

AAO
Aarhus Osteopati



Hovedpine/Migræne
Hovedpineforeningen

Asger Otvig Busch



Program for i aften

- Hvem er Aarhus Osteopati?
- Hvad er osteopati for en størrelse?
- Migræne og hovedpine
- Den osteopatiske tilgang
 - De 5 modeller
 - Kroppens hierarki
- Stress - det autonome nervesystem
 - Sympaticus vs. parasympaticus
 - Spænding vs. afslappethed
- Hvad kan du selv gøre i hverdagen?
 - Livsstilsvaner og deres betydning
 - Kost



Aarhus Osteopati

Nordens største klinik for osteopati med 20 afdelinger fordelt i hele Danmark heriblandt:

- Aarhus
- København
- Vejle
- Aalborg
- Herning
- Odense
- Næstved

Mulighed for gratis screening eller 50% rabat på 1. kons.:

- Book en tid til gratis screening når som helst
- Book i dag og få 50% på 1. konsultation



Hvem er jeg?

- **Asger Otvig Busch**
- Aut. Fysioterapeut og osteopatstuderende på 3. år
- Samlet 7.5år uddannelse + ekstra
- Igangværende specialisering inden for hovedtraumer og hjernerystelse
- Interesse for hovedpiner



Hvad er osteopati?

- 4 årig uddannelse fra udenlandske skoler (Belgien eller England)
- Betingelse for optagelse:
 - Lægevidenskab
 - Fysioterapi
 - Kiropraktik
- Manuel medicinsk behandlingsform - dvs. behandleren undersøger og behandler udelukkende med hænderne

Hvad er osteopati?

- Grundlæggende tror vi på, at kroppen hænger sammen og fungerer som en samlet enhed
- Kroppen er styret gennem hierarkiske processer → Handler om overlevelse
- Alt kan påvirke alt – et spørgsmål om hierarkisk prioritering
- Heling handler om ressourcer og allokering af disse → OBS. stress / **allostatic load**
- Vi ser og lytter til det enkelte menneske
 - Forskel på arv, miljø, overbevisninger + andre faktorer
 - Mennesker er forskellige og rammes på forskellige parametre
 - Skaber individuelle og forskellige behov – reagerer forskelligt på behandlingsteknikker

Hvad er osteopati?

- Manuel medicinsk behandlingsform → vores redskaber er kun vores viden og vores hænder
- Igennem viden indenfor bl.a. anatomi, fysiologi, embryologi, biomekanik m.m. er vi i stand til at finde årsagen til problemet
- Betragter kroppen som en helhed - **Struktur har indflydelse på funktion**
- Undersøger og behandler alle vores kropssystemer - knogler, muskler, nerver, lymfe, organer og blodkar
- Formålet med osteopati er, at genoprette balance i og mellem systemerne - **HOMEOSTASE (trues af allostatisk load)**
 - Stimulere og hjælper kroppen til at genvinde sin normale funktion og helbrede sig selv



Typer af hovedpine

- **Migræne**
- **Spændingshovedpine**
- **Cervicogen hovedpine**
- Post-traumatisk hovedpine
- Medicinoverforbrugshovedpine
- Klyngehovedpine
- Trigeminusneuralgi



Migræne

- Ofte udløst af triggere: Ost, chokolade, vin (alkohol), **stress**, hormoner, dårlig søvn
- Ofte **lavere** niveauer af serotonin → smerte øges, blodtryksregulering sværere
- Cortical spreading depression (C.S.D)
 - Område i hjernen bliver hyperaktivt og reagerer
 - Signaler spreder sig i hjernen og ændrer kemisk miljø
 - Mastceller → Inflammatoriske mediatorer frigives → Inflammation øges = blodkar påvirkes (udvides og bliver mere gennemtrængelige)
 - Nociceptorer for n. trigeminus påvirkes → signal til Thalamus → Cortex → Smerte (hovedpine)

Spændingshovedpine

- Oftest en muskulær spænding, som er årsag til hovedpinen → Muskelspændingen irriterer blodkar → nociceptorer fra n. trigeminus aktiveres → Smerte (hovedpine)
 - Trækker oftest fra nakken
 - Bilateral, stram hjelm/stramt bånd
 - Døgnrytme: Som regel værre, som dagen udvikler sig
- Gruppeinddeling for årsag til muskelspændinger
 - **Mekanisk** - holdning, protraheret hovedstilling, statiske belastninger, ensidigt arbejde, kæbeleddet
 - **Systemisk** - KRAMMSS
 - Neurologi: n. Trigemini og n. Vagus
 - Vaskulært: Respiration (Diaphragma) → blodcirkulation, vævsvitalitet, affaldsstoffer
 - **Psykologisk** - Fysisk/psykisk stress → sympaticus aktivitet øget → spændinger i kroppen

