

Στην υγεία μας

Γράφει ο Θέμης Παταλίδας, Φυσικοθεραπευτής

[11^ο] Πόνος-οργάνωση σώματος-θεωρίες και πράξη θεραπείας (συνέχεια από το 10^ο)

Η περιοχή των μαστών:

Η θεραπεία στην περιοχή των μαστών ενδείκνυται, σε παθήσεις της πυέλου.

Οντογενετικά οι μαστοί, συνδέονται νευρικά με τα όργανα της πυέλου. Άλλωστε, στα ζώα οι μαστοί είναι κάτω από την πυέλο, ενώ του ανθρώπου, μετανάστευσαν στην θωρακική μοίρα, διατηρώντας την πανάρχαια νευρώσή τους.

Η φυσικοθεραπεία, πρέπει να είναι ήπια, με στόχευση την αγγειοκινητικότητα και την τροφικότητα της περιοχής. Η διέγερση των λεϊών μυϊκών ινών, είναι έντονη, γι' αυτό σε εγκυμονούσα μήτρα, απαγορεύεται η μαστική επενέργεια. Από τους μαστούς, είναι έντονη και η διέγερση των στοιχείων του οργανισμού.

Επειδή ο πόνος είναι ένας κρίκος της αλυσίδας του φόβου, της αγωνίας, της αϋπνίας και της δυσπραγίας, όταν η αλυσίδα σπάσει (πχ στην δυσπραγία), φεύγουν και τα υπόλοιπα.

Επιγάστριος χώρα:

Είναι ενδιαφέρουσα περιοχή, διότι τα ομόλογα νευροτόμια από το ζωϊκό και φυσικό ν.6 νευρώνων μας, αρθρώσεις, συνδέσμους, δέρμα και σπλάχνα, όπως το συκώτι, την χολή, το στομάχι, το δωδεκαδάκτυλο, το πάγκρεας, το σπλήνα, το εγκάρσιο κόλλο κ.α. Στην λαϊκή ιατρική, είναι γνωστές οι ζεστές κομπρέσες, θερμοφόρες σε γαστραλγίες και άλλους πόνους. (προσοχή σε γαστρορραγία ή άλλη φλεγμονώδη κατάσταση). Το υποκείμενο **πλιακό νευρικό πλέγμα** του φυτικού συστήματος, είναι συλλεκτής πολυάριθμων ερεθισμών, από όλα σχεδόν τα σπλάχνα και συνεπώς δίνει πόνο.

Η θεραπεία με φυσικά μέσα (φυσικοθεραπεία, ιάματα εξωτερικά-εσωτερικά), δίνει θαυμάσια αποτελέσματα.

Η χρόνια νευραλγία του πλιακού πλέγματος, αποσυντονίζει την λειτουργία των εγκεφαλικών κέντρων, με συνέπεια, την διαταραχή και της ψυχικής μας σφαίρας.

Η κάτω θωρακική και η άνω οσφυϊκή χώρα:

Είναι μεταξύ του 10^{ου} θωρακικού σπονδύλου και του 3^{ου} οσφυϊκού (τελευταία μεσοπλευρία νεύρα και οι τρεις πρώτες ρίζες του ζωϊκού ν.6 [O₁-O₃]). Από το φυτικό ν.6 το κάτω τριτημόριο του συμπαθητικού στελέχους).

Η φυσικοθεραπευτική επενέργεια στην περιοχή αυτή, έχει γενική προσαρμοστική αντίδραση σε όλον τον οργανισμό, χωρίς να λείπει η εστιακή αντίδραση σε όργανο ή ιστό που νευρώνονται από αυτά τα νευροτόμια. Νεφροί, επινεφρίδια με την ορμονική τους δράση, έχουν θετική ανταπόκριση σε ρευματοπάθειες, αρκεί ο ερεθιστής να μην είναι ισχυρός και δημιουργήσει στα όργανα αυτά φλεγμονή.

