

# Kraniosakralterapi til børn



Af: Børnefysioterapeuter Kit Nygaard Bak og Mette Degn Larsen

"Nicklas kommer til fysioterapi sammen med sin mor og far. Han er ti år gammel og født i uge 30. Nicklas har let ved at blive overvældet af mange indtryk, og han har svært ved at falde til ro, når han kommer i seng om aftenen. Så roder han rundt i sengen og bliver varm og opkørt med røde kinder,

og mor og far har en gang imellem målt temperaturstigning, uden at Nicklas var syg.

I skolen klarer han sig fint først på dagen, men efter 10-frikvarteret begynder det at knibe. Nicklas fortæller, han får rod i hovedet og ondt i maven. Læreren oplever, at Nicklas sidder uroligt på stolen, hans koncentration svinder, og han afledes af de andres aktiviteter i klassen. Efter aftale mellem lærerne og forældrene får Nicklas lov til at bevæge sig rundt i klassen eller gå udenfor i fem minutter. Det fungerer nogenlunde, men Nicklas får ikke nok ud af undervisningen, fordi hans koncentration er kortvarig.

Nicklas' mor fortæller, at Nicklas ofte har ondt i maven og problemer med afføringen, som er træg og hård, selvom Nicklas spiser sund mad med mange fibre og ikke ret meget sukker.

I fysioterapien arbejdes med sansemotorikken, hvilket Nicklas godt kan lide. Her udfordres han med baner, hængekøje og store bolde. Han bliver børstet eller masseret efter ønske – nogle dage vil han gerne have masser af børstning, andre dage vil han helst undgå det. Det er forskelligt fra dag til dag og fra time til time, hvor meget berøring Nicklas ønsker sig.

Fysioterapeuten ved, at Nicklas' nervesystem og bindevæv er i alarm-beredskab stort set konstant, hvilket gør Nicklas urolig og ukoncentreret, overvælder ham og forstyrrer hans fordøjelse. Derfor slutter hun hver behandling af med kraniosakralterapi. Nicklas har i begyndelsen svært ved at ligge stille til det, og behandlingen bliver kort de første gange. Mor og far fortæller, at Nicklas allerede efter få kraniosakral-



Mor og far har lært at lave lidt kraniosakralterapi hjemme.



I arbejdet med kraniosakralterapi reguleres det autonome nervesystem, og kroppens egne ressourcer aktiveres.

behandlinger har lettere ved at falde til ro efter en hektisk dag i skolen. Hans søvn bliver roligere og dybere, og de kan mærke, Nicklas har mere overskud om dagen.

Nicklas kan efterhånden bedre ligge stille til kraniosakralterapien, og den får nu lov at fylde en halv time hver gang. Efter tre-fire behandlinger konstaterer Nicklas selv, at han synes, det er dejligt at få kraniosakral-terapi, og at han kan sidde stille længere tid, når han er i skole og når han skal lave lektier derhjemme.

Mor og far lærer at lave lidt kraniosakralterapi hjemme, hvor de trykker Nicklas stille og roligt under fødderne og masserer ham mellem skulderbladene og langs rygsøjlen. Nicklas er vild med det og bliver som smør."

Denne situation er taget ud af hverdagen hos børnefysioterapeuterne Mette Degn Larsen og Kit Bak, som begge bruger kraniosakralterapi i deres arbejde med børn – herunder de for tidligt fødte.

I arbejdet med kraniosakralterapi reguleres det autonome nervesystem, og kroppens egne ressourcer aktiveres. Det

autonome nervesystem kendetegnes ved at være uden for viljens kontrol og kan inddeles i et

- **sympatisk nervesystem**, som sætter kroppen i stand til at klare en akut belastning. Det sympatiske nervesystem øger således hjertets sammentrækningssevne og hastighed, og øger blodgennemstrømningen til muskulatur, hjerte og lunger. Herved forbedres vores evne til at yde vores maksimale – det vil sige at kæmpe fysisk eller flygte med stor hast. Angst, stress og fysiske belastninger fører således til en aktivering af det sympatiske nervesystem.
- **parasympatisk nervesystem**, som er særligt aktivt, når vi skal genopbygge kroppens ressourcer. Det parasympatiske nervesystem styrer herved vore fordøjelsesprocesser og mave-tarm-systemets motilitet. Den del af nervesystemet er således mest aktivt, når man ligger på sofaen efter indtagelse af et stort måltid.

Der arbejdes med den rytme, der, ligesom hjertets rytme, kan mærkes over hele kroppen. Den kaldes for den kraniosa-

krale puls og er den bevægelse, som pumper hjernevæsken rundt omkring hjerne og rygmarv og mellem kranium og korsben.

Kraniosakralterapi har til hensigt at påvirke kroppens selvhelbredende mekanismer, og det foregår ved, at terapeuten trykker blidt på kroppen, så den selv kan rette op på ubalancer, der er opstået efter f.eks. slag, influenza, chok.

"Når vi arbejder med kraniosakralterapi", fortæller Kit Bak, "kan vi bruge behandlingen til både at være **opkvikkende** for de børn, der har behov for at "vækkes" – og til at arbejde i den **beroligende** retning for de børn, der har behov for mere ro ind i kroppen."

Mette Degn Larsen fortæller: "Det er ofte en del af vor behandling at **give forældrene greb med hjem som de let kan bruge i hverdagen**. Det kan være dybe tryk under fødderne, dybe tryk på underben eller andre steder på kroppen, massere blidt mellem skulderbladene eller langs rygsøjlen."

Hos børnefysioterapeuterne varer en behandling ca. en time og skal gerne gentages flere gange. Ved behandling af børn arbejder de indimellem kortere tid og kombinerer gerne med mange andre dele af fysioterapien.



### Mette Degn Larsen

- Uddannet fysioterapeut i 1993 og har arbejdet som fysioterapeut siden
- Siden 2006 drevet egen klinik, hvor hun arbejder med børn og unge med psykiske, sociale og motoriske vanskeligheder – herunder for tidlig fødte børn. Hun har gennem de seneste år samarbejdet med Rafael Centeret i Roskilde.
- Uddannet psykiatrisk fysioterapeut, hvor hun arbejder ressourceorienteret med de ressourcer og ubalancer, der er i kroppen.
- Hun er sanseintegrationsterapeut, hvor hun arbejder med barnets evne til at opfange, koordinere og reagere hensigtsmæssigt på sanseindtryk
- Uddannet kraniosakralterapeut – behandler både børn og voksne
- Efteruddannelse som chok- og traumeterapeut
- Se mere på [www.djursfys.dk](http://www.djursfys.dk), kontakt [mette@djursfys.dk](mailto:mette@djursfys.dk) eller 20 66 06 68



### Kit Nygaard Bak

- Uddannet fysioterapeut i 1985
- Arbejdet 10 år i børne- ungdomspsykiatrien
- Siden 1997 drevet egen klinik, hvor hun arbejder med børn og unge med psykiske, sociale og motoriske vanskeligheder
- Uddannet psykiatrisk fysioterapeut, hvor hun arbejder ressourceorienteret ud fra sin viden om og erfaring i, at kroppen altid indeholder ressourcer
- Hun er sanseintegrationsterapeut, hvor hun arbejder med barnets evne til at opfange, koordinere og reagere hensigtsmæssigt på sanseindtryk
- Hun er kraniosakralterapeut
- Er efteruddannet chok- og traumeterapeut
- Se mere på [www.kitbak.dk](http://www.kitbak.dk), kontakt [fys@kitbak.dk](mailto:fys@kitbak.dk) eller 7529 9009