

Kartlegging og reaktivering av muskelsamspill

Forskning viser at smerte og/eller inaktivitet forstyrrer signalstrømmen fra hjerne til muskler. Denne forstyrrelsen kan føre til tapt muskelsamspill, som igjen kan lede til at noen muskler blir overbelastet og smertefulle. Neurac-behandlingen består av spesialutviklede øvelser i Redcord slynger. For å forbedre behandlingsresultatet kan man tilføre vibrasjon med det patenterte vibrasjonsapparatet **Redcord Stimula**. Mange pasienter opplever økt smertelette når det brukes vibrasjon i behandlingen.

Neurac-behandling skal være smertefri og uten negative bieffekter. Behandlingen krever egeninnsats, motivasjon og konsentrasjon fra pasienten. Øvelsene kan være tunge og vanskelige, men skal alltid utføres kontrollert

Neurac-behandling anbefales for plager slik som:

Ryggsmerter / Korsryggsmerter

Ryggsmerter deles inn i akutte og langvarige ("kroniske"). Smerter som har vart i mer enn 12 uker kalles for langvarige. Ofte har ryggsmerter sammensatte årsaker, og ca 85% havner under fellesbetegnelsen "langvarige, uspesifikke korsryggsmerter" ("chronic non-specific low-back pain").

Overbelastning, feilbelastning eller inaktivitet kan føre til smerte som påvirker hjernens signalstrøm til og fra muskulatur. Dette kan sette noen muskler ut av spill, påvirke det naturlige samspillet mellom muskelgruppene og medføre smerte og nedsatt funksjon. Med Neurac slyngebehandling kan man utfordre og styrke muskulaturen slik at muskelsamspillet normaliseres, belastning på overbelastet muskulatur reduseres og man oppnår smertefrie bevegelsesmønstre og funksjonsforbedring.

Prolaps

Et prolaps kommer hvis mellomvirvelskiven i nakke eller rygg sprekker og det indre innholdet i skiven siver ut. Kliniske tester vil kunne gi en god indikasjon på prolaps, og Neurac slyngebehandling er godt egnet til behandling av prolaps etter at den første akutte fasen er over. Etter et prolaps kan kontrollert opptrening i slynger være gunstig for å gjenopprette samspillet mellom indre stabiliserende muskulatur og de ytre bevegelsesmusklene. Behandlingen bør følges opp med egentrening i slynger for å sikre langvarige resultater og hindre tilbakefall.

Lumbago

Lumbago er "sekkediagnose" på tilstander hvor man har uspesifikke smerter i korsryggen. Smertene kan komme brått eller gradvis og de stråler vanligvis ikke ned i lår eller legger, men ofte ut til siden(e) av ryggen. Lumbago kan ha forskjellige årsaker, som for eksempel tunge løft, overbelastning eller gjentatte bevegelser over tid. I de fleste tilfeller er smertene ufarlige og går gradvis over av seg selv. Neurac slyngebehandling kan

i mange tilfeller være med på å gjøre denne prosessen kortere. Behandlingen består av spesialutviklede øvelser i Redcord slynger og utfordrer samarbeidet mellom ulike muskelgrupper. Undersøkelser og tester i Redcord slynger kan man i mange tilfeller finne svakheter i muskelsampillet som kan fremprovosere smerter. Et individuelt tilpasset treningsprogram kan hjelpe til med å fjerne disse svakhetene og hindre tilbakefall.

Nakkeplager / Stiv nakke / Hodepine

Normal funksjon i nakken tilsier et godt samspill mellom indre støttemuskulatur (stabiliseringsmuskulatur) og ytre bevegelsesmuskler. Skader, akutte smerter eller lang tids smerte og/eller inaktivitet kan skape en ubalanse mellom ytre og indre muskulatur i nakken. Det ytre muskelsystemet vil ofte ta over den stabiliserende rollen til de indre musklene og blir derfor gjerne overbelastet, stive og smertefulle. Dette kan gi symptomer som hodeverk, svimmelhet, kvalme m.m. Målet ved Neurac slyngebehandling er å få aktivere og styrke den indre stabiliseringsmuskulaturen og gjenopprette det normale muskelsamspillet. Det utvikles så et individuelt tilpasset treningsprogram med øvelser i slynger for å sikre langvarig bedring og hindre tilbakefall.