Cervicogen hovedpine

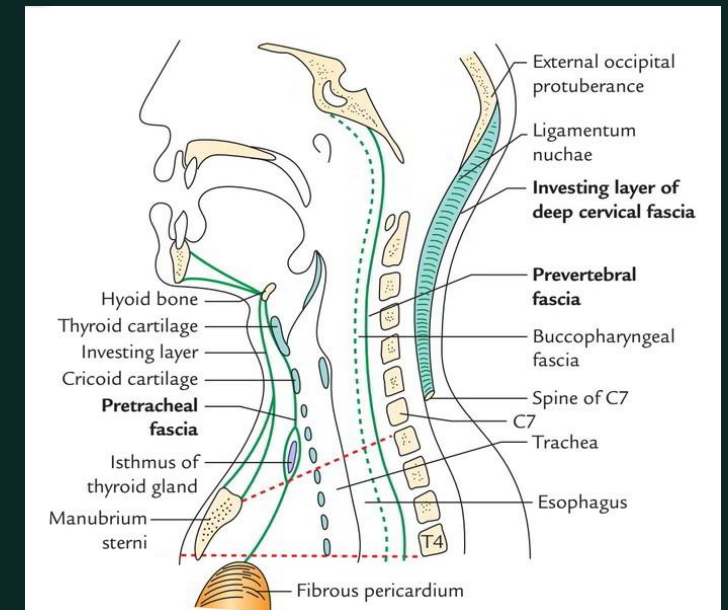
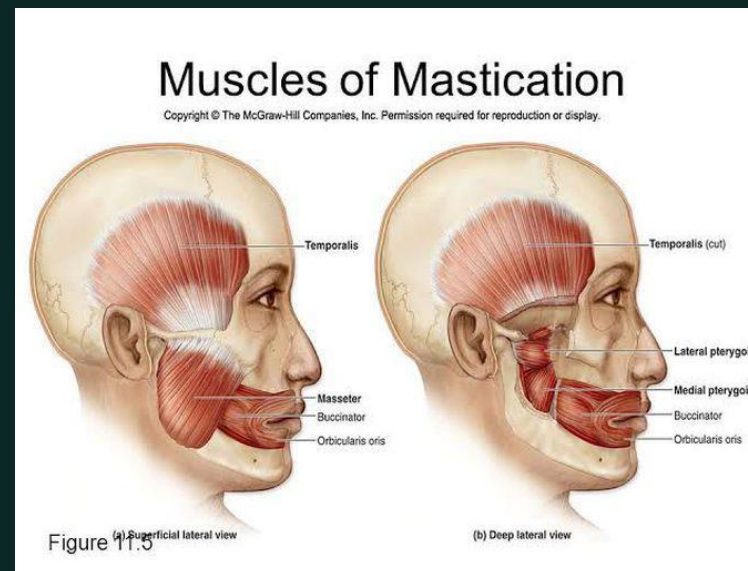
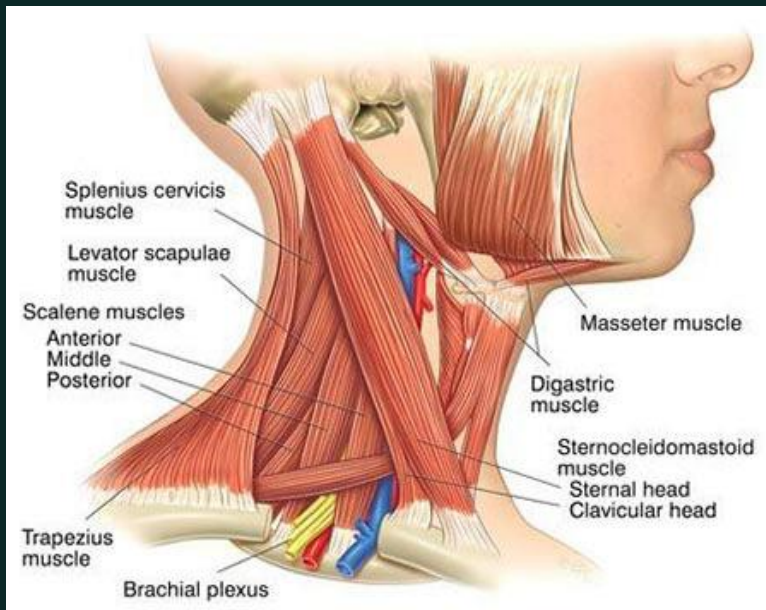
- Minder meget om spændingshovedpinen, men adskiller sig på enkelte parametre
- Nakken er det sidste sted i kroppen, der skal kompensere for alt nedefra → horisontalt synsfelt
- Typisk mere unilateral → smerten refereres fra inflammerede led i nakken → nervepåvirkning (ofte C1 og C2, samt C7/T1)
- Nakkesmerter er ofte betydelige, hvor disse kan være mindre i spændingshovedpinen
- Ofte forårsaget af holdning eller afferent nervesignal
 - Mavetarmsystemet → n. Vagus
 - Thorax → n. Phrenicus
 - Anastemose med superior cervical ganglion C1-C4

