

Alexander-teknikk

- i mange høve eit alternativ til fysioterapi

Av fysioterapeut
Hans Atle Svenheim

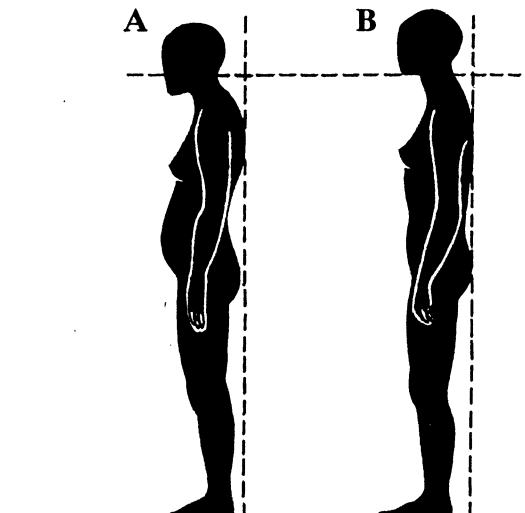
Feil bruk av kroppen i arbeid, dvs. motorisk funksjon, fører til at t.d. 70% av befolkningen før eller seinare må sjukemeldast p.g.a. hemmande smertetilstandar frå bevegelsesapparatet, slik som ryggplager, nakkesmerter, spenningshovopeine, o.l.

Ein kan lure på kvifor det går slik med ein så stor del av oss. Frå fødselen av har jo alle normalt skapte menneske eit anatomisk og fysiologisk grunnlag for å kunne bevege seg omkring *frie* for dei hemmande og smerte-produserande muskelspenningane, som ein kan observera hjå langt dei fleste vaksne menneske. Når ein ser på friheten i eit lite barn sitt bevegelsesmønster, kan ein undrast over kva som har gått gale med oss i livsløpet framover i vaksen alder.

Svaret på korleis det ofte går slik med oss i løpet av oppveksten, er relativt enkelt: I løpet av livet vil kvar enkelt ofte kompensera bruk av kroppen sin i høve til ytre krefter. Dvs. ein reagerer på impulsar utanfrå med å kompensera med muskelspenningar for å avverga mogleg skade, dvs. beskytta eigen kropp; fysisk og psykisk helse. Imidlertid har slike kompenseringar ein tendens til å "skytte over målt", slik at ein *over-kompenserer*.

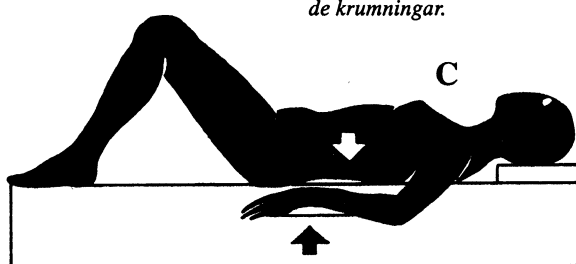
Muskelarbeid vert styrt av hjernen, men ein del av dei fysiologiske hjernestyrt funksjonane har den litt leie tendensen at dei lett baserer seg på vanedannelse. Har ein så først byrja å bruka kroppen feil, et det gjerne på seg. Slik endar ein gjerne med å gå rundt "med skuldrene utan øyro". Eller ein "sekk saman" når ein står eller sit for å gjentekne gonger ta seg i saman og forsøkja å retta seg opp. Det å "retta seg opp" opplevest raskt som tungt. Årsaka til at ein "sekk saman" igjen, er at det dreier seg om å forsøkja og *halda* ei stilling med *statisk* muskelspenning, medan kroppen er skapt for dynamisk arbeid. Slikt er umogleg i lengda utan at smerter utviklar seg. Resultat: hovudverk, stramme og ømme skuldre og nakke, vondt i korsrygg, osv. Det verkar til og med som om folk aksepterer at "litt vondt skal ein jo ha"! Men treng ein egentleg det?

Som fysioterapeut opplever eg at det er mange høve og ikkje kan tilby klientane mine noko fullgod hjelp til å fjerne smerter. Eg opplever at det er svært mange smertetilstandar fysioterapeutar, kiropraktorar og lækjarar ikkje kan bidra med anna en midlertidig smertelette. Slike tilstandar er t.d. seinfølgjer frå nakkeslengskader, tilbakevendande leddlåsingar i nakke/rygg, stram nakke- og ryggmuskulatur, "hekseskudd" og isjastilstandar, særleg gjeld dette for seinfølgjer og som førebbygging mot tilbakefall, bekkenlåsingsproblematikk, pusteproblemer p.g.a. feil bruk og for høg eller for låg muskelspenning i bryst- og halsmuskulatur, det ein kallar "stress", stramming og fibromyalgia/ fibrositt.



A: "Vanleg stilling" med salrygg" og knekk i nakken.

B: Stå-stilling med balansert ryggspøyle, utan kompenserande krumningar.



C: "Ein av utgangsstillingane for Alexander-teknikken, for å læra å sleppa spenningar i korsrygg og nakke.

Fibrositt-pasientane er ei gruppe som har ein tendens til å falla mellom to stolar, fordi denne lidinga er vanskeleg å klassifisera. Tradisjonell fysioterapi viser seg å ha lite å tilby av behandling med varig verknad. Det einaste kan kanskje vera psykomotorisk fysioterapi, men innan den gruppa fins det få praktiserande terapeutar og ventelistene er 1-2 år. Dessutan må ein til Bergen eller Os. Det same gjeld nakkesleng-pasientane, som også har heller magre utsikter til hjelp frå tradisjonelt medisinsk hald med varige verknader.

