

Moje zkušenost s kraniosakrální osteopatií začala přibližně před rokem. Tehdy mi masérka shiatsu a reflexní terapie Ludmila Kosatíková nabídla „ochutnávkovou“ hodinu. Chtěla jsem řešit své dlouhotrvající problémy v oblasti dutin.

DOTEK

kraniosakrální terapie

Mé potíže vypluly na povrch jako pod zvětšovací sklem hned po prvním ošetření. Můj zdravotní stav se zhoršil. Říká se tomu dočasné zhoršení a je to podobné stavu zhoršení v homeopatii. „Pacient se ale posléze začne cítit lépe,“ říká Ludmila Kosatíková. Její učitel, kraniosakrální biodynamický terapeut Radek Neškrabal, nazývá tento stav reakcí organismu: „Tyto reakce mohou být na úrovni bolesti hlavy, teploty, někdy také můžou být spojené se zažíváním, většinou se jedná o průjem. Všechny během několika hodin nebo maximálně do dvou dnů vymizí.“

Přesně tohle se stalo i mně. Hned po prvním ošetření jsem byla upozorněna, že bezprostředně po terapii nesmím řídit auto, jelikož v mozku dochází k jinému stavu vědomí a můžu vnímat realitu zkresleně. Také jsem musela hodně pít, abych vyplavila všechny přebytečné toxiny z organismu.

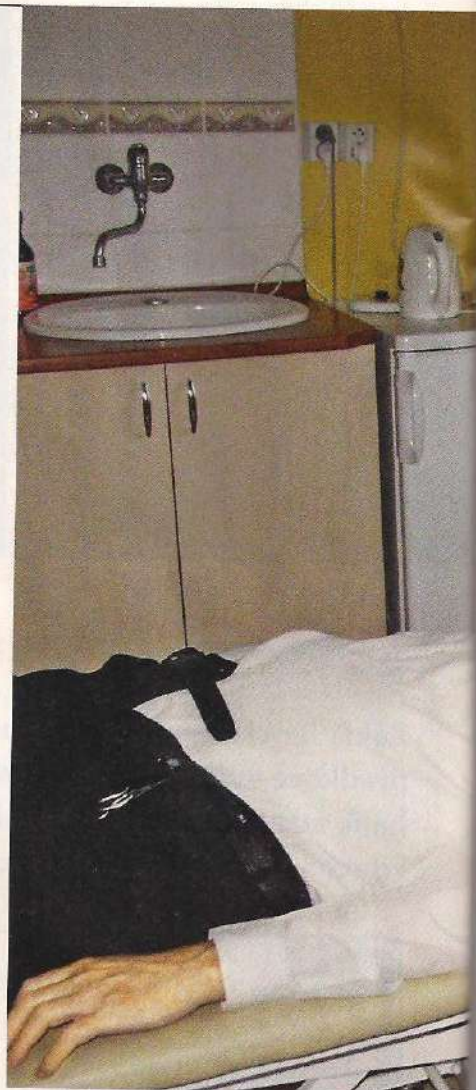
DŮVOD NÁVŠTĚVY

Od dětství trpím záněty středního ucha, od puberty alergickou rýmou. Dutiny jsem několikrát za život musela léčit antibiotiky. Ludmile Kosatíkové jsem nemusela o své nemoci dlouze vyprávět. V rámci terapie se okamžitě zaměřila na poškozenou oblast, kam ji to takzvaně táh-

ne. Pomocí přítlaku ruky v síle maximálně pěti gramů mě začala ošetřovat v obličejí. „Vždycky se snažím jakémukoli místu na těle pomoci, aby se uspořádalo, jak potřebuje,“ popisuje svou jemnou práci. „Nikdy organismus nenutím do něčeho, co sám nechce nebo nemůže.“

