

Bäckenkorrigering

Kan bero på energimässiga och neurologiska obalanser i muskler (ev pga trauma) etc. Ett obalanserat, roterat bäcken skapar komensationer i kroppen, t ex käkled, benlängdsskillnad, smärta runt korsben och/eller lumske och även nacke, skuldra. Ett roterat bäcken betyder att ena bäckenhalvan är framåttippad och/eller det andra bakåttippat, vilket skapar en rotation i överkropp åt ena sidan och underkropp åt andra sidan. Resultatet blir att fötterna pekar åt ett håll och huvudet och blicken åt ett annat håll. Detta vill inte kroppen och kommer att skapa ytterligare en rotation, nu i ryggraden så att huvudet pekar åt samma håll som fötterna. Det blir som en korkskruv. Den här kompenseringen kan då ge olika besvär beroende på var i ryggraden rotationen sker. Vid varje kotsegment löper en nerv som kopplar ihop kroppens inre organ och muskler till det centrala nervsystemet och hjärnan. Bl a löper den sympatiska nervsträngen inne i ryggraden och en blockering på ett visst segment ger ett visst symptom. Inom traditionell kinesisk medicin, TCM, finns en förklaringsmodell via de sk Back-shu-punkterna som löper på var sida om ryggraden i urinblåsans meridian. De är uppkallade efter de olika meridianerna som i sin tur förser kroppens olika inre organ med energi. Det intressanta är att de (nästan) alltid överensstämmer med nervernas faktiska organkoppling i den sympatiska nervsträngen. När vi korrigerar ett roterat bäcken så att det blir rakt så kommer ju även den kompensatoriska blockeringen på ryggraden att försvinna och därmed de olika symptom som är förknippade med den. Ofta finns en låsning/blockering på th11, th12, dvs mjältens och magsäckens back-shu-punkter, vilket kan ge problem med matsmältning på olika sätt. Det är här bäckenkorrigerings storhet ligger: man slipper inte bara smärta runt bäckenet utan kan bli av med en mängd andra besvär!

Vilka muskler är inblandade?

Det är naturligtvis olika person för person. Men vanligast och viktigast är:

Rectus femoris

Piriformis

Quadratus lumborum

Sternocleidomastoideus/nackflexorer

Nackextensorer

Erector spinae

Popliteus

gastrocnemius

Psoas

Tensor Fascia Latae

Gracilis

Gluteus maximus

Hamstrings

Bäckenkorrigering enligt AK

1) Testa igenom dessa muskler och notera vilka som är inhiberade på vilken sida. Kolla även hur bäckenet ser ut när klienten ligger på mage. Stå vid huvudändan och notera skillnader hö/vä. Sätt sedan fingrarna på var sida på klientens höftben och låt tummarna gå in mot ryggraden, notera vilken bäckenhalva som är högre/lägre. Ofta ligger klienter med bäckenobalanser snett med benen och benen är olika långa. Du kan även känna på hur SIAS ligger mot underlaget, om den ena ligger längre ner t ex.

2) Lägg klienten på mage och ta fram kilarna och sätt en under SIAS på t ex hö sida (vanligaste felet) och den andra under vä trochanter major. Kolla gärna igen hur bäckenet ligger, helst ska det nu ligga i linje, rakt. Testa med en tidigare inhiberad muskel och se att den nu blir stark. Behöver klienten ligga på rygg för testens skull (t ex rectus femoris) får du vända klienten. Låt då kilarna ligga som de är och klienten lägger sig på rygg på dem. Bäckenet vinklas nu på samma sätt som när hen låg på mage. Testa en tidigare inhiberad muskel och se att den blir stark. Du kan också jobba med indikatormuskeln. Säkrast är att först låsa in en inhiberad muskel, lägga kilarna som du tror och sedan testa och få en stark respons. Kolla gärna att kilarna stärker fler muskler. Får du ingen respons så prova att lägga kilarna tvärtom, dvs under vä SIAS och hö trochanter major. Får du ingen respons här heller så behandla INTE. När du är säker på hur kilarna ska ligga så tryck med händerna på bäckenet diagonalt tvärt emot hur kilarna ligger (klienten ligger på mage), så att du "vinklar upp" bäckenet till att bli rakt.

3) Tryck med lätta, pumpande rörelser 10-50 gånger och hör med klienten att det går bra. Om man har mycket ont kan man bara ligga på kilarna ca 20 min. Även bra som egenvård. Vill klienten hellre ligga på rygg för egenvården så låt kilarna ligga som de är och klienten vänder sig och lägger sig på rygg på dem.

Detta är hur AK behandlar ett roterat bäcken. Sabine Rosén har genom lång erfarenhet sett att det är viktigt att även behandla energetiskt. Hon rekommenderar att dela upp behandlingarna i två delar, först behandlas de spända musklerna för att underlätta för bäckenet att lägga sig rätt (och inte gå tillbaka!). Först nästa gång görs själva bäckenbehandlingen ihop med energetisk behandling, dvs en vanlig kinesiologisk behandling så som vi lär ut på skolan.

Vi tänker att vi gör en studie i klassen och för statistik över inhiberade muskler och vilken SI-led. När du gjort 5 bäckenbehandlingar, vilka är dina vanligaste fynd?

Inhiberade muskler hö sida

Inhiberade muskler vä sida

Bäckenkorrigering enligt AK

Verifiera först med en muskeltest att kilarna ligger rätt.

I det här exemplet ligger kilarna placerade på framsidan av bäckenet, överst till höger under SIAS och underst till vänster under Trochanter Major.

Pumpningen sker tvärtemot hur kilarna ligger, i det här exemplet diagonalt på cirklarna enligt bilden (överst högst upp på Ilium, längst ner på Ischium).

