

Temadag ryg og rygsøjle

Slid, prolaps, betændelse og inflammation

Stivhed og smerter

Muskler og triggerpunkter

Nerver og cns

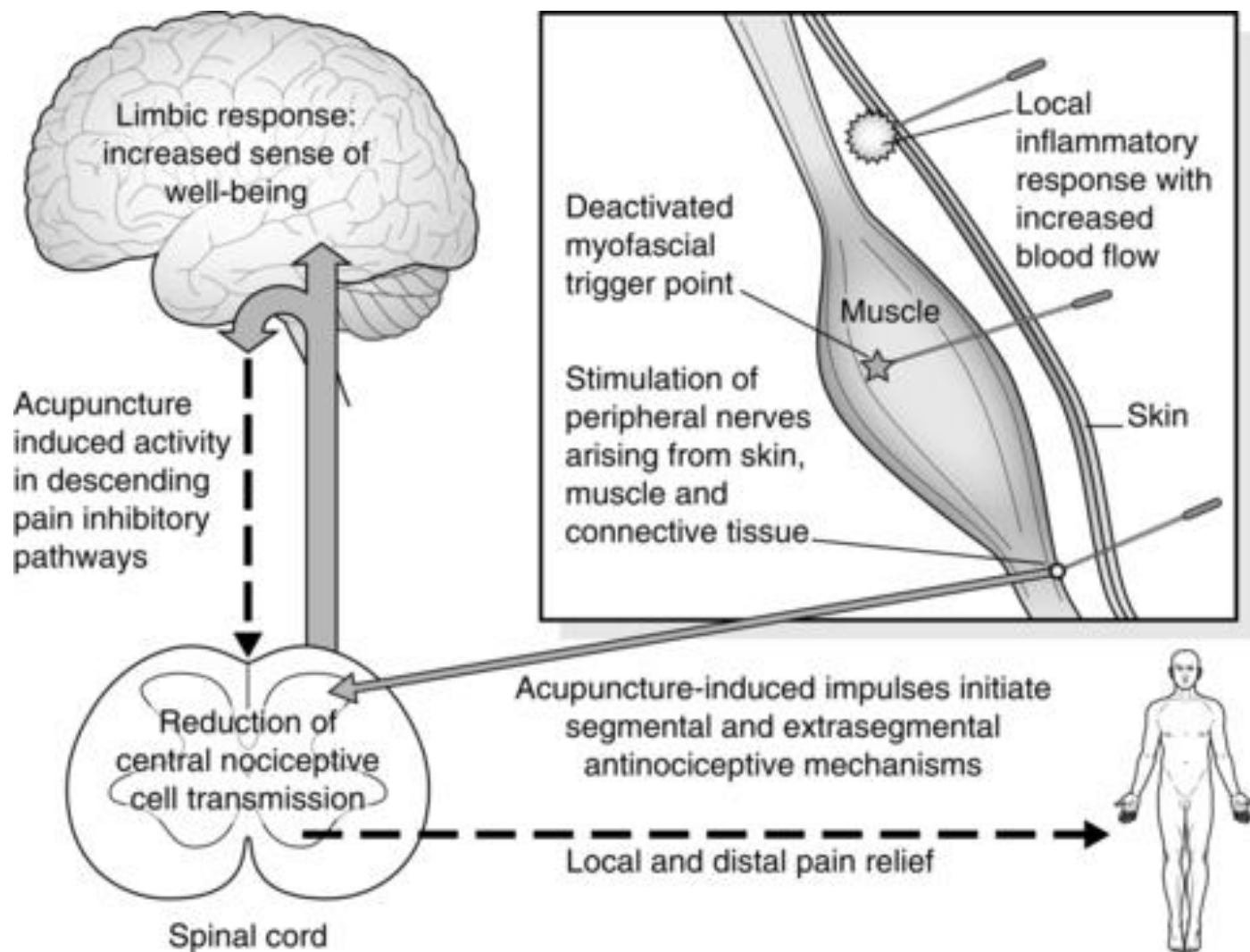
Tapping

Klassisk akupunkturbehandling



KØBENHAVNS
AKUPUNKTURSKOLE

Smerter og knogler

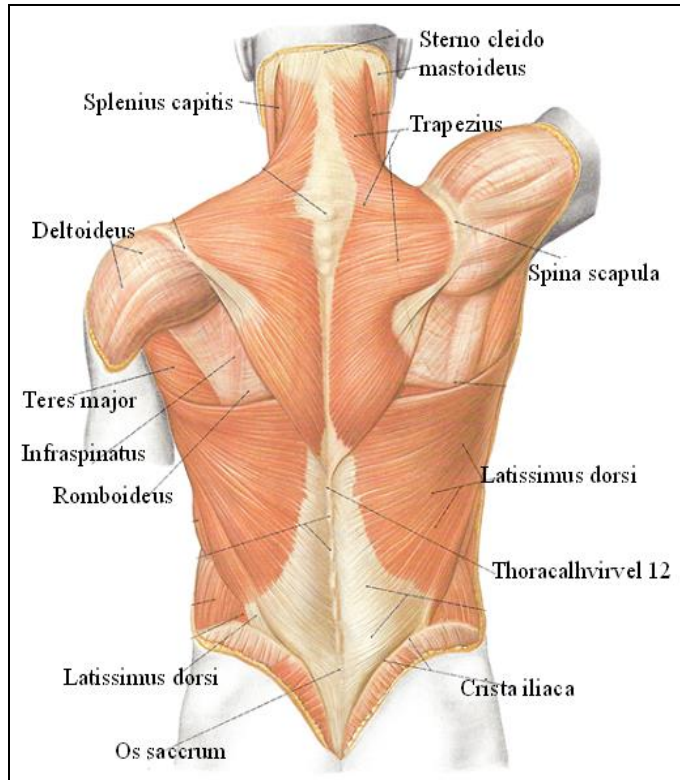


www.aneskey.com

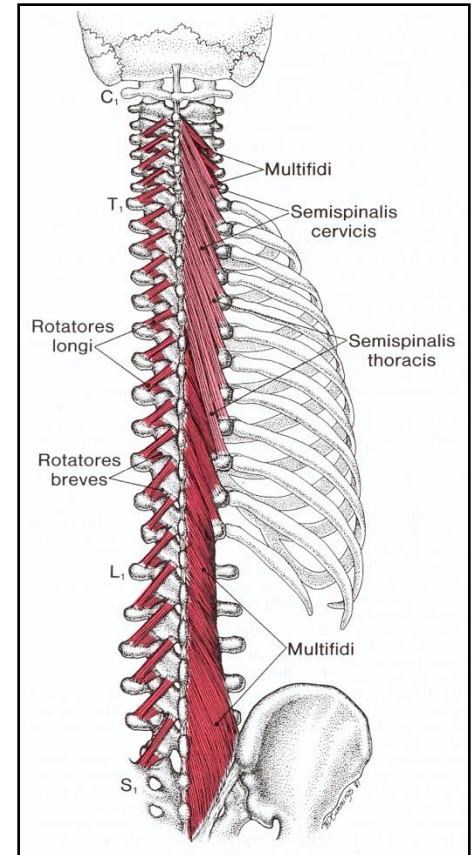
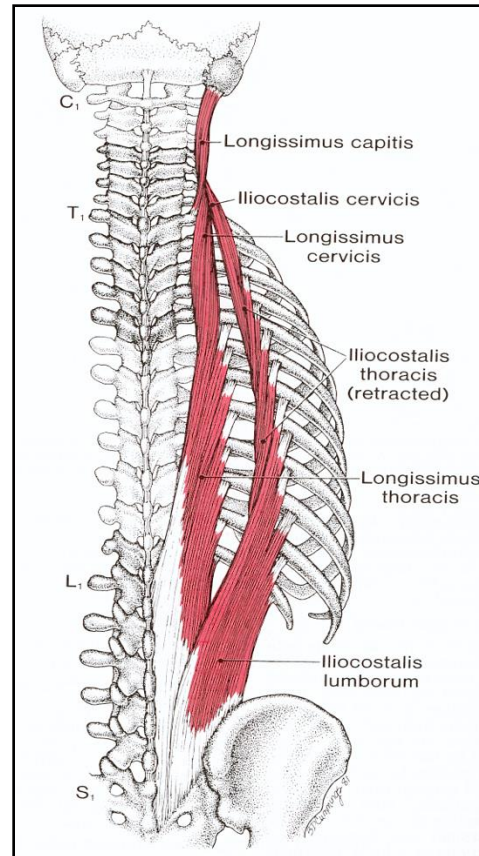
Ryggens overflade-anatomi



Rygmuskler yderste lag



Rygmuskler, dybeste lag



Rygsøjle gigt

Rygsøjlegigt er den danske betegnelse for gigtbetændelse i rygsøjlen. Samlebetegnelsen for gigtsygdomme kaldes spondylartrit.

De gigtsygdomme, der som fællestræk er forbundet med rygsøjlegigt, er Morbus Bechterew (hvor rygsøjlegigt altid forekommer), psoriasisgigt og reaktiv gigt.

Det gælder også gigt ved de kroniske inflammatoriske tarmsygdomme Morbus Crohn og Collitis Ulcerosa hvor rygsøjlegigt hyppigt forekommer.

Årsag: ukendt... Arvelig?

Gigtbetændelse er en betændelse uden bakterier, som officielt opstår på grund af en *fejl* i immunsystemet. Betændelsen angriber for det meste de steder, hvor sener, ledbånd og ledkapsler hæfter på knoglerne og selve ledhinden.

Symptomer

- Smerter og ømhed fra bækken til lænd til ryg og op i nakken
- Stivhed og nedsat mobilitet i thorax inkl. kraveben og brystben
- Betændelse, inflammation og irritation i ledbånd og ligamenter
- Betændelse i regnbuehinden
- Arytmier og øget risiko for hjerte-kar sygdomme

Rygsøjle gigt - behandling

Regelmæssige akupunkturbehandling kan holde symptomer nede.

Kombiner gerne akupunkturbehandling med massage og ledmobilisering (osteopati).

Sørg for regelmæssig motion og en god stærk grundform.

Akupunktur:

- Relevante triggerpunkter til at dæmpe inflammation, smerter, ømhed og nedsat bevægelighed