Whiplash / Nakkesleng

Nakkesleng kan oppstå når hodet beveges raskt bakover og deretter fremover (som f.eks. i en bilpåkjørrel bakfra). Typiske symptomer er umiddelbar smerte og innskrenket bevegelse i nakken. Som regel går plagene over etter hvert, men hos noen blir plagene vedvarende og kan gi tilleggssymptomer som kvalme, svimmelhet, konsentrasjonsvansker, hukommelsessvikt, slitenhet, depresjon, angst m.m. Mange nakkeslengskadde har en nedsatt funksjonen i indre stabiliseringsmuskulatur og en svekket ytre bevegelsesmuskulatur. Neurac slyngebehandling har som mål å gjenopprette normal styrke og funksjon i nakken ved smertefrie øvelser i Redcord slynger, gjerne med bruk av vibrasjonsapparatet Redcord Stimula. Gradvis økes doseringen på øvelsene og målet er at pasientene etter hvert kommer i gang med egentrening. Denne bør så følges opp på lang sikt for å sikre varig bedring.

Skulderplager / Skuldresmerter

Skulderleddet er et komplisert ledd hvor bevegelser skal foregå i alle retninger. Full funksjon og bevegelse i skulderen krever et godt muskelsampill. Skader eller langvarige smertetilstander i og omkring skulderen kan forstyrre muskelsamspillet og gi nedsatt funksjon. Med spesialutviklede øvelser og tester i Redcord slynger kan fysioterapeuten kartlegge hvilke muskler som ikke er i stand til å utføre sin del av "jobben" når armen skal beveges. På bakgrunn av disse funnene utføres Neurac slyngebehandling for å utfordre muskelsamspillet og øke signalstrømmen til muskulaturen. Det igangsettes også et spesialtilpasset egentreningsopplegg som pasienten bør følge over tid for å sikre langvarig bedring.

“Impingement syndrom” i skulder

“Impingement syndrom”, også kalt subakromialt smertesyndrom eller “inneklemmingssyndrom”, er en av de vanligste årsakene til skuldersmerter. Tilstanden kjennetegnes ved smerte og stivhet rundt skulderen, spesielt ved løfting av armen. Smerte ved overbelastning eller skade kan forstyrre signalstrømmen mellom hjerne og muskulatur, noe som kan medføre at knoklene ikke beveger seg riktig i forhold til hverandre, som igjen kan gi en inneklekking av sener og slimpose når armen løftes.

Neurac slyngebehandling benytter spesialtilpassede øvelser i Redcord slynger for å normalisere funksjonen i skulderen. Målet er å gjenopprette normal signalstrøm og funksjon, slik at bevegelsene av skulderbladet og armen koordineres riktig og inneklekkingen opphører.

Neurac slyngebehandling tilstreber å gjenopprette normal funksjon og toleranse for påkjenning. Behandlingen består av øvelser i Redcord slynger. Ofte benyttes kontrollert vibrasjon på tauene for å få dempet smerte og samtidig utfordre hjernen til å øke signalstrømmen til musklene. Etter endt behandling blir det laget et spesialtilpasset egentreningsopplegg for å sikre langvarig bedring.

Hofteplager / Lyskeplager

Kroniske smerter i lyske- og hofte-regionen er veldig vanlige. Årsakene til plagene kan være mange, alt fra lokale slitasjeforandringer til overbelastning ved fysisk aktivitet. Symptomene er ofte diffuse og ukarakteristiske, gjerne med plager i flere områder samtidig. I mange tilfeller vil overbelastning av muskulaturen i området føre til dannelse av ømme punkter i musklene (“trigger points”) som kan gi en opplevelse av smerte i lysken eller hoftepartiet. Neurac slyngebehandling innebærer tester som kan avdekke ubalanser i muskelsamspillet slik at man kan sette i gang behandlingstiltak for å rette på eventuelle svakheter.

Bekkenplager / Bekkenløsning

Ryggen og bekkenet er “kjernen” for all stabilitet i kroppen. Riktig muskelsamspill er viktig for å kunne ha god funksjon. Støttemuskulaturen som skal holde bekkenet stabilt må jobbe i samsvar med de større musklene som brukes ved bevegelse av ryggen og hoftene. Neurac slyngebehandling utfordrer samspillet mellom den indre stabiliseringsmuskulaturen og de ytre bevegelsesmusklene for å bedre stabiliteten og funksjonen i bekkenet.

Oppfølgende egentrening

Oppfølgende egentrening er en viktig del av Neurac slyngebehandling.