

Rystet – og hvad så?

Webinar torsdag d. 22. august kl. 12.00-13.00: *Det autonome nervesystem rydder bordet*
(citater lånt fra børnefysioterapeut Pernille Thomsen)

Jeg har altid brændt for at spille folk gode – gøre dem oplyste via ”aha-oplevelser”, der gør dem i stand til at træffe aktive valg, der spiller dem selv gode - og vigtigt! - at de **ikke** har skyldfølelse over egen situation....da det jo også stresser hele systemet.

Et alert nervesystem er altid på spil efter en hjernerystelse. Og tilhører man den del af befolkningen der tager flere sanseindtryk – end gennemsnittet – så kan en rehabilitering være meget udfordrende – medmindre man bliver klædt på med noget teori. Som eksempel er smerte en naturlig adfærds-katalysator som vi alle reagerer helt naturligt og beskyttende på som mennesker – og vi kan kun komme ud af den onde cirkel ved at blive oplyste.

Jeg er stor fan af Mads Ellesøes bog: Rystet.

Den baner vejen for at folk kan finde et håb – en vej frem. Og ikke mindst gør den det nemmere for bl.a. fysioterapeuter, som er vant til at presse folk i genoptræningen, men hidtil har mødt modstand fra andre fagpersoner.

Når det så er sagt – så synes jeg at der lige nu er et tomrum hos mange af de hjernerystede læsere, som ikke har samme ressourcer som Mads.

Ikke alle læsere er klædt på til selv at kunne klare en udfordrende rehabilitering.

Og jeg synes at der mangler mellemregninger/ forklaringer for at folk får en chance for at spille sig selv gode. Helt konkret synes jeg de mangler viden om:

1. Neurofysiologisk forklaring på hvordan vores nervesystem reagerer på fare.

Herunder forklaring på vores kampflugt reaktioner: fight, flight, faint, freeze og fawn.

Hvad sker der i en krop når man får hjernerystelse - eller for den sags skyld anden form for belastning af hjernen/ kroppen.

2. Neurofysiologisk forklaring på øget lyd- og lysfølsomhed - og hvorfor det virker at udsætte os for det vi ellers ikke kan holde ud at være i - dvs. hvordan vi træner at det bliver bedre.

Herunder ideer til at starte i det små - skabe nye vaner.

3. Hvad kan vi gøre, så vi får et nervesystem, der ikke så hurtigt går i alarmberedskab?

Herunder forklaring omkring Amygdala og Hippocampus, lidt om hvad vi bruger vores fokus på - hvad gør dig glad/hvem var du førhen/søhestemad.

4. Sanseprofiler - hvad er det?

Mads beskriver flere gange i bogen at han som barn var udfordret sansemæssigt.

Hvordan ved man om man er blandt de 20% der sanser verden anderledes end andre = nemmere overbelastes sansemæssigt?

Hvad betyder det for ens nervesystem, når man er blevet overbelastet sansemæssigt - måske fra barnsben af? Har miljøet betydning?

Herunder en beskrivelse af de 4 kategorier indenfor sanseprofiler.

I webinarret taler jeg til patienten på briksen – nøjagtigt som jeg gør i klinikken.

Udover at være fysioterapeut har jeg en efteruddannelse i overbelastningssymptomer hos børn - med en neurofysiologisk tilgang til mental sundhed og et bio-psyko-socialt afsæt.

Derudover har jeg som børnefysioterapeut arbejdet i mere end 15 år med Sensorisk profil, som vil blive inddraget i webinarret med eksempler fra praksis.

Håber vi ses

Metteemilia Nørregaard

Fysioterapeut