

OSTEOPATIA JA VIREYS

Lasse Maijala
Koulutettu osteopaatti AMK
lasse.maijala@lastenosteopatia.fi
www.lastenosteopatia.fi

Unettomuus, ryhtiongelmat, ruoansulatushäiriöt ja ylenpalttinen stressi vaikuttavat voimakkaasti hyvinvointiimme ja vireystilaamme.

Toukokuun lopulla Uniliitto vietti vireysviikkoa. Vireysviikolle oli järjestetty erinäisiä luentoja monista eri aiheista. Yhtenä aiheena oli osteopatian yhteys vireyteen. Osteopatia on kokonaisvaltainen manuaalinen hoitomuoto, jossa kiinnitetään erityisesti huomiota nestekierron ja siten aineenvaihdunnan merkitykseen. On olemassa sanonta, että osteopaatin tehtävänä on löytää terveys, sillä kuka tahansa voi löytää sairauden. Osteopatiassa painotetaan myös ns. autonomisen hermoston merkitystä ja sen vaikutusta sairauksiin ja yleiseen hyvinvointiin.

Autonomisella hermostolla tarkoitetaan hermoston osaa, joka säätelee kehon elintärkeitä toimintoja ja sisäelinten toimintaa ilman suoranaista tahdonalaista vaikutusta. Autonominen hermosto jaetaan kahteen eri osaan, joista käytetään nimityksiä sympaattinen ja parasympaattinen hermosto.

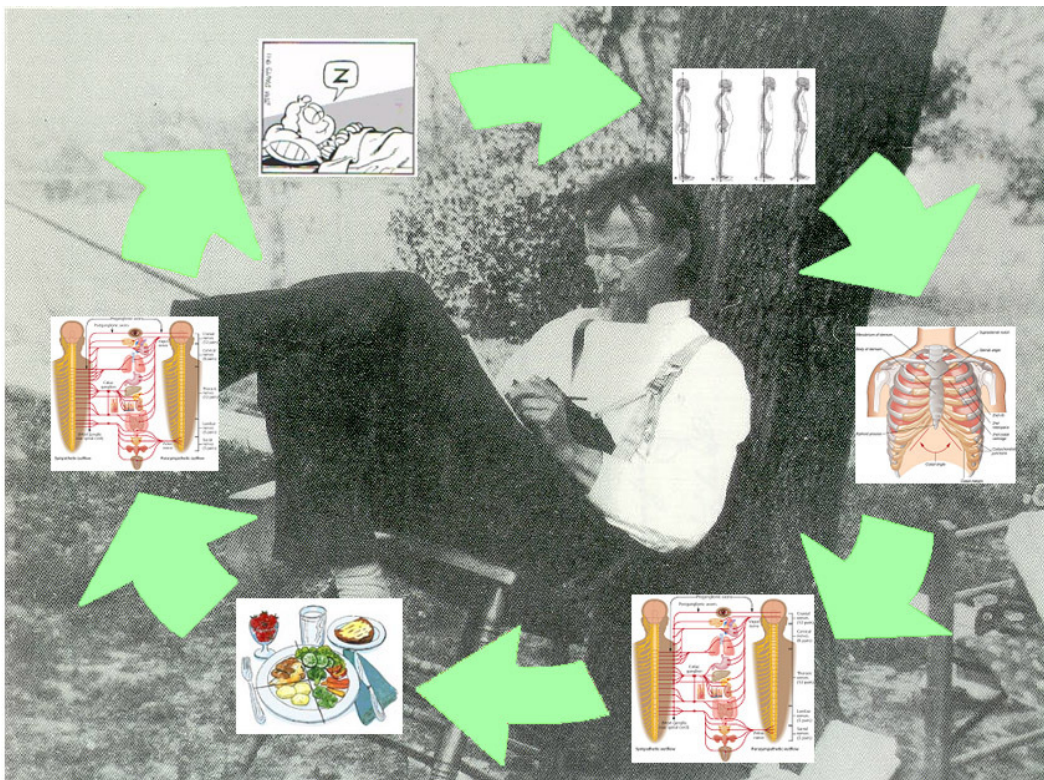
Sympaattinen hermostus lähtee selkäydinhermoina rintarangan ja lannerangan yläosan alueelta. Parasympaattinen hermostus lähtee aivohermojen kautta kallon pohjasta ja lantion alueen elimille ristiluun kautta lantiosta. Sympaattinen hermosto on yleisesti elintoimintoja kiihdyttävä ja ns. ”pakene tai taistele” hermosto, joka aktivoituu erityisesti vaaran uhatessa tai stressin vaikutuksesta. Parasympaattinen hermosto liitetään hyvinvointiin ja rentouteen, ja se on aktiivisempi yöaikaan. Parasympaattinen hermosto säätelee ruoansulatuskanavan toimintaa eli peristaltiikkaa ja vaikuttaa siten myös ravintoaineiden imeytymiseen. Nopean luonnollisen sisäsyntyisen hyvänolon tunteen saa aikaan juuri parasympaattisen aktivaation nousu, ja vasta paljon hitaammin tulevat mukaan hormonien euforinen vaikutus, esim. endorfiinit.

