

BEVEGELSE

som medisin

– Mennesket er fra naturens side skapt til et liv i bevegelse. Mye stillesitting og feilbelastninger gjør oss syke fordi ledd, muskler og nervesystemet ikke blir riktig stimulert. Den beste medisinen er trening, strekkøvelser og manuelle behandlingsformer, forteller kiropraktor Jason Shields.

Tekst Johnny Laupsa-Borge
Foto JLB og iStock

Jason tar utgangspunkt i nervesystemets struktur og funksjoner. – Over halvparten av nervebanene i ryggmargen leder impulser som stimulerer hjernefunksjonen og gjør oss årvåkne. Disse positive, ubevisste signalene, som kalles proprioceptive impulser, øker vår evne til å mestre stress. I endene av nervebanene finnes spesielle reseptorer som skaper de stimulerende impulsene. Slike reseptorer finnes særlig i leddene, men også i sener og muskler. Mesteparten av disse impulsene kommer fra leddene i ryggstøylene og nakken spesielt. Impulsene fyres av særlig under bevegelse og i noen grad ved press

eller trykk. Dette er noe av grunnen til at du føler deg mer våken og energisk etter fysisk aktivitet eller en behandling hos kiropraktoren, sier Jason, og legger til at proprioceptive impulser også stimulerer utskillelsen av serotonin og endorfiner i hjernen. Dette demper smertefølelsen og øker følelsen av velvære. Derfor er god bevegelse i ryggen og nakken så viktig.

– Når et ledd, særlig i ryggstøylene, ikke beveger seg som det skal, mottar hjernen færre positive stimuli. Med andre ord er det viktig å trene, formaner han, og anbefaler tur- og skigåing, stavgang, svømming, styr-

ketrening, yoga, tai chi, qigong og balltrening. Målet er å få fullt utslag i alle ledd hver dag.

– Skader som hemmer normal bevegelse, for eksempel nakkeslengsskader, bør også behandles så langt det er mulig. Der kommer vi ofte langt med kiropraktikk, forteller han.

Skadelige impulser

Mangelfull eller feil bevegelse i et ledd fører ifølge Jason til slitasje og dannelse av arveve i løpet av et par dager, og han viser til forskning som tyder på at denne prosessen kan føre til permanente endringer i leddstrukturen i løpet av bare to til tre uker.

– Tilstanden gjør at hjernen mottar negative signaler (nosiseptive impulser, det motsatte av proprioceptive). Vi kaller dem også presmertesignaler, det vil si smerteimpulser som man ikke er bevisst. Med andre ord kan



vi ha feilfunksjoner selv om vi ikke kjenner smerte.

– Nivået av slike negative impulser øker ikke bare ved låsninger i rygg og nakke, men også ved ubalanser i andre deler av kroppen, for eksempel dårlig mage- og tarmfunksjon, matallergier eller betennelser, hevder han. Jason forklarer at de nosiseptive impulsene øker kroppens stressnivå ved å stimulere utskillelsen av stresshormoner, som kortisol og adrenalin. De ubevisste smertesignalene fremmer også angst og hemmer læring og konsentrasjon, sier han.

– Med andre ord bidrar nosisepsjon til å bryte ned helsa, både fysisk og psykisk, og derfor er det viktig å motvirke slike skadelige impulser med sunt kosthold, allsidig trening, stressmestring og behandling som kiropraktikk.

Barn skal være "uroelige"

Gladmeldingen er at de negative signalene blokkeres av de positive impulsene som går gjennom større og raskere nervebaner.

– Kort fortalt betyr det at bevegelse utløser impulser som undertrykker skadelige signaler, sier han.

– Derfor har barn problemer med å sitte lenge i ro. De har et naturlig behov for å være i aktivitet hele tida. Bevegelse gjennom lek og idrett har stor betydning for hvordan nervesystemet og hjernen utvikles og modnes, forteller Jason. Han legger til at hvis nervebanene som leder proprioceptive impulser stimuleres ofte, blir de forsterket, slik at det skal mindre til for å utløse de gode signalene.

Et annet viktig aspekt er at skivene i ryggstølen og leddbrusken er avhengige av bevegelse for å pumpe inn næringsstoffer og bli kvitt avfallsstoffer. Bruske og leddvæske har nemlig ikke noen blodtilførsel.

– Inaktivitet reduserer dessuten produksjonen av leddvæske, noe som bidrar til å gjøre leddene stive og kanskje smertefulle, sier Jason. Bevegelse med fullt leddutslag er nødvendig for å unngå degenerasjon eller nedsatt funksjonsevne i leddene.

Degenerering av ledd

– Første tegn på degenerering er et forstyrret bevegelsesmønster. Dette gir feil belastning på ledd, sener, bruske og muskler. I neste omgang kan dette øke risikoen for små skader i vevet som forårsaker betennelse og til slutt forkalkninger som ikke kan tilbakedannes. Dette gir ofte smerter og forstyrrer bevegelsesmønsteret ytterligere. Dermed er man fanget i en ond sirkel, sier Jason.

– Over tid kan feilbelastning gi endringer som forplanter seg videre og man får en forverret smertetilstand over tid.

Kiropraktoren erkjenner at kroppen ikke kan beskytte seg mot feilernæring og for lite bevegelse på en hensiktsmessig måte.

– Fra naturens side er vi tilpasset å leve og spise som steinaldermennesket fordi arvematerialet vårt har endret seg svært lite de siste 40 000 årene. Vi har altså det samme behovet for næringsrik mat og allsidig bevegelse, men de færreste har en livsstil som tilfredsstiller dette behovet fullt ut. Da er det ikke rart at vi får vondt både her og der og må ty til kiropraktikk og andre behandlingsformer som normaliserer kroppsfunksjonene. □



LIDELSER SOM KAN LINDRES ELLER BEHANDLES

En kiropraktor behandler ikke sykdommer direkte, men korrigerer feilfunksjoner i skjelett-, muskel- og nervesystemet og som kan føre til ulike lidelser.

- Lette og alvorlige rygg- og muskelpager, som lumbago og prolaps
- Skeiv rygg og bekken og feil hoftefunksjon
- Bekken- og ryggplager under svangerskap
- Leddproblemer med smerter i skuldre, albue, kne, hofte, fot, ankel, hånd- og kjeveledd
- Smertetilstander, som isjas eller utstrålende smerter i armer/bein
- Idrettsskader
- Nakkesleng
- Svimmelhet
- Migrene og stresshodepine
- Nakkesmerter og øresus
- Konsentrasjonsproblemer, lese- og skrivevansker og ADHD
- Kolikk, sengevæting, ørebetennelse, astma og enkelte kroniske infeksjoner