- Centrale nervepunkter til smerteplagede områder
- Tapping på muskeludspring

For akupunktører:

- Fugt – Varme i Mave-Milt/Pancreas (Mp5 – Ma41-Ma45)
- Fugt – Varme i Lever-Galdeblære (Le2 – Gb38)
- Fugt – Varme i Nyre-Blære (B65, Bl60 – Ny2)

Ændringer i kosten er nødvendigt:

- Anti-inflammatorisk kost

Undgå fysisk og psykisk overbelastning (stress) og ensidig gentagne bevægelser og for meget skærmarbejde

Slidgigt

- Slidgigt – artrose – er en kronisk, såkaldt degenerativ ledsygdom, hvor brusken i leddet gradvist nedbrydes
- Symptomer er smerter, ømhed, stivhed og knasen i leddene
- Smerter og angreb i led, muskler og sener karakteriseres i TCM
 - Zheng bi (bi syndrom)
 - Qi og Xue stase i meridianer omkring columna i Blære og Du meridian
 - Indre tilstande: Nyre Xu (Jing og Qi) og Lever (LQS, Xue Xu og Yin Xu)

Behandling:

1. Relevante triggerpunkter til at dæmpe inflammation, smerter, ømhed og nedsat bevægelighed
2. Centrale nervepunkter til smerteplagede områder
3. Tapping på muskeludspring
4. Bløddele kan påvirkes gennem Gb44: blødning (8-10 dråber)
5. 3. Shu-stream kombination (Bl65 – Ty3) Denne kombination virker bedst med lokale punkter langs Blære og Du meridian. Ny3 og Hj7 til dybereliggende problemer og emotionelle udfordringer
6. Bl64 - Yuan-source, Bl58 - Luo, GB34 - Hui-influent, Bl22 – bevæger væsker langs rygsøjlen og i de 3 jiao
7. Styrk Qi og Blod og Zang
8. 5-fase: Styrk Yin Vand (Yin i Yang = Blære, Yin i Yin = Nyre) og Yin Træ (Yin i Yang = GB, Yin i Yin = Le)
9. Emotionelt: Bl44, Bl47 - Bl19, Bl52 eller Ny4, Le14, Ren14 – Ren17 - N23

Træfasen: ydre - indre konflikt i Gb-Le, overvejelse, klarsyn og beslutsomhed og handling. Kan rødderne i Træ klare de udfordringer der kræves af det synlige Træ og de vinde der blæser over jordoverfladen?

