

# **Klassisk Djupgående cirkulationsmassage** **allmänt kallad BINDVÄVSMASSAGE och** **Neuralterapi**

Jag skall försöka att på ett inspirerat sätt ta er med på en resa genom bindvävens och bindvävsmassagens

- Historik
- Dess uppgift och uppbyggnad
- När man kan tänkas behöva bindvävsmassage
- Vilka effekter den kan ha
- Vad som händer under/efter en behandling
- Hur en behandling går till
- Hur långt tid en behandling tar

## **HISTORIK**

För många människor känns historik som väldigt avlägset men den här historiken har faktiskt inte så många år på nacken som man skulle kunna tro när man pratar om historik.

### **När upptäcktes bindvävsmassagen och av vem?**

I *slutet på 1920-talet* . **Elisabeth Dicke** är det namn som man förknippar med bindvävsmassagen. Hon var utbildad sjukgymnast från Tyskland. Då hon drabbades av allvarliga cirkulationsstörningar i ett av sina ben hamnade hon på ett sjukhus i Freiburg där läkarna ville att hon skulle amputera sitt ben. Sjukgymnast som hon var vägrade hon. Hon låg där i sängen och drog intuitivt i huden på de berörda områdena – när hon plötsligt kände saker i benet... någonting hände. Hon tillkallade en läkare som tack och lov lyssnade på hennes berättelse. Han hjälpte henne med att med olika drag på sin kropp få ordning på cirkulationen igen. I samarbete med 2 läkare på medicinska universitetssjukhuset i Freiburg utvecklades sedan Elisabeth Dicke bindvävsmassagen.

Det skulle dock dröja ända tills på 1970- talet innan den kom till Sverige. I Tyskland finns det på flertalet sjukhus bindvävsmassörer då man har förstått vikten av en god rehabilitering efter tex operationer.

## **FAKTA OM BINDVÄVEN**

## Var i kroppen finns bindväv ?

Bindväv finns överallt i vår kropp. Vävnader som bara består av bindväv är senor, ledband och ledkapslar. Det finns även vävnader som består av brosk och bindväv som tex brosk och ben. Bindväven utgör också en viktig del i muskulaturen. Beroende på vilken del den omsluter har den olika namn och olika utformning. Bindväven i muskeln utgör ca 30% av muskelmassan

## Vad består bindväven av och hur ser den ut ?

En grundläggande substans i bindväven är **kollagen** vilket är kroppens vanligaste protein. Kollagenet har en hållfastighet mot dragkrafter. Kollagenmängden i bindväven är inte konstant den bryts ner och byggs upp genom hela livet. Aktivitet bidrar till att bindväven blir starkare mot dragkrafter. Inaktivitet bidrar till sänkt hållbarhet mot belastning. Ett annat protein som har om än mer elastiska egenskaper är **elastin**. Bindväven består annars mestadels av vatten. Man räknar med att ett barns bindväv består till 80-85% vatten. En vuxens kan ha sjunkit så lågt som till 70%. Detta innebär att man får en stelare bindväv – mindre elastisk. Utseendemässigt kan man förklara utseendet på bindväv som en gasbinda. Desto fler lager av den ju mindre genomsläpplig blir den.

## Vad har då bindväven för uppgift i vår kropp ?

- Den håller samman musklerna.
- Den minskar friktionen i de olika enheterna i muskeln.
- Den deltar i bildandet av senor.
- Den ökar kontraktionskraften i muskeln vid kontraktion från ett uttänjt läge.
- Bindväven arbetar som en reparationssubstans . Var än en vävnad behöver repareras bildas mer bindväv till dess att den är läkt.

*Men det är inte slut på uppgifterna än det kommer mera...*

Man kan säga att blodkärl och nerver till musklerna ligger i det skiktet som utgörs av bindväv och när de förgrenar sig där kommer således bindväven att hjälpa till med följande saker.

- Förse muskeln med näring och syre genom blodkärlen
- Transportera bort slaggprodukter som bildas i muskeln vid energiförbrukning
- Förse muskeln med nerver som ger impulser med information om kontraktion
- Gör muskelns bindväv smärtekänslig.

### **Varför bildas det för mycket och varför blir den för tät ?**

Bindvävsförtätningar bildas av för mycket kollagena fibrer och fasta beståndsdelar detta kommer sig av överbelastning och vävnadsskador. Vid "kroniska" inflammationer sker en ständig reparation som bidrar till en förtätning av bindväven.

