



Miksi kraniosakraalihoitoa hevoselle?

Kraniosakraalihoito on kokonaisvaltaista keho terapiaa jossa erittäin kevyellä otteella optimoidaan kehon liikkuvuutta. Oikein toteutettuna tämä lempeä ja hienovarainen tekniikka on erittäin tehokasta käsiteltäessä monenlaisia hevosten vaivoja. Kraniosakraalitekniikat toimivat syvällä kehossa keskushermostotasolla tasapainottaen hengitys-, verenkierto- ja liikuntaelinten toimintaa. Kraniosakraalihoidon käsittelyalue on kallo (cranium) ja selkäranka ristiluuhun (sacrum) saakka. Kraniosakraaliterapia ei siis keskity pelkästään pään alueen käsittelyyn vaan ylettyy selkärangan ja kylkiluiden kautta lantioon, ristiluuhun ja kaikkialle elimistöön. Ideana on avata ja rentouttaa puristuksessa olevia keskushermoston (aivot + selkäydin) hermojuuria. Pinteessä oleva hermo heijastelee lihaksistoon sähköiskumaista kipua, joka pitemmän päälle näkyy myös toiminnallisina muutoksina.

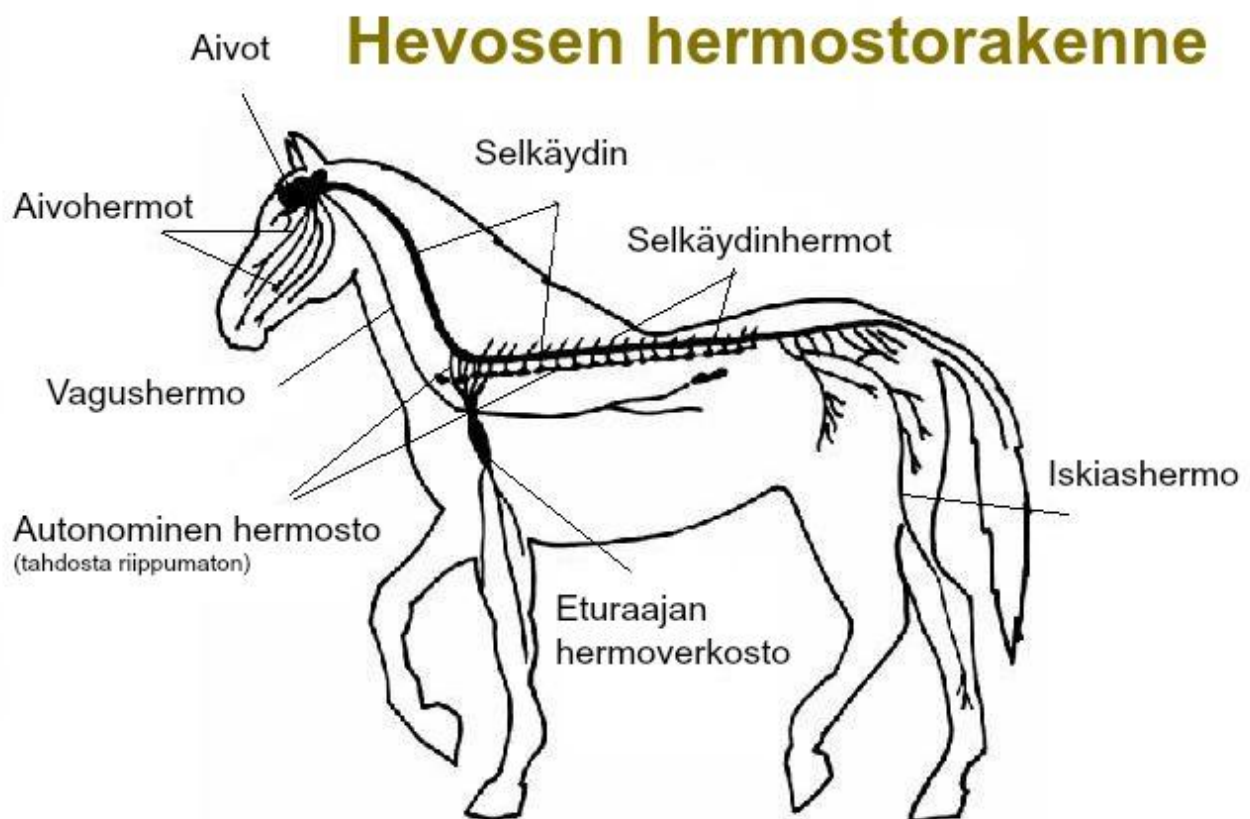


Rauhoittava kosketus laskee myös tehokkaasti stressihormonitasoa vapauttaen endorfiineja ja oksitosiineja, jotka ovat elimistön hyvän olon tunteen hormoneja. Hevosilla on hämmästyttävä kyky parantaa itsensä, kun siihen annetaan niille mahdollisuus!