Vandfasen skal være stærk og især de kølende elementer: Nyre Yin, Jing og Xue

Facetledssyndrom

Facetleds-syndrom er en hyppigt forekommende lidelse, som de fleste vil referere til, som ”hold i nakken”. Det karakteriseres af en pludseligt opstået fastlåsning af et eller flere led, som giver akut smerte og kraftige muskelspændinger, der forværres ved stort set enhver bevægelse. Trods de voldsomme smerter er det normalt ikke nogen alvorlig eller kompliceret lidelse. Smerterne stammer fra et fastlåst og hævet led, det såkaldte facetled. Da leddet er hævet, stiger trykket i leddet markant og enhver bevægelse eller forøget sammentrykning af ledfladerne vil øge smerten. Hjernen svarer ved at begrænse yderligere bevægelse i området ved muskelsammentrækning af den omkringliggende muskulatur.

Officielt betyder facetleds-syndrom at en flig af kapslen er kommet i klemme i facetledet. I praksis er facetleds-syndrom blevet en skraldespands-diagnose for mange akutte rygsmerter. Segmentær dysfunktion ville man også kunne kalde de fleste af disse problemstillinger, da det ofte vil være svært at diagnosticere præcis hvad problemet er.

Symptomerne ved facetleds-syndrom fortager sig til tider af sig selv i løbet af få dage, men kan fremskyndes effektivt via akupunkturbehandling.

Facetleds-syndromer kan behandles med lokal nålestimulation i de samme punkter som til central nervestimulation.

Målet med behandlingen er, at løsne det fastlåste led ved mobilisering samt, at afslappe muskulaturen via akupunktur.

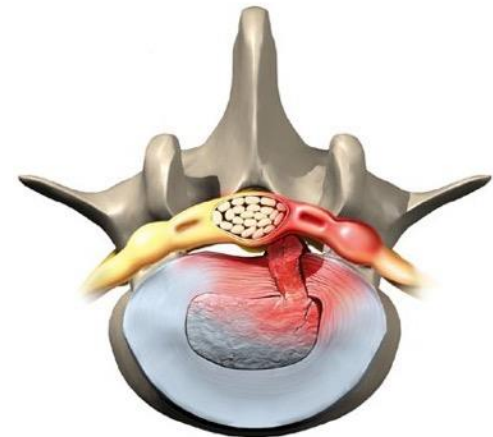
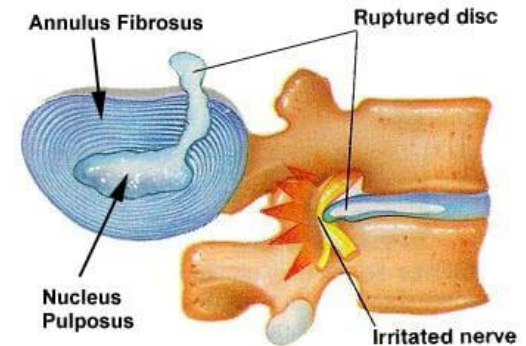
Diskusprolaps

Behandling

- CNS rundt om disken i segmenterne ovenfor og nedenfor
- Segmentær behandling i erector spinae muskler i området
- Relevante triggerpunkter
- Lændeprolaps: Bl40
- Midt ryg: Lu7-Mp9
- Øvre ryg og nakke: Bl65

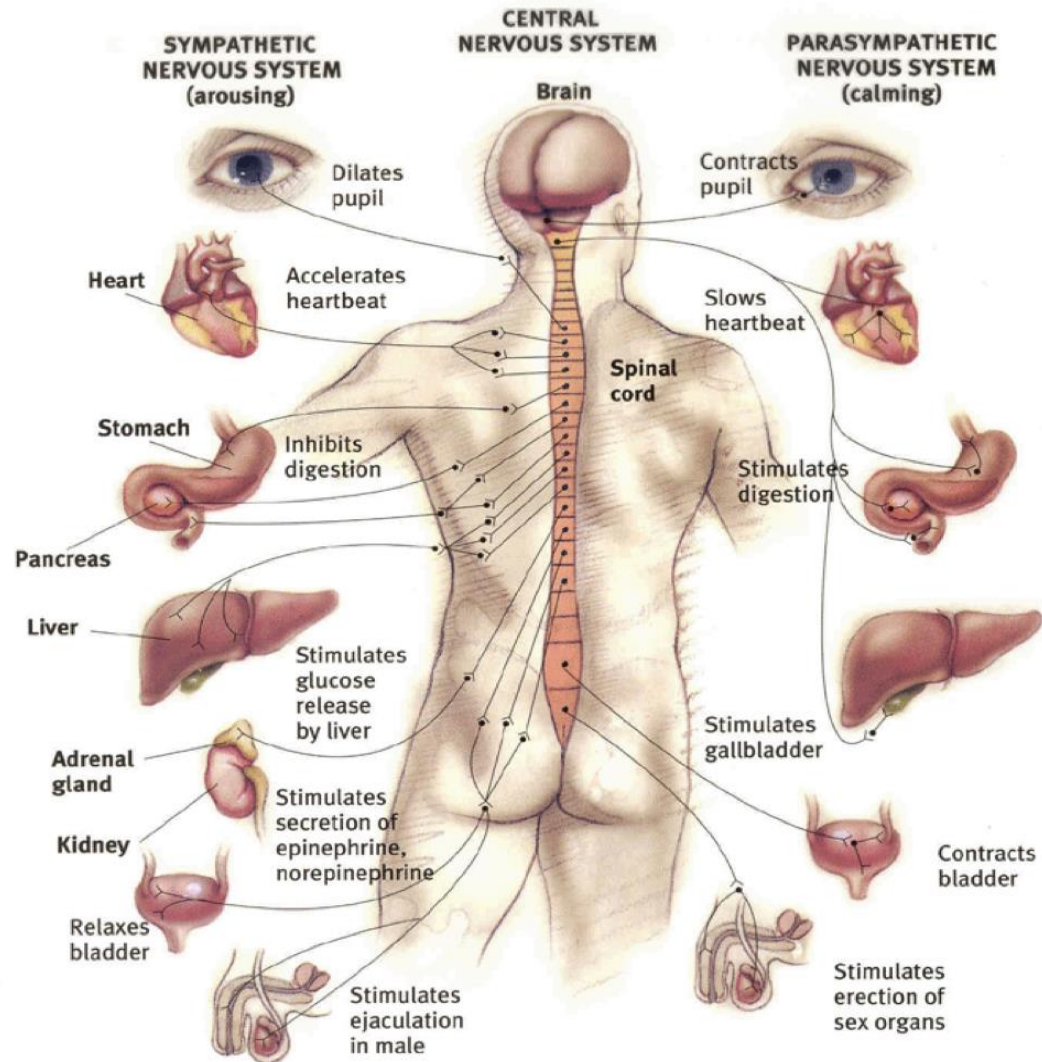
OBS på:

- Nyre/Blære: Jing (knogler, brusk og led)
- Le/Gb: indre vind og blod
- Mp/M: Selve disken, nukleus og blødt væv



Central nervestimulation. Effekt

- Dermatomer
- Myotomer
- Sklerotomer
- Organer
- Væv
- Funktioner



www.cspc.co.uk

Central nervestimulation

Distal behandling

Vælg det område smerten sidder i og behandl det tilsvarende dermatom der innerverer/sender nerveforsyning til dette område.