Οσφυοϊερά χώρα.

Επειδή από εδώ εκπορεύονται ζωϊκά νεύρα από το οσφυϊκό και το ισχιακό πλέγμα που νευρώνουν το κινητικό σύστημα (μυς) και το δέρμα από τον 3^ο οσφυϊκό σπόνδυλο και κάτω, ως τα κάτω άκρα μας και επειδή το κάτω τριτημόριο του θωρακοοσφυϊκού συμπαθητικού συστήματος, νευρώνει φυτικά τα πυελικά σπλάχνα και τα αγγεία, μαζί με την ιερή μοίρα του παρασυμπαθητικού ν.6, η φυσικοθεραπευτική επενέργεια σ' αυτήν την περιοχή διεγείρει ζωϊκούς και φυτικούς κεντρικούς νευρικούς σχηματισμούς (στον εγκέφαλο και στον νωτιαίο μυελό) προς την κατεύθυνση της κινητικής, τροφικής και μεταβολικής αυξητικής διαδικασίας, συμπεριλαμβανομένης της καταστολής του πόνου.

Είναι γνωστές οι δερματικές ζώνες, που επηρεάζουν την γενετήσια προετοιμασία (δέρμα γλουτών και προσαγωγών), καθώς επίσης και τα κέντρα στύσης και εκσπερμάτισης, βρίσκονται στην οσφυϊκή μοίρα του νωτιαίου μυελού.

Παθήσεις και άλη κύστης, γεννητικών οργάνων και μεγάλου μέρους του χοντρού εντέρου, νευρώνονται από τα οσφυοϊερά νεύρα.

Οι νευραλγίες, οι μυαλγίες, οι αρθραλγίες, οι νευρίτιδες, έχουν θετική ανταπόκριση με την φυσικοθεραπεία της οσφυοϊεράς χώρας, αρκεί να επιλέγουμε σωστά στον ερεθιστή (πχ. Στην σκωληκοειδίτιδα και σε άλλες φλεγμονώδεις καταστάσεις δεν βάζουμε θερμά, αλλά ψυχρά επιθέματα). Από τα κάτω άκρα (δέρμα ποδιών), μπορούμε να διεγείρουμε ή να καταστείλουμε την λειτουργία των οργάνων της πυέλου, αλλά και του μυοσκελετικού συστήματος και να καταστείλουμε πόνους με την ενεργοποίηση του κατιόντος και του

ανιόντος συστήματος αναλγησίας. Γι' αυτό οι γυναίκες που εκθέτουν τα πόδια τους σε κρύα νερά και κρύο αέρα, έχουν γυναικολογικά προβλήματα.

Ζώνες Χέντ.

Η αισθητική νευρώση του σώματος, γίνεται κατά νευροτόμια (φέτες-περιοχές) και γνωρίζουμε το κάθε νευροτόμιο (φέτα), από πιο μυελοτόμιο (κομμάτι του νωτιαίου μυελού) νευρώνεται.

Με την κατά ζώνες θεραπεία, επιτυγχάνουμε εστιακή επενέργεια από θεραπεία που επενεργούμε στον προβαλλόμενο πόνο εσωτερικού οργάνου, δια μέσου του σπλαχνισθητικού αντανακλαστικού. Επίσης, διακρίνουμε και την διέγερση σπλαχνομυϊκού αντανακλαστικού, σε πόνους σπλάχνου, για ακινητοποίηση της περιοχής (πχ σύσπαση κοιλιακών μυών σε σκωληκοειδίτιδα, περιτονίτιδα).

Η κατά ζώνες θεραπεία, έχουν αγγειοκινητικό, τροφικό και μεταβολικό χαρακτήρα στους ιστούς. Η αναλγητική δράση του ερεθιστή, φαίνεται όταν κάνουμε αναισθητικοποίηση της ζώνης με νοβοκαΐνη που παύει ο πόνος του εσωτερικού οργάνου.

