slučajeva bio iščašen Atlas a uslijed toga, kao što sam

od prije napomenuo, decentrirana glava u odnosu na vrat, i poput domino efekta niz štetnih kompenzacija duž kralježnice. Teško za povjerovati, ali kompenzacije su se manifestirale gotovo po identičnom obrascu, kod većine osoba. Naše tijelo je povezano svim sustavima u jednu jedinstvenu međuovisnu cjelinu. Samo poštujući njegovu cjelovitost možemo mu prepoznati primarne uzroke njegovih tegoba, dati podršku i



usmjeriti ga doista ka zdravlju. Odmah nakon atlasoterapije cijela kralježnica i zdjelica oslobađaju se od kompenzatornih tenzija i ukoliko ne postoje deformacije na strukturi, trenutno se počinju ispravljati. Stopala uslijed toga bivaju perfektno poravnata što ukazuje na korektno izbalansiran koštani ovijes. Dura mater se uslijed mobilizacije zglobova atlasa i dubokih subokcipitalnih tkiva značajno otpusti te tako i ona omogućuje prirodnu ekstenziju cijele kralježnice. Osoba se nakon cjeloživotnog, možemo slobodno reći biomehaničkog ropstva, napokon oslobađa od kompenzacijskih tenzija i ima priliku dovesti svoje tijelo u jedno novo, funkcionalnije stanje. Organizmu se na taj način pružaju uvjeti za kvalitetniji balans, i uz bolju funkciju svih sustava i mehanizmima autoregulacije, može značajno poboljšati svoje zdravstveno stanje.

RJEŠENJE ZA ATLANTO-OKCIPITALNE DISFUNKCIJE

Mislim da bi prije bilo kakvog tretmana na atlasu organizmu trebalo pristupiti globalno pa tek onda lokalno i specifično. Globalni pristup obuhvaća mobilizaciju miofascialnih lanaca, otpuštanje dure mater i moždanih membrana, pobuda svih tekućina u tijelu, od krvi, limfe, likvora, otpuštanje perifernih živaca, stimuliranje vitaliteta. Na taj način ćemo učinkovito pripremiti tijelo na proces dekompenzacije koštanog ovijesa koji će tako zasigurno biti temeljitiji, manje traumatičan i potencijalno manje štetan po organizam. Važno je prije tretma-

na napraviti testove za elasticitet i protočnost vertebralnih arterija, koji bi, u koliko se pokažu pozitivni, bili apsolutna kontraindikacija za bilo kakvu manualnu terapiju u tom segmentu!! Lokalno otpuštamo cijelu cervikalnu kralježnicu. Dovodimo položaj cervikalnih kralježaka u njihov fiziološki položaj, pospješujemo funkciju i fiziološki pokret, te omogućujemo okolnim strukturama i mekim tkivima bolji elasticitet i mobilitet. Poznato je da vratna kralježnica, poput slabinske ima adaptacijski učinak na ostale dijelove tijela i kada je funkcionalna učinkovito će se adaptirati na novonastale atlanto-okcipitalne odnose te ih pravilno sprovesti. Globalna dekompenzacija tijela u takvim uvjetima biti će uspješnija, temeljitija i manje traumatična. Specifična metoda sastoji se od masaže okolnih tkiva atlasa, a potom masažom pomoću specijalno dizajniranog aparata od strane Dr. Schumperlija i njegovog tima suradnika. Mobilizacijom subokcipitalnih mišića, hvatišta trapezijusa, ligamenata i fascija u području između atlasa i zatiljne kosti, omogućava se atlasu da se oslobodi od tenzija, pokrene i vrati u svoj centričan položaj. Poput svakog zgloba, ukoliko je u svom fiziološkom položaju, on će se pokrenuti i s vremenom biti u sve boljoj funkciji. Metoda je u potpunosti sigurna iz razloga što se atlas ne dotiče direktno već otpuštanjem okolnih mekih tkiva, postepeno navodi prema svom fiziološkom položaju. Istretirana mekana tkiva dobit će tako svoj elasticitet i mobilitet te na taj način omogućiti atlanto-okcipitalnom zglobu slobodan fiziološki pokret i dobru funkciju. Atlasoterapijom mogu se otvoriti mogućnosti optimizacije svih vitalnih funkcija, značajno smanjenje glavobolja, migrena, smanjenje epileptičkih napadaja, povećanje oksigenizacije mozga, povećanje fleksibilnosti zglobova, poboljšanje ravnoteže i posture tijela, bolja psihomotorika i propriocepcija, smanjenje skolioza. Prirodna resorpcija hernije diska, smanjenje kompresija na spinalne živce, poboljšanje intelektualne izvedbe, vrlo uspješno rješavanje karpalnog kanala, otklanjanje fibromialgija i mnogobrojni drugi učinci.