Lokal behandling

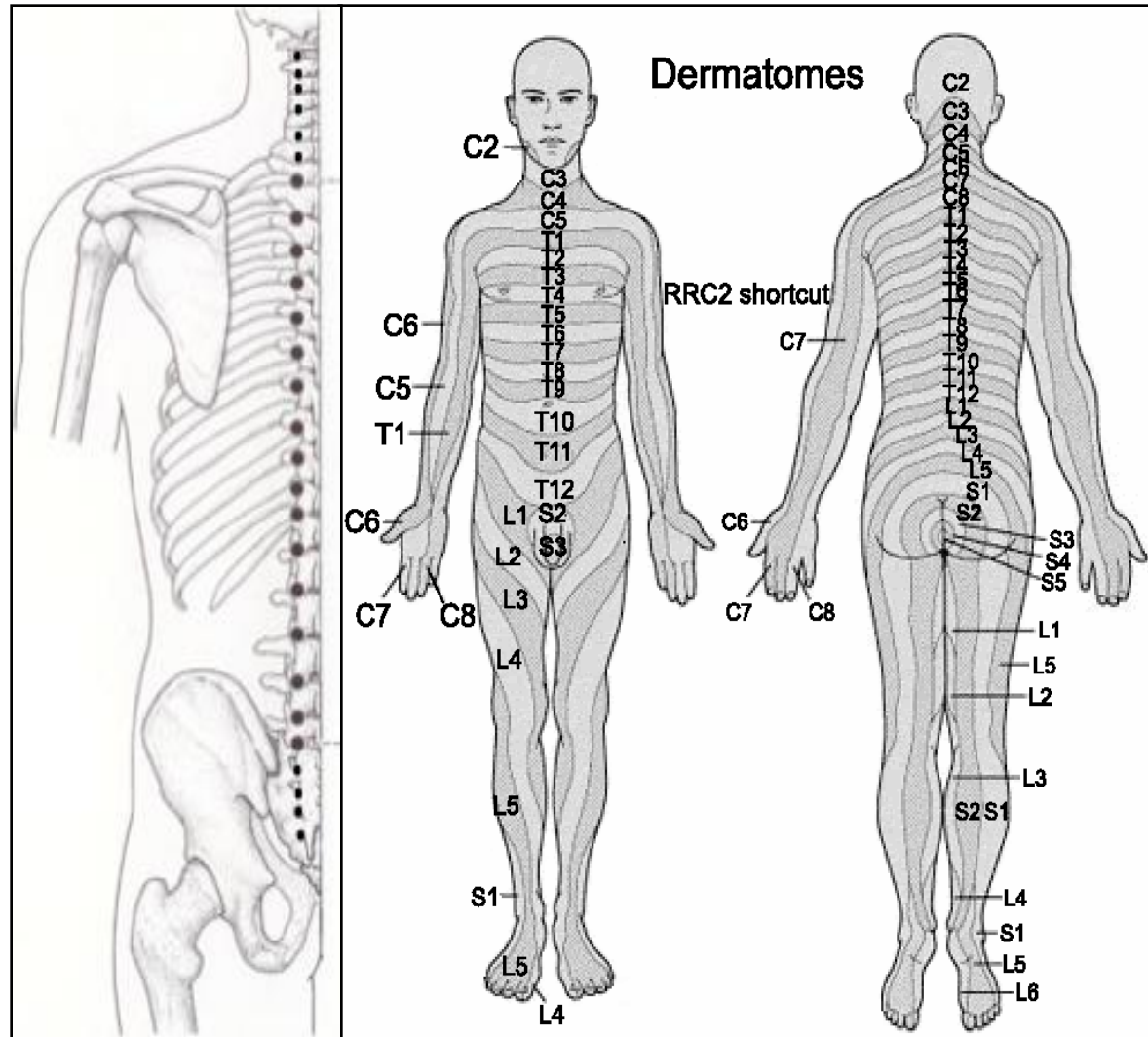
Ved lokale nakke, ryg og lændesmerter kan punkterne bruges lokalt samt til at løsne facetled.

Punkternes placering

Punkterne sidder $\frac{1}{2}$ tommelfingerbredde fra underkanten af hver processus spinosi fra C1 – S5.

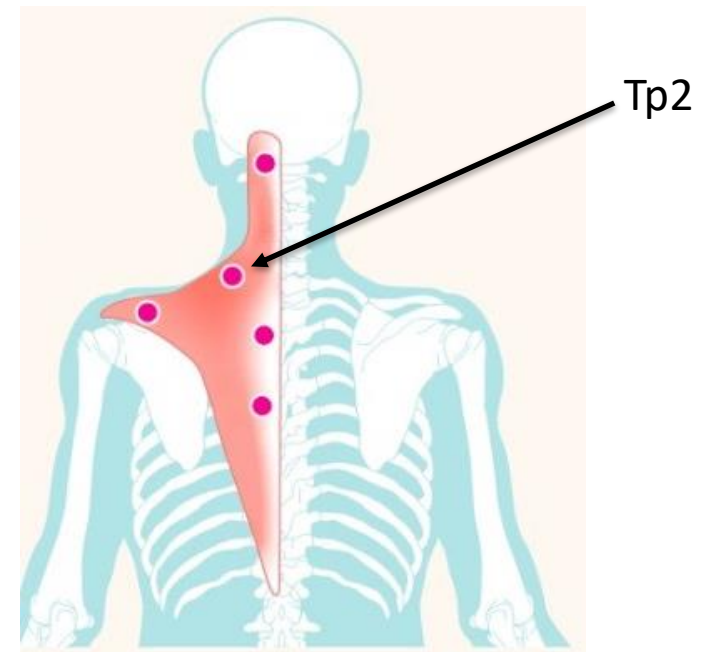
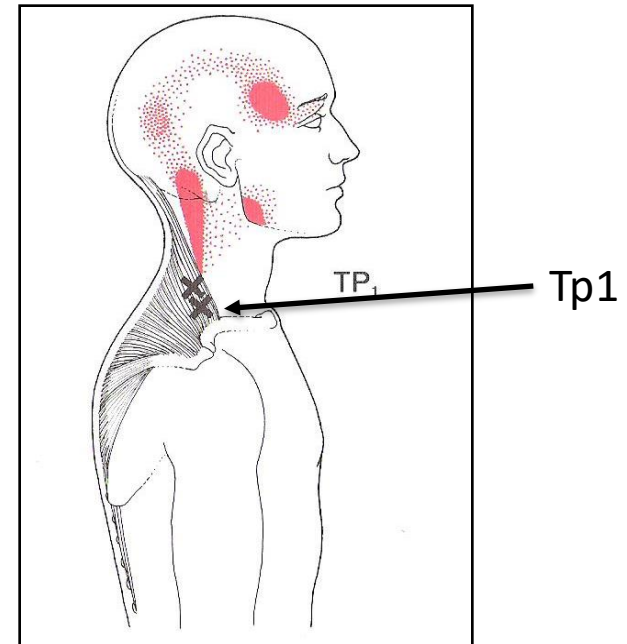
Behandling