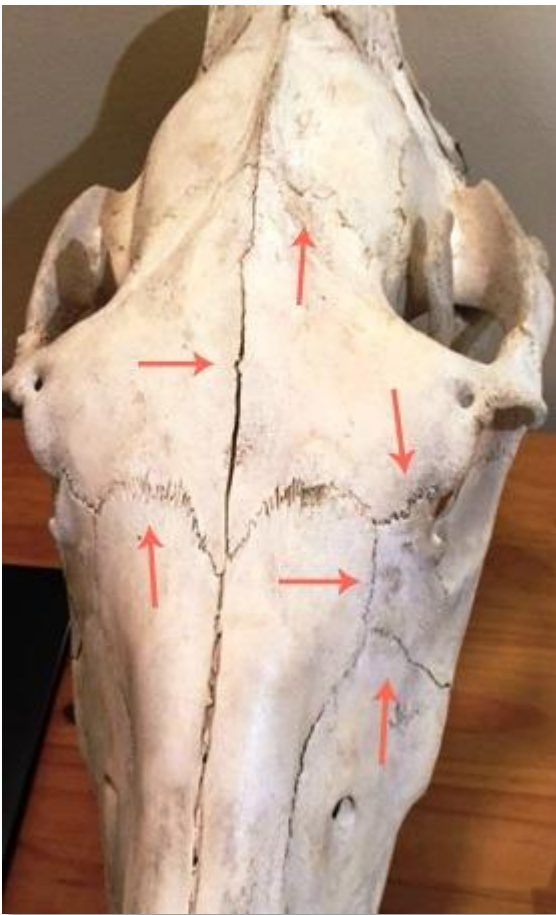
Mikä aiheuttaa hermopinteitä ja puristuksia hevosen kehossa?

Kraniosakraalihoidon virallinen vaikutusmekanismi on mystinen pulssimainen aivo-selkäydinnesteen kierto aivojen ja selkäytimen ympärillä. Tämäkin on totta ja tärkeä tekijä aivokudoksen ravinnonsaannin kannalta. Aivot valmistavat aivo-selkäydinnesteen, jonka tarkoituksena on suojata keskushermostoa (aivoja ja selkäydintä) iskuilta. Jos kehossa on epätasapainoa, hermopinteitä tai jännityksiä, myös aivo-selkäydinnesteen kierto hidastuu ja omalta osaltaan häiritsee keskushermoston toimintaa.





Hevosen luusto on tervettä ja elävää kudosta. On todettu että luusto muovautuu paineen vaikutuksesta. Hevosen päähän ja kallon luihin aiheuttaa painetta monikin tekijä; kuolaimet, turparemmit, sivuohjat, riimut, hammashoidot, onnettomuudet ja leikkaukset. Trauma tai toistuva kallon luihin kohdistuva stressi aiheuttaa painetta joustaviin kallon saumoihin. Kallon saumat on hienovaraisesti suunniteltu sallimaan mikroskooppisen liikkeen, mutta samalla kuitenkin sulautumaan helposti toisiinsa. Kun kallon saumojen joustavuus on koetuksella samalla myös kallon sisäinen paine kasvaa ja saattaa johtaa sekä suorituskyvyn että käytöksen muuttumiseen. Taustalla tässä on juuri aivohermojen pinne ja sen vaikutusalueen häiriintyminen.