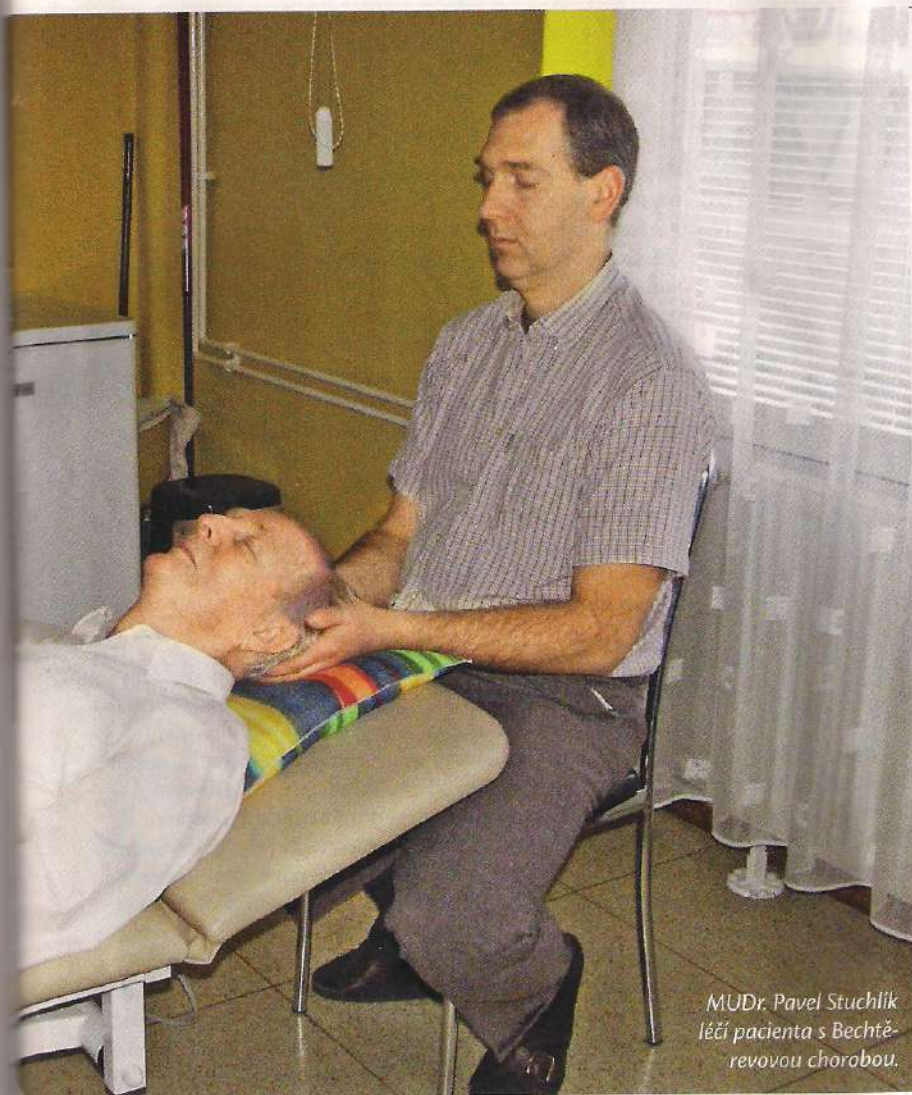
Pomocí složitějších metod kraniosakrální osteopatie na hlavě ošetřuje žilní splavy a čistí komorový systém mozku. To má příznivý vliv i na fungování nervového systému. „Je to jedna z obtížnějších metod,“ doplňuje Radek Neškrabal, který se tomuto druhu terapie věnuje již sedmáct let a jehož semináře prošlo více než sto padesát lidí. „Terapeuti se ji učí jako nástavbu k základnímu desetibodovému protokolu.“ Desetibodový protokol je minimum. Terapeut ho musí zvládnout, aby mohl vykonávat praxi. Pokud se ho naučí i příbuzní nemocných dětí či ošetřovatelé pro domácí léčbu, mohou pacientům s dětskou mozkovou obrnou nebo v těžkých případech mozkových dysfunkcí zásadně pomoci.

Byla jsem zvědavá, co bude následovat po několika sezeních dávkovaných zhruba jednou za měsíc. A byla jsem příjemně překvapena, jelikož se můj stav výrazně zlepšil. Mám pročištěné dutiny, nesmrkám tak často. Vidím ostřeji, lépe slyším a zlepšil se mi čich.



POHYB LEBKY?

Mezi prvními lékaři, kteří si všimli, že lebka dospělého člověka není perfektně srostlá, byl absolvent oboru osteopatie William Garner Sutherland. Na začátku 20. století dokončoval poslední ročník studia, když se mu část lebky mrtvého člověka rozpadla v ruce. Švy spojující různé části kosti připodobnil k žábřám na těle ryby. Protože chtěl svůj objev ověřit, vyrobil z kožených popruhů a lněných obvažů helmu. Nasadil si ji na hlavu a manželka zapisovala příznaky potíží, které z tlaku na různé části lebky vznikaly. Například při tlaku na kosti spánkové docházelo k bezvědomí nebo závratím. Při zatlačení na klínovou kost přišly poruchy vidění. Po utahování helmy v různých pozicích na kostech spánkových, kosti čelní a týlní se mezi symptomy ukazujícími na pohyb lebky objevila úzkost, nevolnost a dezorientace. Zvláštní Sutherlandův zájem vyvolal i fakt, že když se tyto popruhy utáhly v jiných pozicích, přinesly mu naopak velikou úlevu. Po