Stikretning: mod midten af columna. Cirka 70 graders vinkel. Indstik: 40-50 mm. nål i lumbalacolumna. 25 mm. nål i thoracal- og cervikalcolumna. Lad nålen sidde i 5 – 15 minutter.

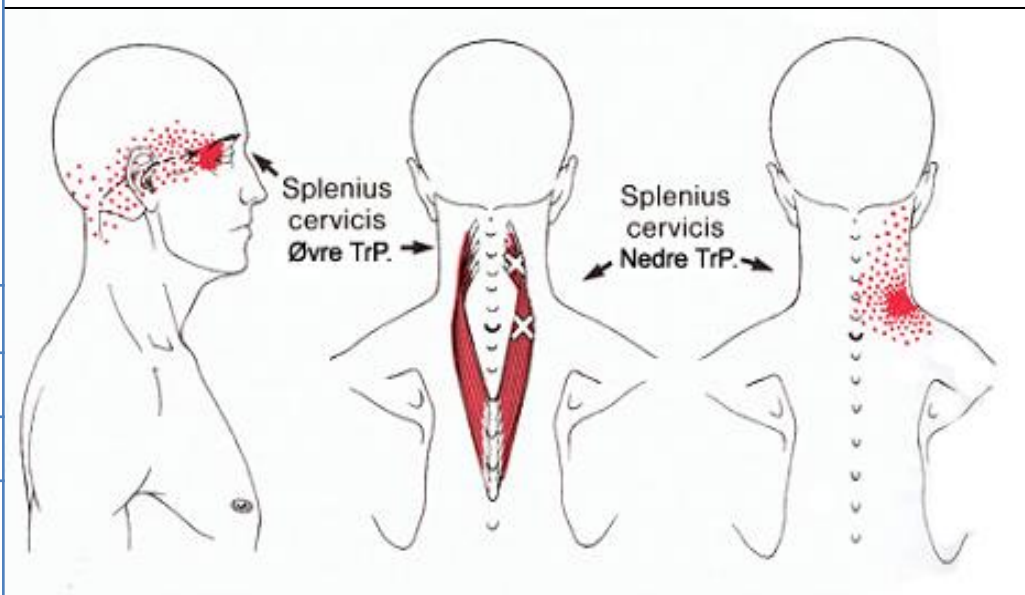


Trapezius

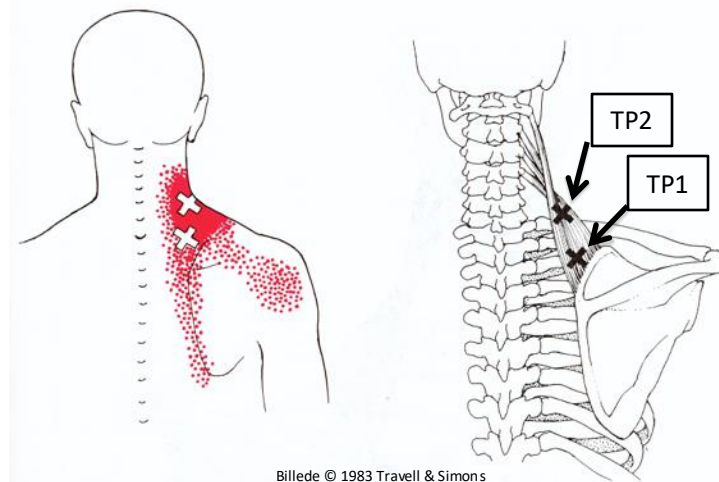
Innervation	N. Accessorius, C1 – C4
Udspring	Linea nuchae superior, protuberentia occ. externa, proc. spin. C7-T10
Hæfte	Spina scapulae, acromion og laterale 1/3 af claviculas forflade
Funktion	Elevation og rotation af scapula,
Symptomer	Nakkesmerter, hovedpine, stivhed og bevægeindskrænkning af cer. col.
Eksamination	Knibe palpation og flad palpation
Test	Rotation
Organrelation	Nyre
Lokalisation og indstik af TP	Maveliggende: TP1 laterale: Den halve afstand mellem acromion og spidsen af C7, brug knibepalpation, sæt nålen lige i toppen af skuldermusklen. TP2 : Cirka 2 cun medialt og 1 cun caudalt for TP1 medial Indstiksretning: skråt mod columna