Det å lære seg Alexander-teknikk kan ofte vise seg å vera ei løysing. Denne haldninga til kroppen i røyrslé kan i mange høve vera eit betre alternativ enn det som tradisjonell behandling innan det etablerte helsevesenet kan bringa på bana.

Alexander-teknikk betegner ei tilnærming til det å læra å bevege seg og det å fungera motorisk utan smerter frå muskelskjelettapparatet, dvs. smerter som vanlegvis skriv seg frå feil bruk av kroppen.

Medan tradisjonelle medisinske behandlingsmetodar for det meste gjer noko med

deg i behandlingssøymed, lærer Alexander-læraren deg å gjera noko med deg sjølv, slik at du kan unngå å falla inn i/tilbake til bevegelsesmønstre som framkallar smerter og sjukdom.

Alexander-læraren underviser med bruk av hendene sine, saman med munnleg rettleiing. I timane arbeider lærar - elev i eit ein-till-ein-høve, der læraren hjelper eleven til å finna det naturlege, dvs. fysiologisk riktige, balansemonstret i kroppen. Dette gjeld særleg spennings- og balanstilhøve i nakke og langs ryggspøyla. Arbeidet går føre seg dels på benk, dels på stol. Ved å lære å oppleve sin eigen kropp vert eleven etter kvart istand til å kunne oppdage sine egne bevegelsesmønstre. Slik vil eleven kunne læra korleis han eller ho *bevist* kan styre spenningsmønstret i eigen kropp for å motverke vanebare snerper reaksjonar med nyttige, høge muskelspenningar som hindrar fridomen og likevekta i bevegelsesapparatet. Dette gjeld i kvile så vel som i arbeid. Legg merke til at ein Alexander-lærar vil nytta ordet "elev" framfor "pasient".

Med det same vil eg gjera merksam på at det ikkje dreier seg om å "gjera øvelsar",

dvs. desse tradisjonelle fysioterapi-øvelsane som dei fleste likevel gøymer så snart det er ferdige med behandling.

Tradisjonelle fysioterapi-øvelsar dreier seg om *funksjon*. Men når den grunnleggjande bruken av kroppen, dvs. fordelinga av spenning rundt omkring i muskelapparatet under arbeid og i kvile først er grunnleggjande feil (slik som hjå dei fleste), vil alle *funksjonelle øvelsar* ikkje bli stort anna enn *LITE funksjonelle kompenseringar på toppen av ein allerede feil grunnleggjande bruk av kroppen*. Då seier det seg sjølv at det gjerne ikkje går så bra, og sjeldan med varig god verknad.

Dersom ikkje den enkelte først lærer å kjenne og å styre spenningsmønstret i eigen kropp, vil sjeldan tradisjonell øvelsbehandling ha stort anna funksjon enn at ein kompenserer bruken av kroppen over i nye skadeproducerande bevegelsesmønstre. Det kan verka bra for ei tid, men om ikkje lenge kjem pasienten gjerne tilbake med nye plager, som følgje av ny og lært kompensasjon av kropsbruken, eller p.g.a. tilbakefall til gamle og uhensiktsmessige spenning- og bevegelsesmønstre.

Alexander-teknikk dreier seg ikkje om utføring av øvelsar; snarare gjeld det å læra seg å kjenna og å hemma spenning for å kunna la vera å arbeida unødig tungt med musklane. Dette vil alle ha kapasitet for å kunna læra: Alle stiller likt frå grunnen av; eg har enno ikkje sett nokon som brukar kroppen sin heilt riktig utan å ha fått grundig og god rettleiing.

Alexander-teknikk er heller lite kjent her i landet, men er svært vanleg i den engelsktalende delen av verda, i Sentral-Europa og i Danmark. For å bli godkjend Alexander-lærar må ein gjennom ei 3-årig utdanning.

Det fins kun 4-5 Alexander-lærarar i Noreg. Ein av dei er busett i Bergen, og heiter Stephen Parker. I løpet av det siste året har han kome ut til Mangler omlag ein gong i veka for å arbeide med folk. Resultatet har vore svært positivt, og eg vil gjerne få nå ut med dette til andre enn kun mine pasientar, slik at også andre som strevar med kroniske smerte- og stressstilstandar kan få sjansen til kanskje å få bukt med (mange av) problema sine, dvs. først og fremst bli smertefrie. Eg vil anbefala alle som strir med nevnde, og liknande plager, å kontakta han. Han vil ta til til med å arbeide med klientar igjen her ute frå august.

Det kan ta tid å læra seg av med uvanar m.o.t. røyrslé og funksjon. Når ein har bevege seg feil i årevis, er det ikkje gjort i ei handvinging å endre det til det betre.

Dei som vil læra teknikken må *tiltate seg sjølv å la seg få læra noko nytt*, og godta at det kan ta både 10, 20 og jamvel 30 timar over fleire månader. Dersom ein kan bli heilt eller delvis smertefri skulle det vera vel verd å investera ein del tid i eiga stell av helse. Stephen Parker er å treffa på telefon