MUDr. Pavel Stuchlík
léčí pacienta s Bechtě-
revovou chorobou.

mnohaměsíčním výzkumu se přesvědčil, že se lebeční kosti dospělého člověka hýbou. Dalších padesát let života nevěnoval pozornost ničemu jinému než odhalení dalších souvislostí. Důkazy o tom, že lebeční švy fungují jako kloubní spojení po celý život, existují i z výzkumů u primátů. „Oblast švů je u primátů velmi silně protkána cévami a viskózní tkání“, podotýká Radek Neškralobal. Proč ale podobných výsledků nedosáhli lékaři na lebkách lidských? „Většinou se zkoumaly lebky, jež byly hodně staré. U nich docházelo k vyschnutí viskózní složky, která obsahuje kolagen, elastan a další příměsi,“ tvrdí terapeut.

KRANIOSAKRÁLNÍ POHYB

Doktor Sutherland byl přesvědčen, že mezi lebkou a kostí křížovou existuje pohyb, jenž je přítomen v mozku a mozkomíšní tekutině, je nezávislý na pulzu i dechu člověka a zároveň se pohybuje jako odliv a příliv moře. Nazýval ho životní energií nebo „dechem života“.

Jedním z nástupců Williama Sutherlanda je i doktor John E. Upledger. Byl požádán, aby držel tvrdou plenu mozkovou stranou ve chvíli, kdy neurochirurg prováděl na čtvrtém krčním obratli odvápnění. Plena obepínající páteř se začala v tu chvíli hýbat. Později všichni tři i s anesteziologem zkoumali, co se stalo. Jelikož Upledger viděl, že se plena hýbala více než osmkrát za minutu, chtěl vědět víc. Žádná klasická lékařská kniha mu neposkytla informace. Sám pak objevil metodu kraniosakrální osteopatie, kterou uplatňuje celý život. V Upledgerově institutu na Floridě bylo vyškoleno minimálně devadesát tisíc terapeutů působících po celém světě. V roce 1996 předvedla Radku Neškralobalovi metodu kraniosakrální terapie německá terapeutka vyškolená právě u Upledgera.

PROJEV KRANIOSAKRÁLNÍHO IMPULZU

Kraniosakrální impulz je jedním z projevů „dechu života“. Čítá zhruba osm až



Lebeční švy fungují jako kloubní spojení po celý život.

dvanáct cyklů za minutu. Dochází při něm k rozšíření lebeční oblasti a k zhrounutí křížové kosti. Na to reflektují i další měkké tkáně a klouby. Ludmila Kosatíková přikládá ruce na místa, kde je tento pohyb patrný, a uspořádává kosti v lebeční oblasti, pracuje s mozkomíšním mokem po celé délce páteře a s kostmi v oblasti kosti křížové. Při tomto ošetření jsem byla v hluboké relaxaci a je pravda, že se mi moděk objevil na tváři přirozený úsměv. Tělo si žádanou péči užívá a pacientovi se nezdá, že u prováděné terapie usne. Pacient nemůže kraniosakrální impulz cítit, k tomu jsou potřeba vycvičené jemné ruce terapeuta. Ten ho při výcviku samozřejmě nemusí ucítit hned napoprve.

Technika kraniosakrální osteopatie je neinvazivní a pomocí velmi malého tlaku ruky na příslušných místech těla je docíleno kýženého efektu i u velmi starých lidí, těhotných žen, nemocných dětí a dalších. Je nutné, aby terapeut znal i způsob, jakým pracovat s fasciemi orgánů: „Fascie je v podstatě taková viskózní blána, která obaluje, uchycuje, chrání, zavěšuje každý orgán, je mezi každým orgánem. Nevyjímáme samozřejmě cévy, tepny, nervy, každé vlákno svalů, nadsva-lové snopce a celé svaly včetně kostí. Když dojde k porušení fascie, může docházet k velmi závažným problémům,“ vysvětluje



Terapeut
Radek Neškralbal.

Radek Neškralbal, který rovněž absolvoval profesionální tříletý výcvik na švýcarské univerzitě. Na tato místa terapeut přikládá ruce, s tím, že často setrvá několik minut, dokud není orgán ošetřen.

Pokud dojde k narušení kraniosakrálního pohybu, pacient se může podrobit léčbě, která mu buď dočasně pomůže ke zmírnění obtíží, či naprosto odstraní problém, se kterým do ordinace přišel. Léčba může být jednorázová, trvat několik sezení nebo být dlouhodobá.