Den osteopatiske tilgang – de 5 modeller

- Biomekaniske system (muskler, led, knogler)
- Neurologiske system (nervevæv, hjerne, synapser, sanser)
- Respiratoriske/cirkulatoriske system (hjerter, lunger, blodkar)
- Metaboliske system (alle vores organer, hormoner, kost m.m.)
- Psyko-sociale system (psyke, kommunikation, mental robusthed)

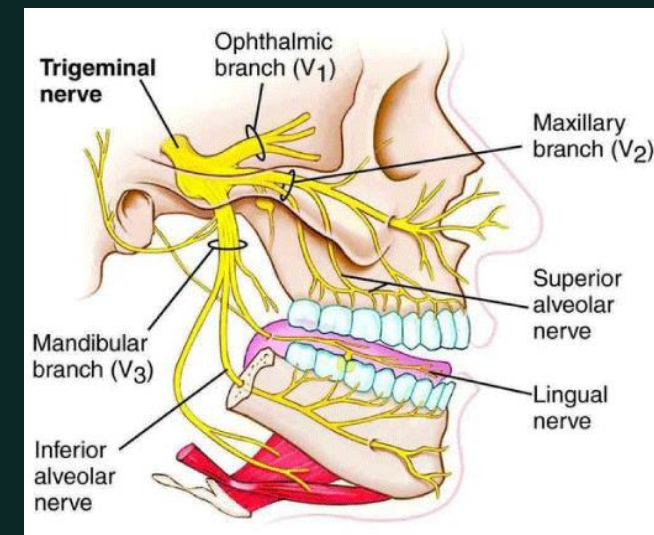
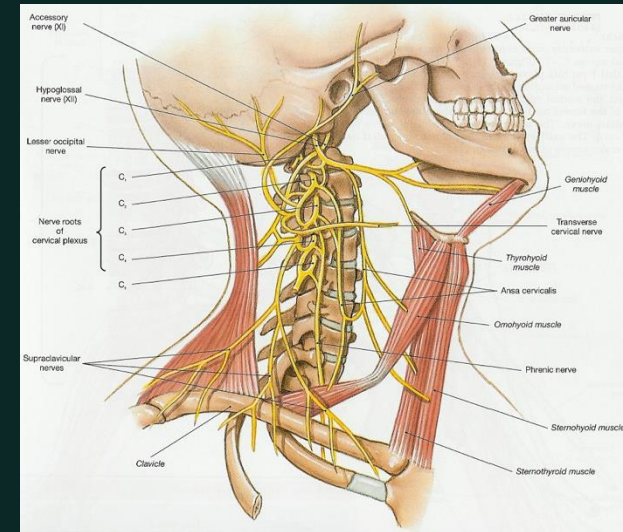
Biomekaniske system

- Muskler i nakke/hals og kæbe
- Led (nakkehvirvler og kæbeled)
- Knogler (fx frakturer og tidligere skader)
- Mål: Gendanne holdning og balance, og derved øge effektiviteten af vores muskuloskeletale komponenter