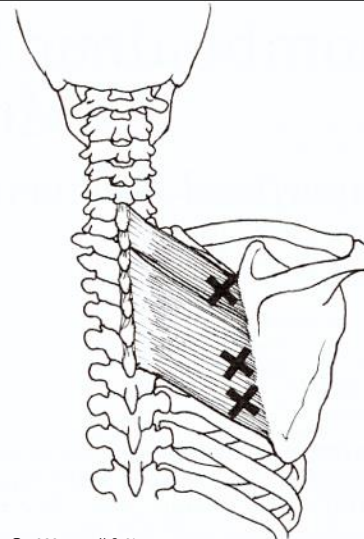
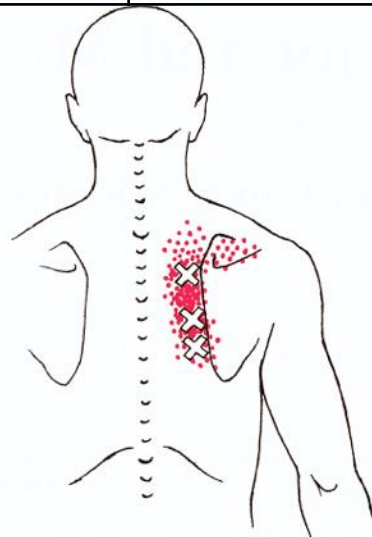
Splenius capitis og cervicis	
Innervation	C2 – C4
Udspring	Cap.: Proc. spinosi C4 – T3 Cerv.: Proc. spinosi T3 – T5
Hæfte	Cap.: Linea nuchae superior Cerv.: Proc. transversi C1 – C2
Funktion	Ekstenderer og roterer nakken
Symptomer	Nakkehovedpine frem og ind bag øjnene. Nakkestivhed, men mere bevægelighed end med Levator. Sammen blokerer de for rotation i nakken. Udeluk først Levator. Især slidgigtssymptomer fra cerv. col.
Eksamination	Flad palpation
Test	Aktiv rotation
Organrelation	Mave
Lokalisation og indstik	Splenius cap.: Lige lateralt for TP2 af Semispinalis cap. Indstik: Vinkelret Splenius cerv nedre: I "hjørnet" af skulder og nakke. Foran kanten af trapezius, på højde med C7 Indstiksretning: Mod proc. trans. C7



Levator Scapulae	
Innervation	C3 – C4
Udspring	Tværtappe på 4 øverste halshvirvler: C1 – C4
Hæfte	Angulus superior på scapula
Funktion	Stabiliserer og sideflekterer nakken, løfter og fixerer skulderblad, bagoverbøjer hovedet
Symptomer	Smerter og stivhed i form af nedsat rotation
Eksamination	Flad palpation
Organrelation	Mave
Lokalisation af TP	TP1: Sideliggende, rygliggende, maveligg. Punktet er placeret lige over mediale øvre hjørne af skulderbladet TP2: 2 cun cranialt og medialt for TP1
Indstik	45 grader mod columna i 2. muskel-lag. 25 mm. nål

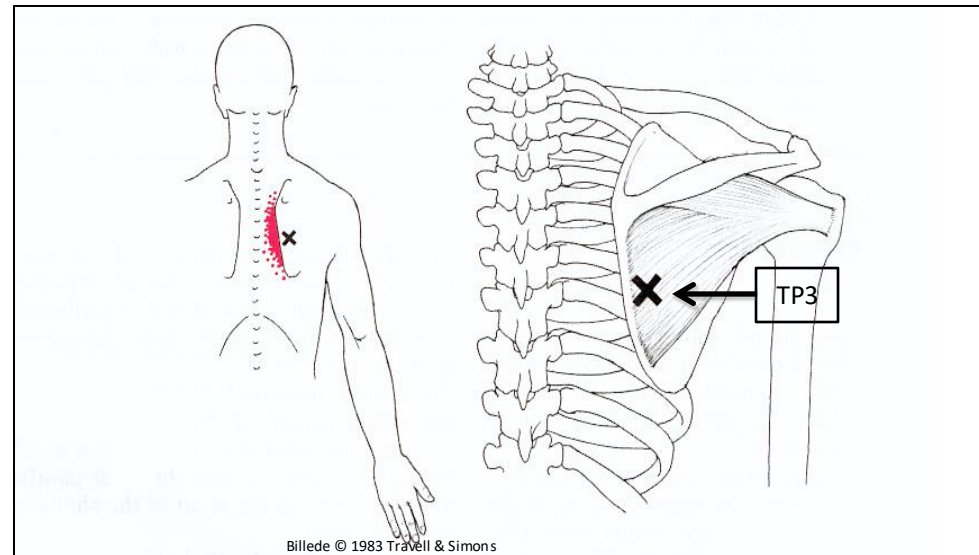


Romboideus	
Innerva.	C5
Udspring	Processus spinosi C7 – T4
Hæfte	Mediale side af scapula
Funktion	Løfter og trækker scapula tilbage. Adduktion, elevation, indadrotation
Symptomer	Smerter mellem skulderblade, knagende lyde ved bevægelse. Medvirkende til migrænelignende hovedpine
Eksam.	Flad palpation
Test	Nedsat smidighed i scapula-rotation, smerte ved stræk
Organ	Galdeblære
Lokalis.	3 TP langs den mediale side af scapulae (2. muskel-lag) maveliggende med armen flekteret langs siden af kroppen
Indstik	45 grader skråt mod columna. 25 mm. nål

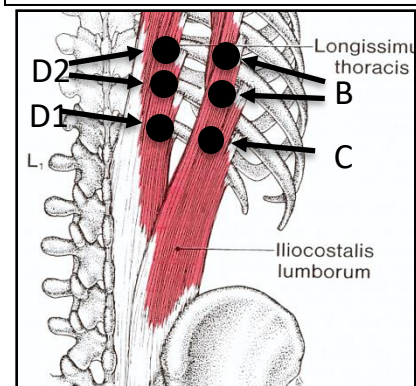
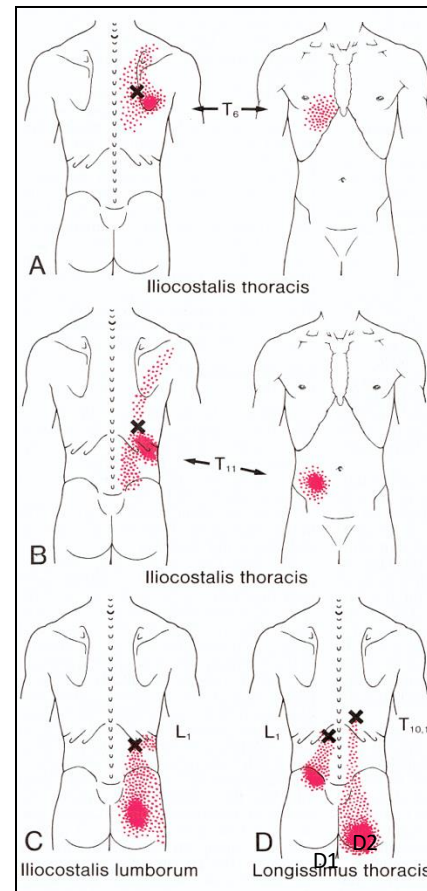


Billede © 1983 Travell & Simons

Infraspinatus	
Innerv.	C5 – C6
Udspring	Fossa infraspinata
Hæfte	Tuberculum major på humerus
Funktion	Udadroterer armen
Symptom	Smerter i Deltoideus region, overarm, radiale underarm ud i hænder og fingre
Eksami	Flad palpation
Test	Mouth rap round test. Hånd- til- skulderblad.
Lokalis.	TP3: maveliggende: Find spinae scapulae, musklen ligger nedenfor spina scapula, ovenpå skulderbladet
Indstik	Vinkelret. 25 mm. nål.

