

Skoliose og Scheuermann.

Har du Skoliose (S-formet rygsøjle) eller Scheuermann (krum ryg) så kan KST hjælpe dig rigtig meget.

Når hvirvlerne bliver presset i den ene eller anden retning, så giver det spændinger i alle hvirvlerne.

Når hvirvlerne ikke kan bevæge sig frit i forhold til hinanden, så opstår der spændinger og smerter.

Årsagerne til skoliose og Scheuermann er: Et fald/slag, dårlig kropsholdning i siddende eller stående stilling, et skævt bækken, overstrakte knæ, forkert fodstilling osv.

Med Kranio Sakral Terapi (KST) går man ind med meget blide teknikker for at rette et bækken op, løsne alle hvirvlerne fra lænden og helt op i nakken. Når de er løsnet, kan hvirvlerne frit bevæge sig, og dermed er der mulighed for at rette hvirvlerne op. Måske skal "dit fundament"(benene) også løsnes, så det hele kommer i korrekt anatomisk stilling igen.

Der vil være nogle øvelser, som kan anbefales at der laves, så musklerne omkring ryggen/nakken bliver trænet op igen og dermed være med til at holde hvirvlerne på plads. Hvis det er kropsholdningen, der har været årsag til dette, så bør man også ændre noget der.

Jeg har gode resultater med at få løsnet hvirvlerne og bækkenet.