KONTRAINDIKACIJE

Premda je Schumperlijeva teza da za atlasprofilax tretman kontraindikacija osim trudnoće zapravo i nema, mislim da bi trebalo naglasiti da u određenim slučajevima kontraindikacije postoje i trebalo bi ih ipak uzeti u obzir. Tu bi zasigurno valjalo ubrojiti dugogodišnje teške bolesnike, a osobito one u poodmakloj dobi, čiji je organizam već značajno narušen, zglobno koštane strukture okoštale i prekrute a vitalitet oslabljen. I takve osobe bi se najvjerojatnije znatno bolje osjećale netom iza tretmana, međutim teško

bi se mogle nositi sa dekompenzatornim promjenama koje bi za njih mogle biti traumatične na duži period a možda i do kraja života. Teško je odvagati dali jedan tretman poput mobilizacije atlantookcipitalnog zgloba, koji inicira pravi val



dekompenzacija u organizmu za njih doista ima smisla. Mislim da su u ovakvih slučajeva osobna procjena terapeuta, te želja i osviještenost pacijenta o terapiji i problematici koju ona nosi, presudni faktori za odluku o tretmanu. Apsolutna kontraindikacija bila bi pozitivan neki od testova na vertebralne arterije. Također, otvorene rane, svježi prijelomi, podmakle osteoporoze, izraženije osifikacije ili osteofiti koji bi pri samom tretmanu mogli oštetiti vertebralne arterije ili spinalne živce, potpuno ukočen vrat osobito ako je popraćen i oteklinama, akutna bol koja se pojačava tokom sna, izraženi neurološki problemi, psihopatološke bolesti, depoziti kalcija u a.vertebralis ili a.carotis u kombinaciji sa vrlo visokim tlakom, diskus hernije sa iradijacijom, paraliza, uznapredovale upalne bolesti poput reumatoidnog artritisa ili ankilozantnog spondilitisa.

Recidivi, mogućnosti ponovnih subluksacija

Kao na svakom zglobu mogućnost subluksacije uvijek postoji i bilo bi je pogrešno kategorički isključiti. Međutim s obzirom da je ovdije riječ o kliznom zglobu vrlo malog opsega pokreta, vjerovatnost je doista mala. Neophodna bi bila vrlo velika i ciljana energija ili trauma uslijed jake trzajne povrede u tom području, da bi se atlas nakon kvalitetno odrađene

terapije, značajnije pomaknuo sa svog centra. No tu postoji jedan drugi problem i treba ga jasno naglasiti. Kod pojedinih ljudi obično starije dobi, kompenzatorna iskrivljenja na koštanom ovjesu, uslijed dugogodišnjeg nepovoljnog položaja atlasa jako su tvrdokorna. Mnoge kosti u toj dobi već imaju ozbiljne deformitete i oštećenja, neke su okoštale, neki diskusi su u protruzijama, neki su suhi, stanjeni ili oštećeni, ili imaju hernijacije. Takvim osobama se čak i redovitom manualnom terapijom dugo vremena nakon namještanja atlasa kompenzacije ne mogu lako ispraviti. U tim slučajevima atlas će imati tendenciju vraćanja u stari položaj da bi, kao što sam od prije spomenuo, održavao glavu ravno, a na neki način i štiti tvrdokorne kompenzacije kralježnice od povrede. Takva osobe će zbog boljeg mobiliteta atlasa svejedno biti zamjetno pokretljivije ali atlas im, koliko god ga pokušavali iznova tretirati i s kojom god metodom, neće svejedno biti u potpunosti centričan. U takvih slučajeva mislim da nije primarno da li im je atlas u centru ili ne. Na stvar treba gledati holistički. Daleko je važnije da je njihov organizam, u granicama svojih biomehaničkih mogućnosti, u što boljem ekvilibriju, da zadrži svoj funkcionalni integritet, da je i u takvom stanju ipak harmoničan, funkcionalan i pokretan. Atlasoterapiju je stoga najbolje uraditi preventivno, prije značajnijih oštećenja na strukturi. Najbolji rezultati su kada se tretman obavi u mlađoj dobi, pa i u najranijoj mladosti.

Nastavlja se...



HOSPITALIJA MALOPRODAJA d.o.o.

Ilica 48, ZAGREB • tel: 01/4848 300 • fax: 01/4847 440 • e-mail: ilica@hospitalija.hr • www.hospitalija.hr



Vitafarm

Biljna ljekarna Bračak • Bračak 8, Bolnica Bračak • tel: 049/221 677