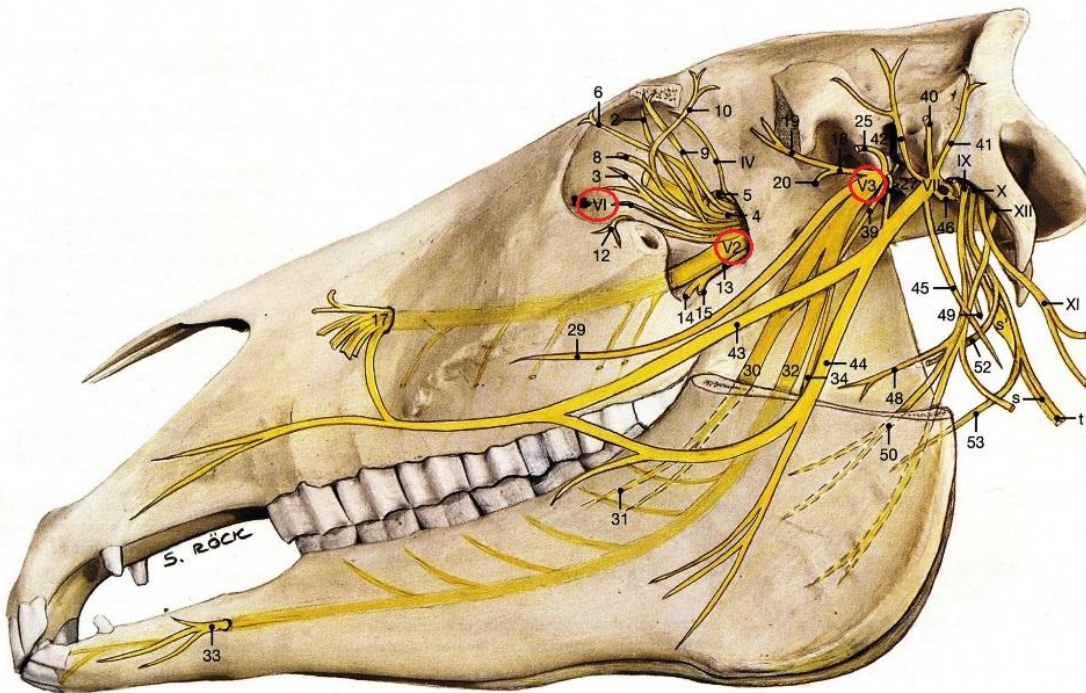
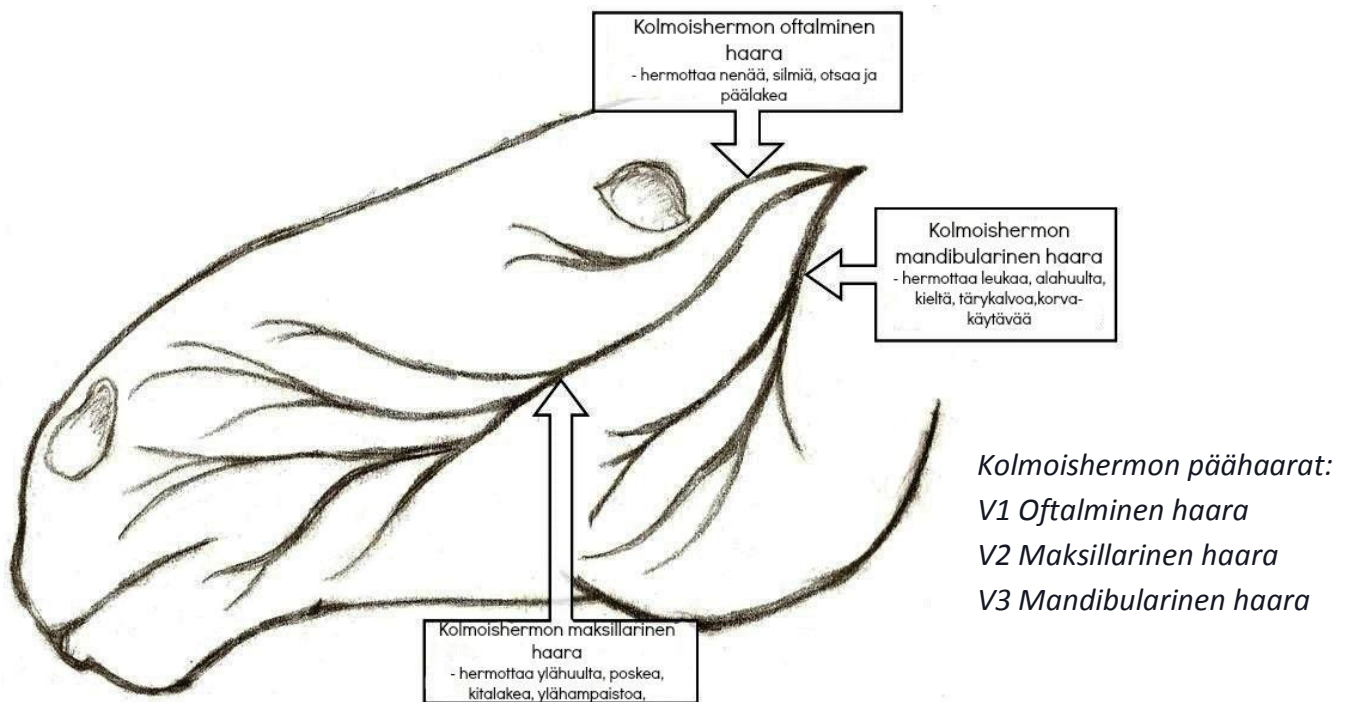
Kallon saumat on hienovaraisesti suunniteltu sallimaan mikroskooppisen liikkeen ~ noin 0,04 millimetriä



