



Den kraniosakrala behandlingen ställde begreppen på huvudet och hjälpte mig

I den kraniosakrala terapin påverkas hela ryggraden och huvudet men speciellt kraniet, atlas- och axiskotorna.

Gábor Tiroler har provat den terapin:

– Efter två behandlingar hos Martin Feisst blev jag, så när som på tre attacker, besvärsfri.

Text och foto : Gábor Tiroler

Gábor Tiroler, tidigare ordförande i Uppsala läns migränförening, är sjukgymnast, folkhälsovetare och lärare i rehabilitering.

Han är rådgivare för biståndsprojekt på hälso- och handikappområdet och har tillbringat sammanlagt fjorton år i Afrika, Asien, Latinamerika och Östeuropa.

Gábor ägnar sig också åt yoga och är i färd med att översätta en bok om yoga från engelska till svenska.

Kraniosakral terapi i Sverige

På sajten www.kstf.net finns en lista på terapeuter i Sverige som använder kraniosakral terapi.

Självt har jag haft kontakt med Agneta Bentsen som har sin mottagning Ringblomman i Motala. Hennes arbete finns beskrivet i Ingemar Ljungqvists *Sacro-kraniell terapi* (2002). 2000-talets Vetenskap. 3:19–21, 27.

Gabor Tiroler

VIDSKEPLIG ÄR JAG INTE, men jag borde tydligen ha tagit i trä då jag någon vecka före min avresa till Kalifornien jublade till neurologdocenten: »Den längsta anfallsfria perioden på tjugo år! Jag har inte behövt ta en Imigran på fem månader.« Och så slog migränen till något så infernaliskt att jag missade avslutningsflyget och struntade i det ... då.

Sjukdomen har förföljt mig sedan nittonårsåldern, och nu är jag sextio. Periodvis har jag haft två anfall i veckan, men de senaste åren och med hjälp av docentens förskrivningar hade anfallen minskat till var tionde dag och var inte så fruktansvärt intensiva heller.

Men i augusti 2006 var jag på en yogakongress i Los Angeles, och en av vännerna rekommenderade mig att göra ett försök med kraniosakral terapi. Varför inte? Den konventionella medicinen har hjälpt, men den är motsägelsefull och kan vända sig mot en. Akupunktur, örtmediciner, ayurveda, fasta, meditation, qigong; inget av dessa hade gjort någon skillnad. Men efter två behandlingar hos Martin Feisst i Kalifornien blev jag, så när som på tre attacker, besvärsfri.

Och nu var jag på väg till Kalifornien igen med nattuppehåll i Madrid. Där blev jag förvirrad och konstig men kunde inte tro att det var den förbannade migränen, så någon medicin tog jag inte. När jag sedan tog mig ut till flygplatsen hade planet, till min förvåning, gått flera timmar tidigare. Hur jag tog mig tillbaka och checkade in på hotellet vet jag inte, men jag var inte värre därän än att jag förstod vad det handlade om. Då först tog jag 100 mg Imigran och så 50 mg till. Sedan var det bara att kasta sig hit och dit i sängen för att komma undan smärtorna.

»Det medicinerna gör alltför ofta är att täcka över eller möjligen eliminera symtomen men låter sjukdomen bestå.«

Migrän är en mycket smärtsam huvudvärk som rankas bland de mest handikappande sjukdomarna; fler detaljer på nästa sida.

PÅ MORGONEN VID ÅTTATIDEN (jag vaknar normalt mellan fem och sex) gick jag från sängen direkt till flygbussen, släpade dit väskan och klättrade in. Dråsade ned på ett säte och försökte glömma.

Plötsligt står en stor, kraftig spanjor framför och ovanför mig och skäller. Han kavlar upp ärmarna också: »Tror du att man bara kan ställa ifrån sig väskan och sedan ta en plats?«

»Förlåt mig men jag har en hemsk migrän«, svarade jag på engelska fast min spanska är hygglig, och då vände han sig till de övriga passagerarna i bussen: »Den här turisten tror att vi ska passa upp på honom bara för att han har litet ont i huvudet. Ska jag klå upp honom?«

Meningarna var delade, själv brydde jag mig inte om det, men gapskratten skar i öronen och skallen.

MARTIN FEISST, som kallar sig Holistic Health Practitioner, driver sitt Holistic Wellness Center i södra Kalifornien med framgång.

Schweizare till börden kom han dit vid 30 års ålder för att lära sig komplementär medicin, speciellt sådan där han kunde använda sina känsliga händer.

I Schweiz nyttjas mycket örtmediciner och det finns en öppenhet för alternativa metoder, samtidigt som läkemedelsindustrin är mäktig och motarbetar allt som kan minska profiterna.

Martin var ingenjör och spelade i hockeyslandslaget. Den fysiska aspekten på kropp och hälsa var näraliggande, men han var nyfiken på de emotionella, mentala och till

och med de andliga aspekterna. Han studerade ett år på College for Healing Arts i San Diego och gick genom särskilda kurser vidare från kiropraktik och osteopati till metoder att frigöra finare energier.