Det kan även orsakas av dålig genomblödning vilket bidrar till att kärlens elasticitet få en ökad "kramp". För detta förtätas den mjuka bindväven successivt. Bindväven blir tjock med dålig blodgenomströmning. Förtätningar kan även uppstå som ett mentalt försvar. Olika emotionella känslor kan bidra till att det uppstår stagnationer i bindväven.

### **Hur går en bindvävsbehandling till ?**

Behandlingen börjar med en pratstund där vi går igenom en hälsodeklaration, utifrån den lägger vi sedan upp en behandling.

För att kunna komma åt de olika segmenten vid behandling är det önskvärt att klienten sitter upp. (Det går att utföra en del av behandlingen liggande.) Vid bindvävsbehandling använder man en teknik där man med långfingret och ringfingret drar isär bindväven man använder sig också av vad man kallar hakningar. Varje behandling börjar med en grundbehandling kring bäckenet och ryggslutet. Beroende på vad klienten söker för arbetar man sig ut åt något håll.

Om man tex har ont i en arm sker en del av behandlingen där nerverna som har kontakt med armen går in och ut i ryggraden och det centrala nervsystemet. Man får då en reaktion i hela det segmentet som nerven är kopplad till.

Behandlingen avslutas liggande med en avslappnande fot och ansiktsmassage. Grundning och balansering ingår också. Mer än hälften av mina klienter får man efter en avslutande behandling väcka.

### **Gör en behandling ont ?**

Massagen har ett rykte om sig att vara smärtsam. Om man har mycket förtätad bindväv kan en del uppleva detta som skärande. En behandling skall aldrig kännas smärtsam eller obehaglig. Den anpassar helt och hållet efter klienten situation.

### **Vad händer i kroppen vid en bindvävsmassage?**

När man behandlar den ytliga mjuka bindväven längs med ryggraden påverkar man de **31 nervsegment** som utgår ifrån ryggraden som i sin tur försörjer olika kroppsområden. Ryggradsavsnitten med sina nervutträden har en segmental indelning. Man kan säga att dragen som man gör innebär en töjning av bindväven så att de på reflexmässig väg via det autonoma nervsystemet påverkar inre organ och funktioner. Målet är att luckra upp förtätningar i den ytliga mjuka bindväven, dessa speglar alltid djupare liggande funktionsstörningar i ett segment. ***De ytliga bindvävsförändringarnas lokalisation hänger alltid samman med den kroppsdel som har en funktionsstörning.*** Behandlingen leder till att muskulaturen slappnar av, blodcirkulationen ökar och smärtan minskar.

### **Varför kallas Bindvävsmassagen för neuralterapi ?**

När man arbetar med bindväven använder man sig av befintliga nervbanor och ledningar därav får man en så djup effekt.

### **Hur kan det kännas i kroppen/sinnet efter en behandling ?**

Man kan må på enormt många olika vis. Man kan känna mycket redan under behandlingen emedan vissa kan känna saker först flera dagar senare. Nedan beskriver jag de som är vanligast.

Illamående , yrsel , svettningar, trött och dåsig, dålig sömn, kall.  
Sväva på moln, fri, Pigg och alert, full av energi, god sömn, varm och skön

Man kan också bli emotionellt påverkad: ledsen, glad, arg, tolerant vad som än kommer fram kan man ***välja att se det positivt***. Saker som ligger och tär är bättre att rensa ut - först då kan man känna sig fri.

### **Hur långt tid tar en behandling ?**

Räkna med att den tar ca ca 1 ½ timme

### **När är det bra med bindvävsmassage ?**

- ***Vid kroniska sjukdomar inflammatoriska såsom*** : kronisk gastrit, reumatisk verk, kroniska tarminflammationer, kronisk kärlinflammation, ärrvävnader.
- ***Icke inflammatoriska funktionsstörningar såsom***: krampartade spänningar, huvudvärk, migrän, andningsrelaterade tillstånd såsom astma, allergi, högcostalandning, cirkulatoriska störningar, magproblem, rörelseinskränkningar, förstoppning, matsmältningsproblem, diabetes, ledproblem, bensår, depression och ångest.
- ***När man är i behov av djup avslappning samt emotionellt frigörande.***

### **När skall man inte ge eller ta emot bindvävsmassage ?**

- Vid Graviditet
- Svaga personer
- Lider av blödarsjuka
- Epilepsi
- Akut förkylning
- Kärkramp
- På inflammationer och sår
- Cancer
- Vid intag av antibiotika

- När man har pacemaker

Jag hoppas att dessa sidor kan bidra till att mina klienter kan känna sig trygga med bindvävsmassagens utförande och dess djupa effekter. Jag som terapeut kommer att vårda det förtroende som det innebär att få behandla er...