Sama pätee myös selkärankaan, jossa jokaisella nikamalla on omat hermojuurensa hermottaen koko kehoa alueittain. Hevosta ei alun perin suunniteltu ratsuksi vaan laiduneläimeksi jolla on isot leuat, pitkä kaula ja nopeat jalat juosta karkuun vaaran uhatessa. Nyt kuitenkin selkärangan päällä on monen kymmenen kilon paino, joka aiheuttaa painetta sekä selkälihaksille että selkäydinhermoille.

Esimerkiksi headshaking, hampaiden narskutukset, kielen pitäminen hampaiden välissä tai ulkona suusta, pään arkuus, pelokkuus ja leukanivelen ongelmat ovat kaikki liitettävissä kallon paineen aiheuttamiin ongelmiin. Monesti headshaking-oireen taustalla on hermostollinen ongelma, joka voi johtua useastakin asiasta; kaatuminen/loukkaantuminen, turparemmit, leukanivelen kireys, hammasongelmat ym. voivat aiheuttaa kasvohermon tai kolmoishermon puristusta – joka taas johtaa päänsärkyyn ja sähköiskumaisiin kipuihin päässä. Tätä kipua hevonen itse pyrkii helpottamaan pään heilutuksella. Kraniosakraalihoito rentouttaa pään alueen lihaksistoa ja palauttaa kallon luiden liikkeen joka vaikuttaa positiivisesti läpi koko kehon.

Toki headshaking-oireen takana voi olla muitakin syitä esim. kaularangan kulumaa, joten aina on syytä konsultoida eläinlääkäriä vakavampien syiden poissulkemiseksi.



Kallon alueen kireys tuntuu ja näkyy erityisesti ensimmäisten kaulanivelten toiminnassa (C1-C2). Jos niskasta taipuminen on hankalaa taustalta saattaa löytyä leukanivelten puristustila tai kireys poskilihaksissa. Hevosen leukanivel on paljon monimutkaisempi kuin ihmisellä koska 1) hevosella hampaat kasvavat ja kuluvat ja niitä raspataan 2) hevosella on useita lihaksia jotka liikuttavat

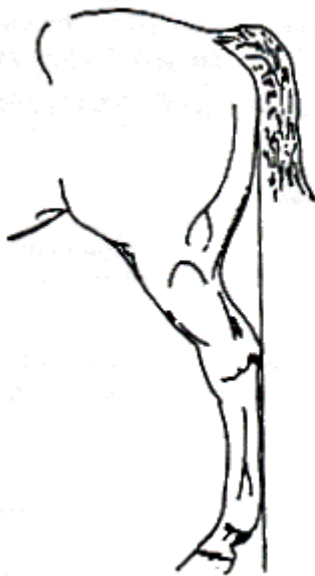


korvia 3) kieliluu kiinnittyy ohimoluuhun (ihmisellä ei). Kraniosakraaliterapia auttaa vapauttamaan jännitystä leuan, päälleen ja niskan alueella ja mahdollistaen suuremman nivelten liikkumavapauden ja helpottaen kroonista kipua.

Epätasainen painojakauma

Hevoset jotka kantavat suurimman osan painostaan etuosalla, ovat riskissä yllirasittaa etujalkojen niveliä, jänteitä ja nivelsiteitä. Tämä etuosalle siirtyminen myös kääntää olkapäitä, suoristaa olkakulmaa ja estää etujalkojen liikettä samalla rasittaen lantiota ja ristiselkää. Hevoset kompensoivat tätä etupainoisuutta seisomalla etujalat olkalinjan takana työntämällä päätä ja kaulaa eteenpäin pitääkseen tasapainon. Etuosan ylikäytön tuloksena takaosa jää käyttämättä, joka vaarantaa työntövoiman ja tasapainon. Epätasapainossa oleva hermosto (erityisesti puristuksissa oleva iskiashermo) heikentää hevosen isojen pakaralihasten toimintaa, nivelten liikeratoja ja symmetriaa (gluteukset, lonkat, polvet ja kintereet). L5-6 välin hermotus ulottuu koko takajalkojen toiminta-alueelle; pakarat, takajalat, iskiashermo, koivet, kintereet, kaviot. Esim. käyrät kintereet (sickle hocks) ei välttämättä olekaan rakennevirhe, vaan virheellinen asento johon hevonen on itse hakeutunut välttääkseen kireyksien aiheuttamaa kipua.