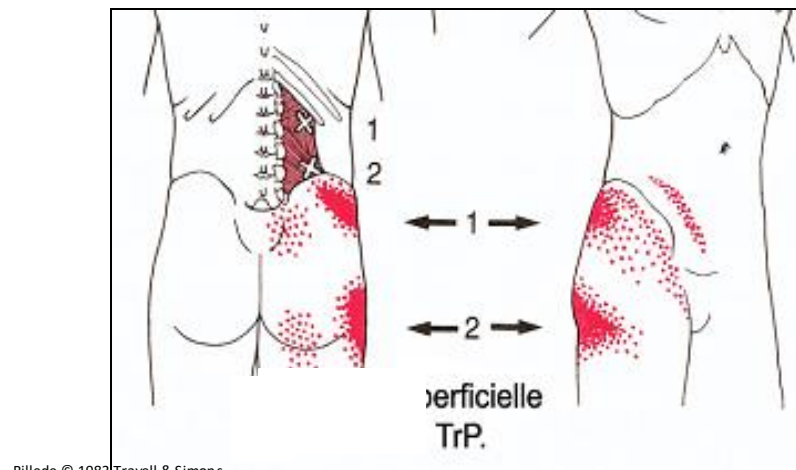
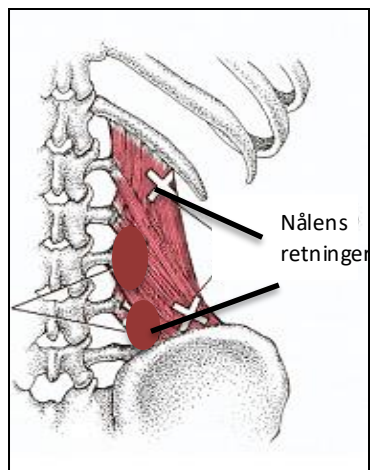


Iliocostalis lumborum-thoracis Longissimus thoracis	
Innerv	Spinalnerver ud for enkelte segment.
Udspr.	A+B. Costae 12-7. C. Crista iliaca D. crista, spinosi S4- L1, trans. T12-C7
Hæfte	A+B. Costae 6-1. C. Costae 12-5 D. Proc. trans. L5-T1, costae 12-2
Funk.	Ekstenderer ryggen
Sympt	Rygsmarter, bryst- og mavesmerter. Nedsat fleksion i ryggen.
Eksam	Flad palpation
Test	Smerte ved foroverbøjning
Organ	Blære
Lokal.	A. Medialt for scapulae ud for Th6. B. På 10.-11. ribben lateralt for D2 C. På 12. ribben lateralt for D1 D1. På 12. ribben medialt for C ned i det costo-vertebrale led. D2. På 10.-11. ribben medialt for B ned i det costo-vertebrale led.
Indstik	45 grader mod columna. 25 mm. nål



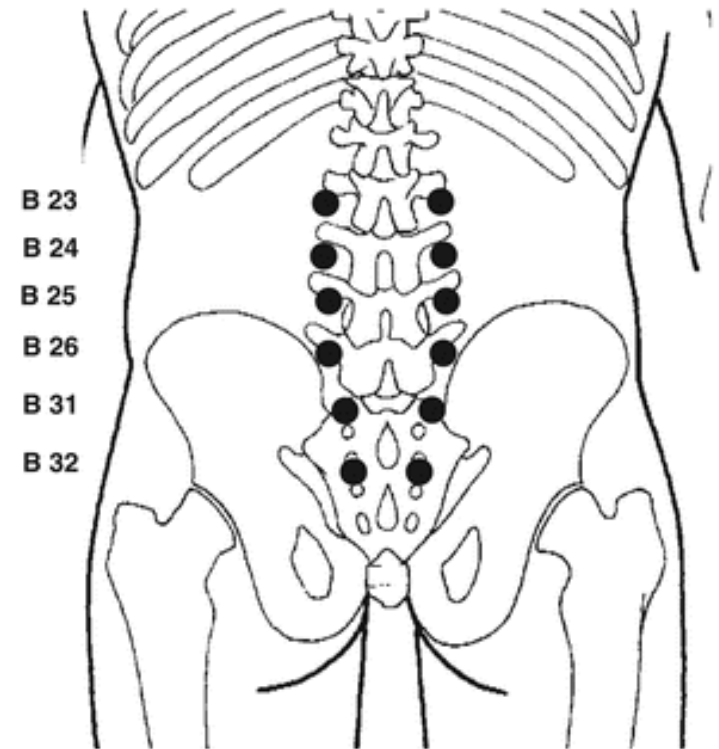
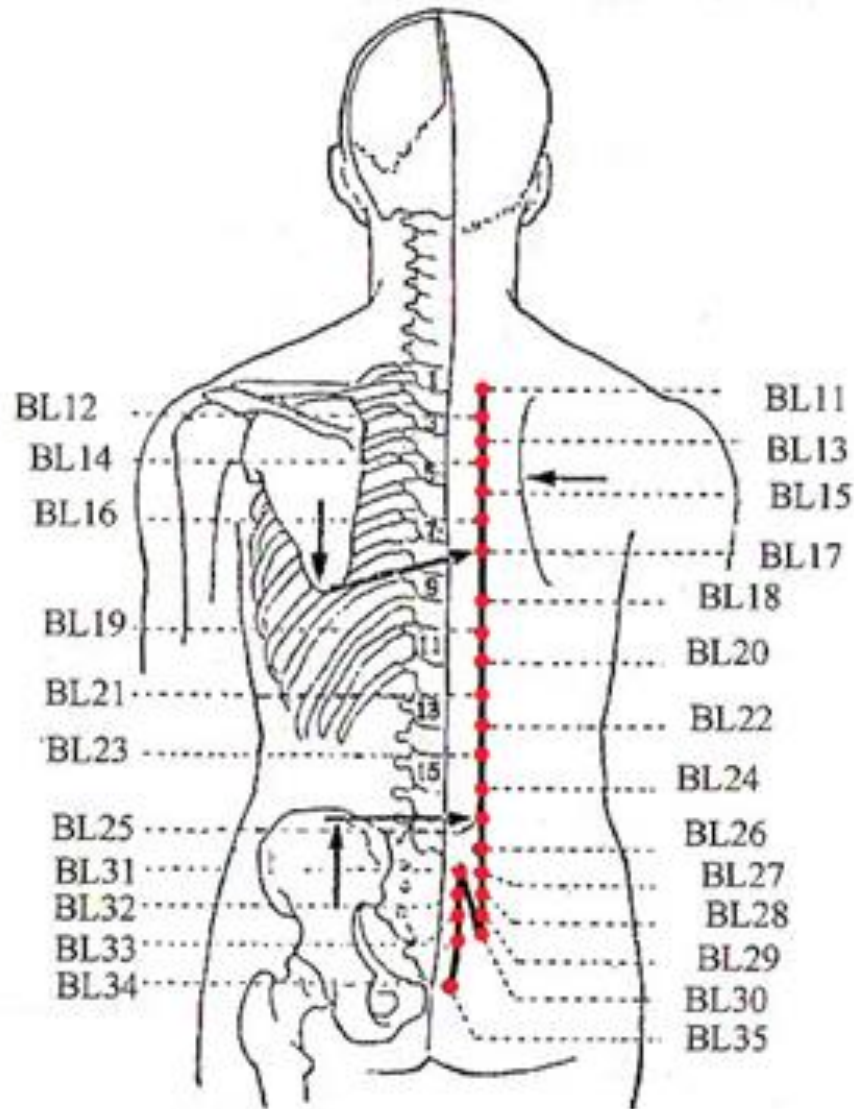
Billede © 1983 Travell & Simons