Έτσι, κόβοντας τον πόνο στην δερματική ζώνη (με αναισθητικό ή ηλεκτροθεραπεία) κόβουμε την συνεχή διέγερση των κέντρων στον εγκέφαλο και νωτιαίο μυελό και κατ' επέκταση τον πόνο στο σπλάχνο ή άλλο ιστό.

Η νευροτομιακή μάλαξη του συνδετικού ιστού, βρίσκει τελευταία μεγάλη απήχηση στην φυσικοθεραπεία.

Βλεννογόνος μήτρας και κόλπου.

Η ζωϊκή και φυτική σύνδεση των ερεθισμοδεκτών του βλεννογόνου αυτού, τον καθιστούν πολύ χρήσιμο για γενική προσαρμοστική αντίδραση του οργανισμού, αλλά και με πολύ καλό εστιακό αποτέλεσμα. Είναι γνωστή η εφαρμογή διαθερμίας ενδοκολπικά, σε γυναικολογικές παθήσεις.

Η ένταση της διαθερμίας πρέπει να είναι μικρή (αποφυγή υπερδιέγερσης) και φυσικά απαγορεύεται κατά την έμμηνο ρύση.

Θα αναφέρω και την χιαστή, αλλά και την σύστοιχη ανταπόκριση της φυσικοθεραπείας στα διπλά όργανα και ιστούς. Π.χ. όταν το δεξί κάτω άκρο είναι στο γύψο ή πονάει πολύ και δεν μπορούμε να το αγγίξουμε, κάνουμε θεραπεία στο άλλο πόδι ή στο αριστερό χέρι. (Τούτο γίνεται διότι οι νευρικές ίνες που πάνε από την περιφέρεια προς τον νωτιαίο μυελό και εγκέφαλο, χιάζονται μερικώς).

Θα ήθελα να σταθώ για λίγο στα τηλεισθητικά όργανα (μάτια, αυτιά, μύτη).

Έχει βρεθεί, πως το πράσινο φως ευεργετεί την αιμοκυκλοφορία, το γαλάζιο κατευνάζει την ψυχική διέγερση, το ροζ αυξάνει το θυμικό μας (αυτός τα βλέπει ρόδινα), το κόκκινο αγγειώνει τα νεύρα μας (πανί ταυρομάχου), το κίτρινο είναι χρώμα επιθυμίας, το μπλε σε βυθίζει στην κατάθλιψη. Γι' αυτό χρώροι θεραπευτηρίων και σπιτιών, πρέπει να έχουν τα ανάλογα χρώματα.

Επίσης τα γυαλιά, οι οθόνες τηλεόρασης και κομπιούτερ, πρέπει να διαθέτουν προφυλακτικά φίλτρα.

Απώλεια της όρασης, συζάνει την απτική, την ακουστική και την γευστική οξύτητα, σαν αντιστάθμισμα, αφού είναι γνωστή η ανατομολειτουργική διασύνδεση του τρίδυμου νεύρου με το οσφρυτικό, ακουστικό, και οπτικό νεύρο.

Έχουμε διαπιστώσει όλοι μας, πως μετά από μία κούραση, όντα φάμε με φίλους και τραγουδήσουμε, φεύγει η κούραση.

Το νανούρισμα της μάνας, αποκοιμίζει το παιδί.

Το ισόμετρο εκκρεμές με τους χτύπους του, ο σιδηρόδρομος, μας αποκοιμίζει. Απ' την άλλη, η σειρήνα και ο ήχος του όπλου, μας διεγείρει και μας τρομοκρατεί.

Χαμηλοί ήχοι, μικρής έντασης, χρησιμοποιούνται για θεραπείες τραυλισμού και σε ψυχοπάθειες.