Kraniosakraaliterapia tasapainottaa koko kehoa palauttamalla etu- ja takaosan oikean tasapainon ja linjan vapauttamalla jännitykset, puristukset ja parantaen asentoa ja liikeratoja.



Ideal



Sickle-hocked



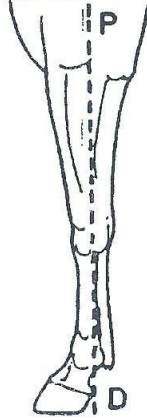
Camped out behind



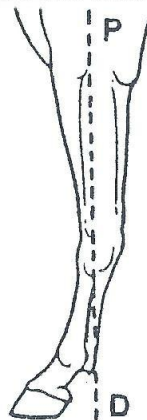
Leg too straight

ETUJALAT SIVULTA

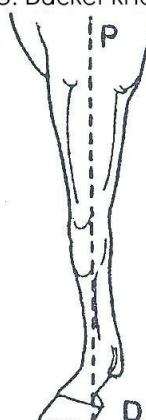
1. Normal



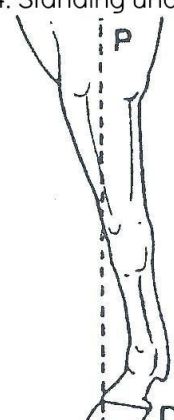
2. Calf knee



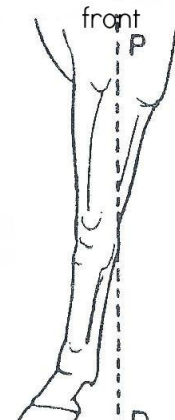
3. Bucket knee



4. Standing under



5. Camped in front





Ennen kraniohoitoa (yläkuva) paino on liikaa etujaloilla, jotka liian takana (standing under). Takajalat taas ovat liikaa vatsan alla (sickle hocks), pakaralihakset kireät ja asento jäykkä. Kraniohoidon jälkeen (alla) etujalkojen asento palautunut normaaliksi ja takaosan kireys poistunut. Hevosen yleisilme rento ja tyytyväinen.



Kraniosakraalihoitoa voidaan käyttää mm. seuraaviin ongelmiin

- niskan ja pään alueen vammat ja traumat ("pull back")
- päänsäryt
- selkävammat, lihasten jäykkyys
- pelokkuus, jännittyneisyys, stressi
- ähkyt, mahahaavat
- epäselvät ontumiset, etupainoisuus
- headshaking
- epätasapaino/kireys leukanivelissä



Hevosterapeutti
Mari Oksanen

Kraniosakraalihoidon jälkeen on suositeltavaa että hevosella olisi vähintään 24 tuntia lepoa - enemmänkin jos mahdollista. Tänä aikana hevosien on kuitenkin hyvä saada liikkua mahdollisimman vapaasti esim. laitumella, tarhassa tai kävelytettynä.

Hevosille on tänä päivänä tarjolla monenlaista kehoterapiaa; hierontaa, kraniosakraalia, osteopatiaa, kiropraktiaa, shiatsua jne. Todellakin löytyy mistä valita ja vaikei kaikkien hoitotapojen vaikutusmekanismia vielä täysin ymmärretäkään, hevoset kyllä ”kertovat” mikä niiden oloa helpottaa. Meidän ihmisten tehtävä on olla reiluja näille nöyrille eläimille ja antaa heille hyvää oloa takaisin. Hevosethan jo itse antavat meille ihmisille kaikkensa! Mielestäni jokainen hevonen, joka palvelee ihmistä työjuhtana, ravurina, koulu-, este- tai harrastehevosena on kehonhuoltonsa ansainnut!

Kirjoittaja on hevoshieroja/kraniosakraalihoitaja Mari Oksanen

www.hevosterapeutti.com



Hevosterapeutti
Mari Oksanen