

# Osteopati fjernet søvnproblemene

**Hannah Strevens våknet hvert tiende minutt, hadde luft i magen og var redd for å være alene. Fire besøk hos en osteopat snudde livet hennes til det bedre.**

Det var en helt enorm forskjell. Etter bare fire behandlinger har hun blitt et annet barn, forteller Roger Strevens, far til Hannah. Hjemme i leiligheten på Høvik stabber vesle Hannah fornøyd rundt. Hun kikker nysgjerrig rundt seg og smiler. Faren skryter av effekten osteopatisk behandling har hatt på datteren.

- Nå er hun i godt humør, sover om nettene og gråter langt mindre. Hun har funnet sin egen rytme, sier Roger fornøyd.

## Slitsom søvnløshet

Hannah Strevens hadde en ugrei start på livet. Hun var skvetten og urolig, og det største problemet kom om natten. Hun hadde innsovningsproblemer, sov lett, og virket trett når hun våknet.

- På det beste sov hun to til tre timer i strekk. Hun hadde vanskelig for å sove om dagen også. Det var veldig, veldig slitsomt for oss, innrømmer Roger.

I tillegg hadde Hannah mye luft i magen, noe som var ubehagelig og smertefullt for henne.

Foreldrene prøvde mange ulike råd, blant annet å la Hannah sove mellom seg i sengen. Det hjalp noe, men fortsatt



**LETTET:** - Etter osteopatisk behandling sover Hannah mye bedre. Det har økt livskvaliteten til hele familien, sier Roger Strevens fornøyd.

ble det lange netter for både Hanna og de slitne foreldrene. Så hørte Roger om osteopati.

- Jeg ble anbefalt behandlingsformen av en kollega i Storbritannia, og etter å ha prøvd mye forskjellig som ikke virket, tenkte jeg det ikke kunne være ille å prøve osteopati også, forteller

Roger, som kontaktet Majorstuen Osteopati og Kiropraktikk for hjelp.

## Grundig og skånsomt

Ordet Osteopati kan oversettes med "knokkellidelse". Tanken bak behandlingen er at et menneske virker som et fint maskineri, og at kroppen må stables riktig for at men-

nesket skal trives.

Ved Hannahs første konsultasjon ble refleksene sjekket, og den motoriske utviklingen hennes ble kartlagt. Osteopaten undersøkte videre bevegeligheten i kroppen, muskelskjelettsystemet, bindevevet rundt knoklene og hodeskalleknoklene til Hannah. Undersøkelsen avslørte flere ting som ikke var som det skulle i den lille kroppen:

Hannah hadde nedsatt bevegelighet mellom bekken- og lårbenet på venstre side, nederst i korsryggen, samt mellom skulderbladene. Dessuten var hun for anspent i mellomgulvsmuskulaturen, og hadde stramt bindevev i tykktarmsområdet. Dette førte til at Hannah ikke klarte å slappe av, og at

nervesystemet var mer følsomt enn vanlig.

Hos osteopaten ble Hannah behandlet skånsomt og med lette trykk. Osteopati er en snill behandlingsform, som ikke er smertefull for barnet.

- Situasjonen var nok litt uvant for henne, men vi som foreldre var helt rolige. Vi følte oss trygge på behandlingen, forsikrer Roger.

## Rask effekt

Den første dagen så ikke Roger og kona noen stor forandring hos Hannah. Men dagen etter sov hun til halv ni.

- Det har aldri skjedd før. Det var nesten så vi trodde det var noe i veien med henne, smiler Roger.

Men det var tvert i mot. Datteren var i godt humør, og det fortsatte hun med i flere dager. Likevel var ikke foreldrene overbevist om at det var osteopati som hadde hjulpet. Men etter behandling nummer to ved Majorstuen Osteopati og Kiropraktikk sov Hannah ti timer i strekk. Da lot de seg overbevise.

## - Undersøk barna tidlig

Urolige barn kan få god hjelp av osteopati, særlig hvis de kommer tidlig til behandling. Små barn har større sjanse for raske resultater.

De første tre dagene etter den første behandlingen kan barnet enten bli mer urolig, mindre urolig, eller forbli som før. Men etter disse første dagene ser man rask endring hos de små.

- Mange ser imidlertid resultater nesten samme kvelden som de har kommet til behandling. Og påfallende mange foreldre forteller at de har fått et "nytt barn" etter bare få behandlinger. Da får foreldrene også hvile, og kan nyte å være foreldre, forteller Hannah Strevens' osteopat.

## Kan skades ved fødselen

Mange plager kan skyldes at barnet har ligget i klem i mors liv, eller de kan være resultat av en langvarig fødsel. Vakuumbudsler og fødsler der barnet er tatt med tang er særlig risikable.

- Skader fra svangerskap og fødsel kan føre til at barnet blir urolig og utilpass, ja, rett og slett misfornøyd med

- Behandlingen har hjulpet på søvnproblemene, luftproblemene og humøret. Hun har kommet ut av en vond sirkel takket være osteopati, slår Roger Strevens fast.

For første gang i sitt liv kunne Hanna nå ligge helt rolig og slappe av. Når hun hadde det bedre inne i seg, kunne hun rette fokuset utover, se på ting og ta innover seg verden rundt seg.

## Bedre livskvalitet

Hjemme på Høvik har Hannah Strevens funnet pappa Rogers nøkler, og er på full vei mot å gjemme dem i lekekurven. Roger ler og tar henne på fanget.

- Nå er det bare fryd og gammen her hjemme. Riktignok gråter hun av og til, men det er ikke mye, forteller Roger.

Etter at Hannah begynte i barnehagen har døgnrytmen også forandret seg til det bedre. Da hun tidligere våknet klokka seks, sover hun nå til både syv og halv åtte om morgenen. Hennes personlige rekord ligger på 13 timer i



**VÅKEN:** Nå er Hannah Strevens mer opplagt, i bedre humør og mer interessert i verden rundt seg.

streck.

- Det at hun sover bedre har også ført til at hun er snillere når hun er våken. Hele familien har det bedre nå, slår pappa Roger fast, og tilføyer:

- Det er en liten en på vei, som kommer i januar. Den skal også få osteopatisk behandling! □

tilværelsen, forteller Hannahs osteopat.

For Hannahs del skyldtes problemet antakelig at hodeskallen var blitt komprimert under fødselen. Kraniosakralrytmen, som er en rytmisk bevegelse hvor kroppen utvider seg og trekker seg sammen, var ikke som den skulle.

- Rytmen var helt borte da jeg kjente på hodeskallen til Hannah, forteller osteopaten. Det kan føre til irritasjon av nervesystemet, som igjen kan bidra til at man ikke faller så lett til ro som normalt. Barn med dette problemet skvetter lett, og våkner av den minste lyd. Toleransengrensen for støy er lavere, og nervesystemet ligger på et høyere nivå enn det skal., forteller osteopaten.

En osteopat kan imidlertid behandle plagene, og få i gang kraniosakralrytmen igjen.

- Får man i gang rytmen, vil barnets væskesirkulasjon bli bedre, det får bedre drenering og bedre totalsirkulasjon. Det gjør at barnet slapper bedre av, er mer fornøyd, og begynner å ta til seg impulser, forklarer osteopaten.

<http://www.majorstuen-osteopati.no>