Η λειτουργία του λόγου, εξαρτάται από την καλή λειτουργία των πνευμόνων, που νευρώνονται από το πνευμονογαστρικό νεύρο (παρασυμπαθητικό) και συνάπτεται κεντρικά και περιφερειακά με το τρίδυμο, γλωσσοφαρυγγικό, ωτιαίο, και άλλα εγκεφαλικά νεύρα.

Μια εστία διέγερσης του πνευμονογαστρικού, μπορεί να επιφέρει διέγερση και στα άλλα νεύρα (κέντρα τους) και αντίστροφα. Συγκινήσεις, φόβος, ταραχή, είναι αίτια διέγερσης και εμφάνισης ασθενειών.

Τα μάτια, παίζουν σοβαρό ρόλο στις ενεργειακές και μεταβολισμικές διεργασίες.

Τα αυτιά έχουν ρόλο στο αναπνευστικό σύστημα.

Η όσφρηση, είναι στενά συνδεδεμένη με την γενετήσια λειτουργία, γι' αυτό η αρωματοποιεία κάνει χρυσές δουλειές.

Θέλω να υπογραμμίσω, πως η εναπόθεση στο πρόσωπο, σ' αυτά και στην μύτη, τα παντός είδους κρικάρια, αποτελούν ένα συνεχή ερεθισμό στους ερεθισμοδέκτες του τρίδυμου νεύρου και κατ' επέκταση του πνευμονογαστρικού, με πιθανή εκδήλωση διέγερσης των κέντρων τους, που οδηγούν στην εμφάνιση βραδυκαρδίας και μικρής καρδιακής παροχής, σύσπαση των βρογχιολίων με μείωση των αναπνοών, αύξηση της κινητικότητας του γαστρεντερικού δ, σε έκκριση σάλιου και δακρύων, πολυουρία, και άλλες διαταραχές.

Από αυτές τις θέσεις που αναφέραμε, επενεργούμε για να κόψουμε τον πόνο, που προέρχεται από συγκεκριμένα όργανα και ιστούς.

Όταν θα περιγράψουμε το «αμαρτωλό» τρίγωνο (φλεγμονή-μυϊκός σπασμός-πόνος), θα γίνει ο μηχανισμός αναλγησίας πιο κατανοητός.

Προσωπικές μαρτυρίες

Όπως αναφέρεται από την επιστήμη, η σκέψη θέτει σε κίνηση ένα σύνολο εγκεφαλικών κυττάρων, που παράγουν μια ηλεκτρομαγνητική ενέργεια.

Αυτή την ενέργεια, μπορεί το άτομο να την κατευθύνει, είτε προς τον εαυτόν του, είτε προς άλλο πρόσωπο.

Αν η σκέψη είναι προς την θετική κατεύθυνση, είναι θετική και η παρεχόμενη ενέργεια. Αν η προσδοκία είναι συνδεδεμένη με θετικά συναισθήματα, ο δέκτης της κυτταρικής ενέργειας ευεργετείται, αρκεί να συμπέσουν οι συχνότητες των προσδοκιών (νόμος της έλξης).

- Έχω κάνει δυο φορές απονεύρωση οδόντος, χωρίς αναισθητικό.

- Κάποιοι γνωστοί μου, ευεργετήθηκαν σε θέματα υγείας τους.

- Με Placebo θεραπεία, έχω αποκαταστήσει ασθενείς.

- Στην γραμμή του πλοίου Γύθειο-Κρήτη, έκανα υπνωτισμό σε δυο ζευγάρια (ανδρόγυνα), αφού το προανακοίνωσα στη γυναίκα μου ότι θα το κάνω.

Η μέθοδος ήταν και είναι η πλήρης απόσπαση της προσοχής του υπνωτιζόμενου, με την γρήγορη ροή του λόγου της γλώσσας και του σώματος.

Η έγερσή του ήταν με διακοπή του λόγου, αντίστροφη σκέψη και ψάψση του σώματός τους.

Λέξεις κλειδιά: Διέγερση, Γενική και Τοπική αντίδραση.