BECHTĚREV? ŽÁDNÝ PROBLÉM

S některými pacienty, kteří se léčí metodou kraniosakrální osteopatie, jsem se setkala i v otrokovické ordinaci MUDr. Pavla Stuchlíka, který pracuje také v krajské nemocnici ve Zlíně jako rehabilitační lékař. Vyhledávají ho lidé s bolestmi pohybového aparátu, jimž nepomohly běžné medicínské postupy ani rehabilitace. „Když mám pocit, že by to tomu člověku mohlo být prospěšné, zkusím ho krátce vyšetřit a udělat několikaminutové ošetření jedné lokality

na těle v místě, kde vnímám největší napětí. Pokud pacient reaguje a vidím příslib, že by terapie měla smysl, můžeme se dohodnout a pokračovat systematicky,“ komentuje svůj přístup Pavel Stuchlík.

Byla jsem u toho, když vyšetřoval pětadesátiletého pacienta. Po několika běžných vyšetřeních v nemocnici měl diagnózu Bechtěreva choroby, což je chronické kloubní zánětlivé onemocnění. „Má absolutní srůst několika obratlů v krční a hrudní oblasti, nemoc se začala projevat nejdříve v oblasti ramen a hrudní páteře, dále v oblasti kyčlí a bederní páteře. Pacient před léčbou kulhal a chodil s holemi. Ošetření kraniosakrální osteopatií absolvoval pravidelně jednou měsíčně během dvou let. Přestal kulhat a hole už nepotřebuje. Stěžuje si stále na některé potíže, ale jsou mírnější a umožňují kvalitnější život,“ popisuje práci s nemocným Pavel Stuchlík.

POMOC POSTIŽENÝM

S metodou kraniosakrální osteopatie se Radek Neškralbal poprvé setkal v centru Modrý klíč, což je Sdružení pro

KDY TERAPIE POMÁHÁ?

Alergie, zažívací problémy, nespavost, bolest hlavy, migréna, deprese, chronický únavový syndrom, gynekologické potíže, premenstruační syndrom, trauma, emocionální zátež, šok, poruchy učení, lehké mozkové dysfunkce (dyskalkulie, dyslexie, dysgrafie), vrozené vady, hyperaktivita, nepozornost, autismus, šilhavost, chybný skus, Downův syndrom, mentální retardace, mozková obrna, záchvatovitost, skolióza, artritida, tenisový loket, chronická bolest zad, pacienti v kómatu, rakovina, pacienti po prodělané rakovině a zhojených náhlých mozkových příhodách

KDY NENÍ VHODNÁ?

Krvácení do mozku, náhlé mozkové příhody – pouze nezhojené –, mozková výduť, akutní epidurální zákroky, hydrocefalus, akutní zlomeniny lebky, některé psychiatrické poruchy

pomoc mentálně postiženým. Jako externista zde pracoval a pomáhal při léčbě velmi těžkých případů kombinovaných vad dětských mozkových obrn. Na nich si osvojil palpaci, což je dotyk terapeuta. „Je to náš dotyk. To, čeho se rukou dotýkáme a snímáme mikropohyby, které jsou vytvářeny tlakem mozkomíšního moku,“ popisuje svou práci. Neškralbal kromě dětí s dětskou mozkovou obrnou ošetřuje děti s mentálním a tělesným postižením i kombinovanými vadami. Občas jej vyhledávají lidé trpícími nespavostí, depresemi, migrénami i schizofrenií.

Terapie je vhodná i pro autistické děti. U nich Neškralbal doporučuje chodit jednou týdně minimálně rok, jinak je

léčba neúčinná. Při ošetření dětských mozkových obrn upřednostňuje intenzivní terapii jednou za rok v délce jednoho týdne. Ošetření probíhá většinou hodinu dvakrát denně. „U dětských mozkových obrn je intenzivní léčba účinnější, protože za týden uděláme práci, kterou bychom jinak dělali rok,“ vysvětluje terapeut. Léčí také lehké mozkové dysfunkce. Ty jsou zřejmě důsledkem poruch v prenatálním období, porodních nebo těsně poporodních komplikací. Má tedy na starosti i pacienty s dyslexií, dysgrafií, dyskalkulií, nepozorností a hyperaktivitou.

Ester GEROVÁ
Foto Jan NOVOSAD

INZERCE

**KNIHOVNY
PALMOVÝCH
LISTŮ**
opět v Praze
www.palmovelisty.cz