Sympaattisen hermoston aktivaation kohoaminen voi johtua monenlaisista syistä. Kaikilla sairauksilla on todettu olevan jonkinlainen sympaattista aktivaatiota lisäävä vaikutus. Stressi, unettomuus, vamma tai huono ryhti voivat kivun lisäksi olla syynä kohottamaan sympaattisen hermoston aktivaatiota. Sympaattisen hermoston yliaktivaatio vuorostaan vaikuttaa takaisin esimerkiksi suolen toimintaa heikentäen. Tästä syystä esiintyy yleisenä ummetusta suolen hitauden takia tai ripulia nesteen imeytymisen heikennyttyä. Täten molemmat, sekä ripuli että ummetus, vaikka ollenkin ns. vastakohtia, voivat liittyä yliaktiiviseen sympaattiseen hermostoon.

Heikentyneellä ravintoaineiden imeytymisellä on vaikutusta energiatasoon ja useisiin kehon toimintoihin, joilla on taas läheinen vaikutus vireystilaamme. Sympaattinen yliaktivaatio kohottaa verenpainetta ja aiheuttaa myös sen, että illalla rentoutuminen ja nukahtaminen vievät tarpeettoman paljon aikaa. Unenlaatu on myös tällaisessa tilanteessa heikompaa, koska syvän unen määrä vähenee ja uni saattaa olla muutenkin katkonaista kehon kohonneen valmiustilan johdosta. Heikolla unenlaadulla on vuorostaan vaikutusta serotoniini-nimisen kivunlievitykseen liittyvän hormonin eritykseen. Alentuneet serotoniinimäärät lisäävät täten kivun tuntemusta ja nostavat edelleen sympaattisen hermoston aktivaatiota.

Tämä voi vaikuttaa hieman monimutkaiselta, mutta oikeastaan kyseessä ovat hyvin alkukantaiset ja yksinkertaiset kehon eri toimintojen väliset yhteydet, joiden kaikkien voidaan ajatella vaikuttavan toisiinsa, ja siksi koko aihe tuntuu kiertävän ympyrää.

Univaikeuksien, ruoansulatusongelmien, hallitsemattoman stressin ja vireystilan heikentymisen taustalla voi siis hyvinkin olla hoidettavissa oleva autonomisen hermoston epätasapaino. Osteopaatti hoitaa hellin manuaalisin tekniikoin ryhtiä ja tuki- ja liikuntaelimestön ongelmatiloja sekä mekaanisesti helpottaen kehon toimintaa ja aineenvaihduntaa eli verenkiertoa, että myös tasapainottaakseen autonomista hermostoa. Täten kehon energiankäyttö optimoituu ja vireystila kohoaa.



Toimintojen vaikutuskehä, keskellä Osteopatian kehittäjä Andrew Taylor Still