

# “STILL POINT” ή “ΣΗΜΕΙΟ ΗΡΕΜΙΑΣ” ΚΑΙ ΑΝΟΙΑ

## Τεχνική «Σημείο Ηρεμίας (Still Point)» και Άνοια



## Τεχνική «Σημείο Ηρεμίας (Still Point) της Κρανιοϊερής Θεραπείας

Σύμφωνα με τον *Dr. John Upledger*, όπως σε κάθε άνθρωπο υπάρχει ο καρδιακός και ο αναπνευστικός ρυθμός, έτσι υπάρχει και ο **Κρανιοϊερός Ρυθμός**. Σύμφωνα με τον Dr John Upledger, τον θεμελιωτή της Κρανιοϊερής Θεραπείας, προκαλείται από την απόσταξη και απορρόφηση του εγκεφαλονωτιαίου υγρού που περιβάλλει το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (εγκέφαλο και νωτιαίο μυελό). Ο ανεπαίσθητος αυτός ρυθμός μπορεί να γίνει αντιληπτός σε ολόκληρο το σώμα. Εκπαιδευμένος θεραπευτής της Κρανιοϊερής Θεραπείας μπορεί να τον ψηλαφίσει και μέσω αυτού να αξιολογήσει την λειτουργικότητα του **Κρανιοϊερού Συστήματος**, δηλαδή τη λειτουργικότητα του περιβάλλοντος όπου λειτουργεί ο

**Εγκέφαλος και ο Νωτιαίος Μυελός, οι βασικές συνιστώσες του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος.** Με ένα απαλό άγγιγμα σε διάφορα σημεία του σώματος ένας εκπαιδευμένος θεραπευτής μπορεί να εντοπίσει περιοχές με ασυμμετρία του Κρανιοϊερού ρυθμού. Αυτή η ασυμμετρία μας δείχνει ότι για κάποιο λόγο αυτή η περιοχή δυσλειτουργεί. Αυτή η δυσλειτουργία μπορεί να εκφρασθεί με ποικιλία συμπτωμάτων. Η συχνότητα του ρυθμού αυτού σε φυσιολογικές συνθήκες είναι 6 με 12 κύκλους το λεπτό.

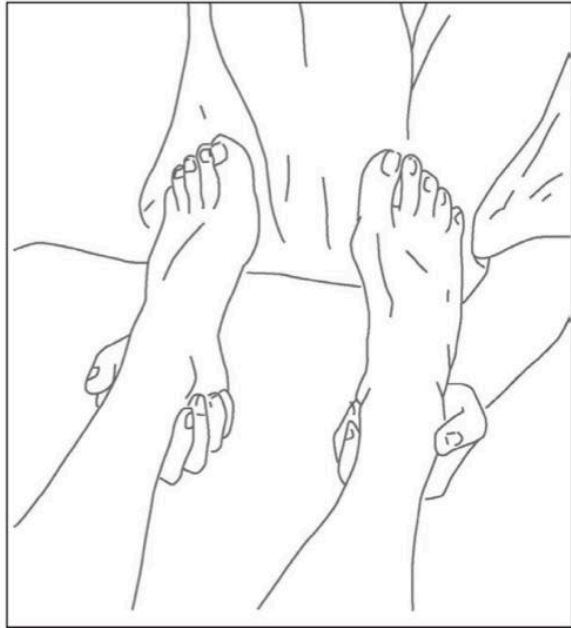
**Ο Upledger παρατήρησε ότι ο κύκλος ή η κυκλοφορία του εγκεφαλονωτιαίου υγρού μειώνεται καθώς προσεγγίζουμε τη μέση ηλικία, αυτή η μείωση μπορεί να φτάσει μέχρι και το 50%.**

**Ο Michael Morgan, LMT, CAT-D, Instructor του Ινστιτούτου Upledger, προχώρησε αυτή την έρευνα ένα βήμα παραπέρα και διαπίστωσε ότι σε άτομα με γεροντική άνοια η ροή των εγκεφαλικών υγρών τους ήταν 75% μικρότερη από εκείνη ενός φυσιολογικού ενήλικα.**

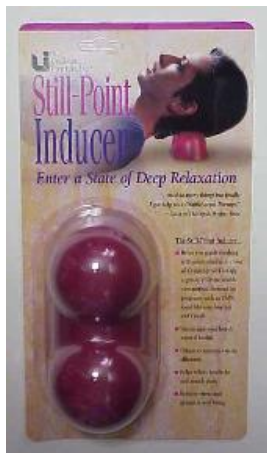
Αυτό σημαίνει ότι καθώς γερνάμε, εν μέρει λόγω φλεγμονών και άλλων καταστάσεων που προκαλούνται από διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, υδατάνθρακες ή βαρέα μέταλλα ή ακόμα και από πιθανό τραύμα στο κεφάλι, προσβάλλεται η φυσιολογία του εγκεφάλου, κάτι που μπορεί να επηρεάσει τη ροή του εγκεφαλονωτιαίου υγρού στον εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό.

Ουσιαστικά αυτό θα μπορούσε να σημαίνει ότι ο εγκέφαλος «στεγνώνει» καθώς γερνάμε, με αποτέλεσμα τον ευκαιριακό σχηματισμό συμφύσεων ή περιορισμών στο σύστημα των μεμβρανών που περιβάλλει το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα.