Quadratus Lumborum	
Innerva.	Th12 – L4
Udspring	Processus transversi L1 – L4, Crista iliaca, lig. ileolumbale
Hæfte	12. ribben
Funktion	Sidefleksion af ryg, stabilisering af columna. Virker sammen med diafragma ved kraftig expiration.
Symptomer	Kroniske, dybe borende lænde- hofte- balle og lyskesmerter sammen med Iliopsoas mavesmerter, forstoppelse. Smerter i skridtet med deraf følgende nedsat sexlyst. Træthedsfølelse.
Eksam.	Sideliggende, flad palpation
Organ	Colon
Lokal.	Sideliggende / rygliggende. Lige under kanten af Erector Spinae
Indstik	Ind på kanten af musklen. 45 grader skråt ind mod columna langs cristakant. 40 mm. nål



Billede © 1983 Travell & Simons

Blære meridian



Fascie/senemeridian og klassiske kombinationer

Blærens senemeridian aktiveres af BI58
Erector spinae/rygstrækkere

Klassiske kombinationer:

Bl62-Ty3

Bl60 – Ty5

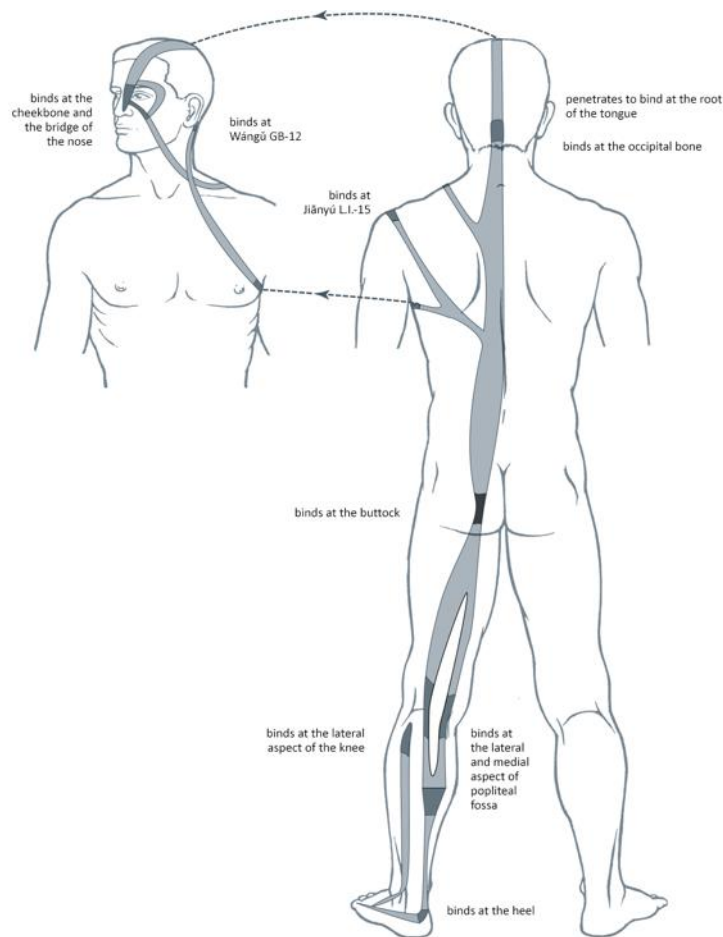
Du2-Du14-Du16

B10 – B31

Nedre ryg: B40

Øvre ryg: Lu7-Ty3

Nakke: Bl65



Senemeridian Blære

Ryggens og organernes funktioner

1. **Nyrerne** (behandling: B23)

1. Lænderyg
2. Jordforbindelse/fundament
3. Knogler/led
4. Ledhulen & ledvæske
5. Brusk

2. **Milten** (behandling: B20)

1. Midt-ryg
2. Muskler & sener og ligamenters styrke
3. Bindevæv
4. Fedtvæv/bursae
5. Immunforsvar

3. **Leveren** (behandling: B18)

1. Øvre ryg –nakke
2. Muskler & sener og ligamenters funktion
3. Ledbånd og ligamenter
4. Funktion

4. **Hjertet** (behandling: B14-15)

1. Mental/psykisk aktivitet
2. Åbner energi fra hoved til krop
3. Inflammation

Tapping

Virkning

- Øger umiddelbart blodgennemstrømningen
- Blokerer for nervesignal og dæmper smerter
- Opløser og dæmper irritationstilstande
- Opløser muskelspændinger langs musklens udspring eller hæfte
- Bruges akut til smertelindring

Teknik

- Stik gennem musklen ind på periost og ”tap” 10-15 gange
- Tag nålen ud og gentag proceduren ½ - 1 cun ved siden af
- Gentag proceduren i hele det smerteplagede område

OBS... Benyttes *kun* med ekstra omtanke i ribbensområde samt i områder omkring nervevæv og arterier.

Ofte benyttet til tapping

Caput cranii: Spændingshovedpine fra nakken

Trapezius, Splenius, Semispinalis, Sterno Cleido Mastoideus

Scapula: Øvre rygsmerter:

Infraspinatus, Supraspinatus, Deltoideus

Lavlumbale smerter:

Cristakant Gluteus maximus og medius