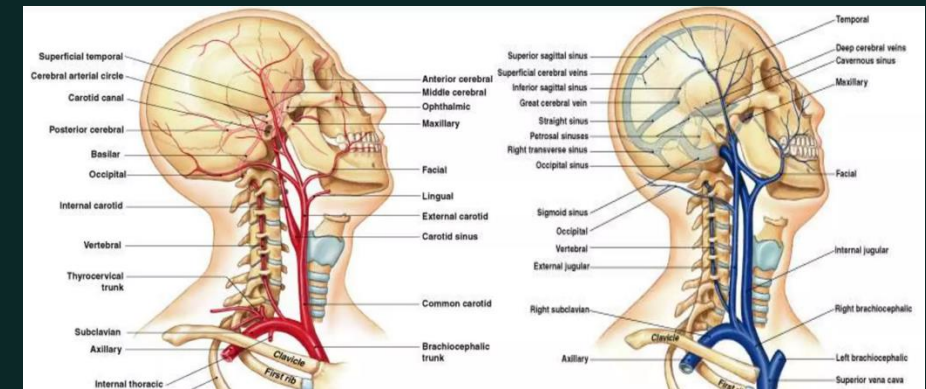
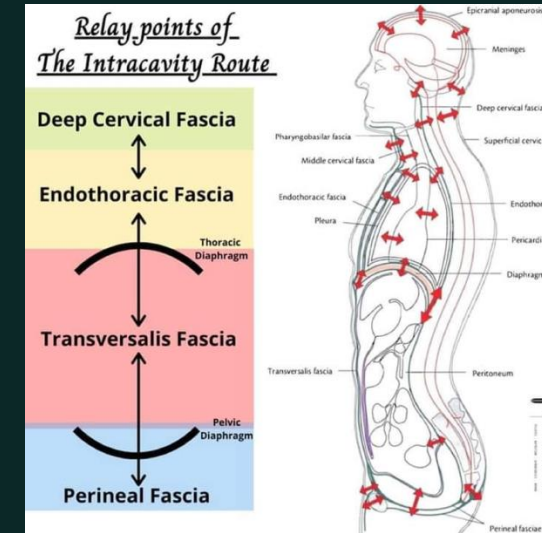
Neurologiske system

- Overordnet CNS (central)
- Det autonome nervesystem (perifert)
 - Sympaticus & parasympaticus
- Somatisk nervesystem (perifert)
 - Motoriske nerver (efferent = UD)
 - Sensoriske nerver (afferent = IND)
- Nerver i:
 - Nakke og hals
 - Kæbe
 - Kranie
 - Nervus trigeminus (CNV)
- Mål: Reducer neuralt stress og balancere neuralt input



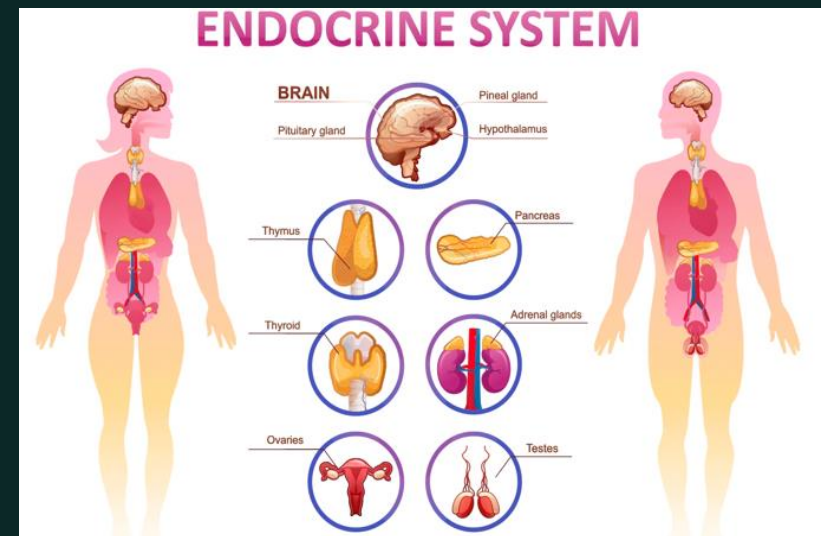
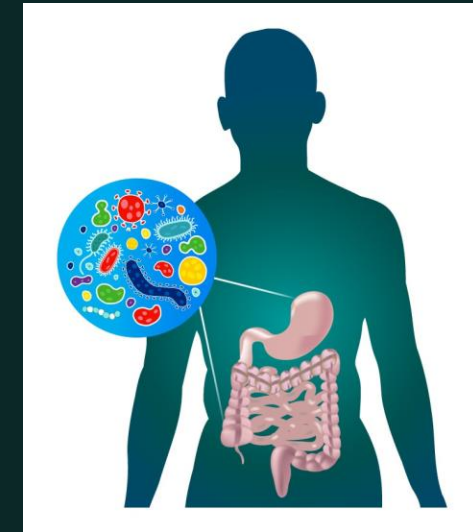
Respiratoriske & cirkulatoriske system

- Arterier, vener og lymfer
- Vejtrækning (diaphragma)
- Alle kroppens celler har brug for god cirkulation for at fungerer optimalt, ift. heling og næring samt dræning af affaldsstoffer.
- Blodgennemstrømning er essentiel for at kunne at opretholde godt og sundt væv.
- Mål: Gendanne cirkulation og dermed gennemstrømning af alle væsker samt adressere dysfunktioner relateret til respiration