**Στην Κρανιοϊερή Θεραπεία υπάρχει μια τεχνική που ονομάζεται "still point" ή «Σημείο Ηρεμίας». Αυτή η απλή τεχνική είναι σε θέση να αυξήσει τη ροή του εγκεφαλονωτιαίου υγρού στον εγκέφαλο, που βοηθά στο ξέπλυμα των συσσωρευμένων τοξινών.**



Το «Σημείο Ηρεμίας» προκαλείται όταν διακοπεί ο Κρανιοϊερός ρυθμός με έναν τρόπο ήπιο και φυσικό, όταν δηλαδή ανασταλεί για ένα διάστημα η παραγωγή και απορρόφηση του Εγκεφαλονωτιαίου Υγρού, όχι απότομα ή βίαια, αλλά με ένα τρόπο που μπορεί να περιγραφεί σαν «**παρατεταμένη παύση**». Μπορεί δηλαδή να τη προκαλέσει ο θεραπευτής με σκοπό να διευκολύνει την απελευθέρωση των περιορισμών στο σύστημα των μεμβρανών που περιβάλλει τον Εγκέφαλο και τον Νωτιαίο Μυελό. Αυτή η ήπια και φυσική παύση της ροής του υγρού επιδρά με έναν δυναμικό τρόπο. Προκαλεί στιγμιαία αύξηση της ποσότητας του Εγκεφαλονωτιαίου Υγρού μέσα στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη διάταση των μεμβρανών με αποτέλεσμα την απελευθέρωση περιοχών περιορισμένης ελαστικότητας ή περιοχές με συμφύσεις, έτσι ώστε όταν το υγρό κυκλοφορήσει εκ νέου, να προκληθεί αυτόματα η απελευθέρωση των εμπλεκόμενων ιστών. Επιπλέον προκαλεί αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος μέσα στον Εγκέφαλο, με ευεργετικό αποτέλεσμα τόσο στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, όσο και σε ολόκληρο το σώμα.



Αποτέλεσμα των προηγούμενων είναι η ανακούφιση του πονοκεφάλου, του μυϊκού σπασμού, του πόνου, ο έλεγχος του άγχους, καλύτερη προσαρμογή στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος, η χαλάρωση και γενικά μια καλή διάθεση.

Οι θεραπευτές μπορούν να προκαλέσουν το «Σημείο Ηρεμίας» με εξειδικευμένους χειρισμούς. Μπορεί όμως να προκληθεί και από τον ίδιο τον ενδιαφερόμενο. Χρειάζεται μια ειδική συσκευή που λέγεται **Still Point Inducer** και πωλείται από το Ινστιτούτο Upledger. Απλά επιλέγεται μια αναπαυτική επιφάνεια (καναπέ, κρεβάτι ή ακόμα και στο πάτωμα), και ξαπλώνεται ύπτια (ανάσκελα). Τοποθετήστε την συσκευή κάτω από το κεφάλι σας, στην ίδια ευθεία με τα αυτιά σας, επιτρέποντας το βάρος του κεφαλιού να αναπαυθεί πάνω της. Κλείστε τα μάτια σας και χαλαρώστε για 10 έως 20 λεπτά της ώρας. Το «Σημείο Ηρεμίας» μπορεί να γίνεται από όλους τους ανθρώπους έως και τέσσερις φορές την ημέρα. Αντενδείκνυται σε περιπτώσεις εσωτερικής αιμορραγίας στο κεφάλι, σε πρόσφατο εγκεφαλικό επεισόδιο ή πρόσφατο τραυματισμό στο κεφάλι και σε περιπτώσεις όγκου του εγκεφάλου.

## «Σημείο Ηρεμίας» και Άνοια



# Συμπερασματικά

Τα ευρήματα διερευνητικής μελέτης αποκάλυψαν ότι η Κρανιοϊερή Θεραπεία εφαρμόζεται από καλά εκπαιδευμένους επαγγελματίες υγείας για την αντιμετώπιση ενός ευρέος φάσματος προβλημάτων σε ηλικιωμένους (Walsh, 2007), κυρίως όμως την αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου. Σε μικρότερο βαθμό χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση δευτεροπαθών συμπτωμάτων που σχετίζονται με νευρολογικά προβλήματα, όπως η νόσος του Parkinson και η άνοια. **Ο Walsh (2007) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τα ευρήματα αυτά δεν αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητα αλλά «υποδηλώνουν ότι μπορεί να υπάρξουν σημαντικά οφέλη για τους ηλικιωμένους ενήλικες που αξίζει να διερευνηθούν περαιτέρω».**

Όσοι ασχολούνται με ηλικιωμένους ασθενείς έχουν την ευθύνη να μάθουν περισσότερα για την Κρανιοϊερή Θεραπεία, ώστε να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τη χρήση της. Αυτή η πιλοτική μελέτη παρέχει μια σημαντική και καινοτόμο συμβολή στην προσπάθεια αυτή!

## ΠΗΓΕΣ

1. Craniosacral Still Point Technique Exploring Its Effects in Individuals With Dementia, Linda A. Gerdner, PhD, RN; Laura K. Hart, PhD, RN; and M. Bridget Zimmerman, PhD, JOGNonline.com
2. "The Still Point" ή "Σημείο Ηρεμίας", [craniosacral.gr](http://craniosacral.gr)
3. CranioSacral Therapy is Being Explored as Treatment for Alzheimer's Disease, Michael Morgan, LMT, CAT-D