Han ville arbeta med sina känsliga händer, »hands on« som han säger upprepade gånger.

Genom koncentration och medkänsla samt fingertopparna kan han hitta knytningar och upphakningar som hindrar flödet av energi i kroppen. Det är detta han vill lösa med masserande rörelser, tryckningar, frigöring av kotorna och skallens ben.

En komponent i hans metod är just kraniosakral terapi, KST. Han utgår ifrån att skallens ben ska kunna röra sig mot varandra och

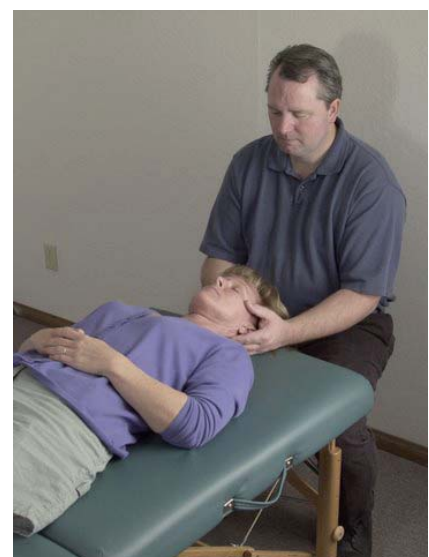
att det finns en långsam puls i cerebrospinalvätskans cirkulation, som också kan behöva normaliseras och återställas. Den är inte svår att palpera enligt Feisst.

Det medicinerna gör alltför ofta, enligt honom, är att täcka över eller möjligen eliminera symtomen men att låter sjukdomen bestå.

I den kraniosakrala terapin påverkas alltså hela ryggraden och huvudet men speciellt kraniet, atlas- och axiskotorna.

Det märks att Feisst är oerhört koncentrerad medan han arbetar. Han verkar samordna sin andning med greppen.

Behandlingen är mjuk, rytmisk och skön. Efteråt känner jag mig lätt, faktiskt upprymd. ●



Martin Feisst löser, med masserande rörelser och tryckningar, upphakningar som hindrar flödet av energi i kroppen.

Fakta om migrän

Migrän är en mycket smärtsam huvudvärk. Den drabbar ofta bara ena sidan av huvudet och kan föregås av synrubbingar som ofta följs av illamående och kräkningar. Migrän ligger på 12:e plats när det gäller kvinnors sjukdomar och 19:e plats om man räknar män och kvinnor tillsammans. Världshälsoorganisationen, WHO, rankar migrän bland de mest handikappande sjukdomarna. Migränförbundets hemsida hittas på www.migran.org

Den kraniosakrala behandlingsmetoden utvecklades av den amerikanska osteopatiska läkaren William G. Sutherland i början av 1920-talet. Sutherland upptäckte att hjärnan, hjärnhinnorna, ryggmärgen och korsbenet med sin vätska utgör ett slutet hydrauliskt system. Detta system har sin egen puls, hos en frisk person 6 – 12 pulsationer per minut. När en kropp är sjuk kan detta system bli stört. Metoden syftar till att återställa det hydrauliska trycket och därigenom kroppens balans. Behandlingen är varsam, och med mycket lätt beröring hjälps kroppen till självläkning. Kraniosakral behandling har visat sig kunna ge god effekt på patienter som har problem med nacke, rygg och/eller höfter, stressrelaterade problem såsom rastlöshet och oro, koncentrationssvårigheter, huvudvärk, fibromyalgi och utbrändhet.

En sökning om kranio-sakral behandling ger 477 träffar på Google och sex artiklar i PubMed, varav fyra relevanta. På Upledgers sajt står migrän överst bland de tillstånd som metoden påstås kunna bota.

Själv har jag haft kontakt med Agneta Bentsen som har sin mottagning Ringblomman i Motala, och hennes verksamhet har beskrivits av Ljungqvist I. (2002) Sacro-kraniell terapi. 2000-Talets Vetenskap. 3:19-21, 27.

Dessutom kan man få kunskaper om metoden i:

Attlee T. (1994) Cranio-sacral therapy and the treatment of common childhood conditions. Health Visit. Jul;67(7):232-4.

Dalenstam Lindgren B. (2002) Utgå från kroppen som helhet vid craniofacial mobilisering. Sjukgymnasten. 10:32-5.

Turney J. (2001) Hands on care. Nurs Stand. Oct 17-23;16(5):16-7.

Turney J. (2002) Tackling birth trauma with cranio-sacral therapy.

Pract Midwife. Mar;5(3):17-9.

Ytterligare referenser

Dr. Boyd's sajt: <http://biocranial.com>

Dr. Upledgers sajt, där migrän står överst bland de tillstånd som metoden påstås kunna bota: <http://www.upledger.com>

Lista på terapeuter i Sverige: <http://www.kstf.net>

Läkartidningens temanummer om huvudvärk tar upp migrän, men väldigt litet av komplementära behandlingar förutom de medikamentella

Dahlöf C, Edvinsson L. (2007) Migränsjukdomens bakgrund och behandling.

Läkartidningen. 104(23):1806-10