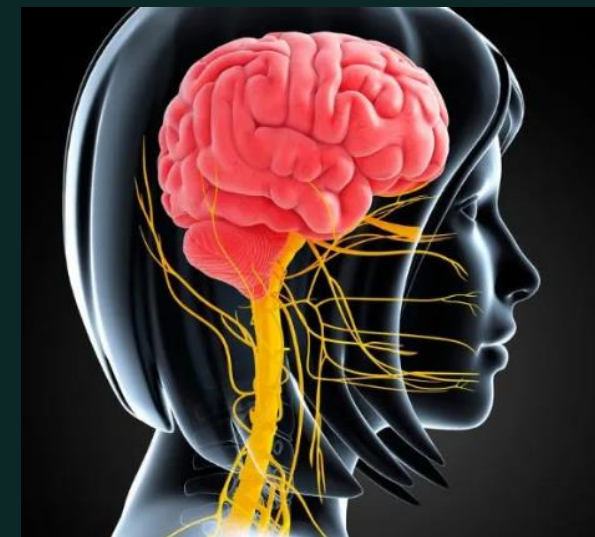
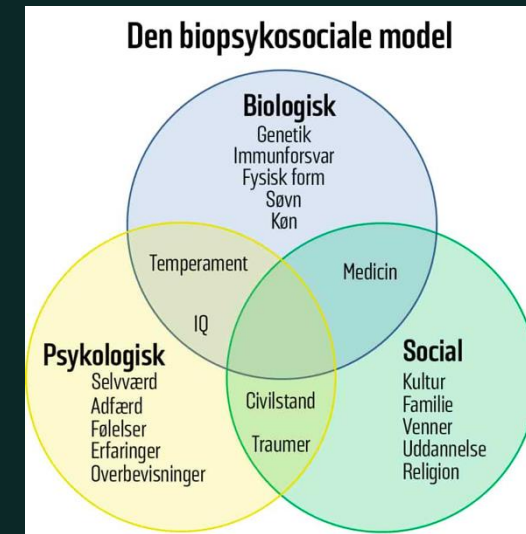
Metaboliske/Endokrine system

- Kirtler (Hormoner)
- Biom (Tarmflora)
 - Mavetarmsystem
 - Organer
- Immunforsvar
- Toksiner
- Mål: Gendanne produktion, fordeling samt forbrug af energi



Bio-psyko-sociale system

- Personlighed
- Tanker, følelser og overbevisninger
- Ressourcer
- Behandlingsforløb
- Samarbejde
- Hvad er vigtigt for **DIG**?
- Mål: Adressere respons til og fra adskillige biopsykosociale stressorer



Den osteopatiske tilgang – Kroppens hierarki

1. Stress / Central nervesystem

- Kemisk
- Psykisk
- Fysisk

2. Blodcirkulation (Hjerte, lunger, venepumpe og lymfe)

3. Organ system (Fordøjelse, hormoner, rensnings- og udskillelses organer m.m.)

4. Muskler, led og perifere nerver



Stress

- **Autonomt nervesystem - Parasympaticus vs. Sympaticus**
- **Parasympaticus** (rest and digest)
 - Healing og opbygning
 - Fordøjelse
 - Afslapning
- **Sympaticus** (fight or flight)
 - Øget udskillelsen af adrenalin, noradrenalin og kortisol
 - Øger blodtryk, øger hjertefrekvens/puls, øger respiration, øger muskelspænding!
 - Stress er lavt blodsukker for hjernen → kortisol → gluconeogenese
 - Langvarigt forhøjede niveauer af kortisol = nedbrydning
 - **Undertrykkelse af fordøjelse og immunsystemet** → Behov for ressourcer til kamp/flugt her og nu
 - **Dårlig fordøjelse → udfordringer for hovedpiner!**

Hvad kan du selv gøre?

- **K = Kost**
 - Sukker er inflammatorisk
 - Ultra-forarbejdede fødevarer = dårligere profil i mikrobiomet → "leaky gut": cytokiner inhiberer n. vagus og sænker serotonin og dopamine i hjernen.
- **R = Rygning**
 - Stort kemisk stress på kroppen
 - Udfordrer vores blodsystem og skaber inflammation i arterierne
- **A = Alkohol** → Kan stresser vores lever
- **M = Motion**
 - Øger circulation og øger bevægelighed, bedre biomekanisk
- **M = Medicin**
 - Kan stresser leveren og påvirker prioriteringen i kroppens hierarki
 - Organsystem > MSK
- **S = Søvn** → Basen for et godt helbred - for lidt søvn = katabolisme
- **S = Stress** → Kronisk forhøjet kortisol



Spørgsmål?

Tak for i aften!

