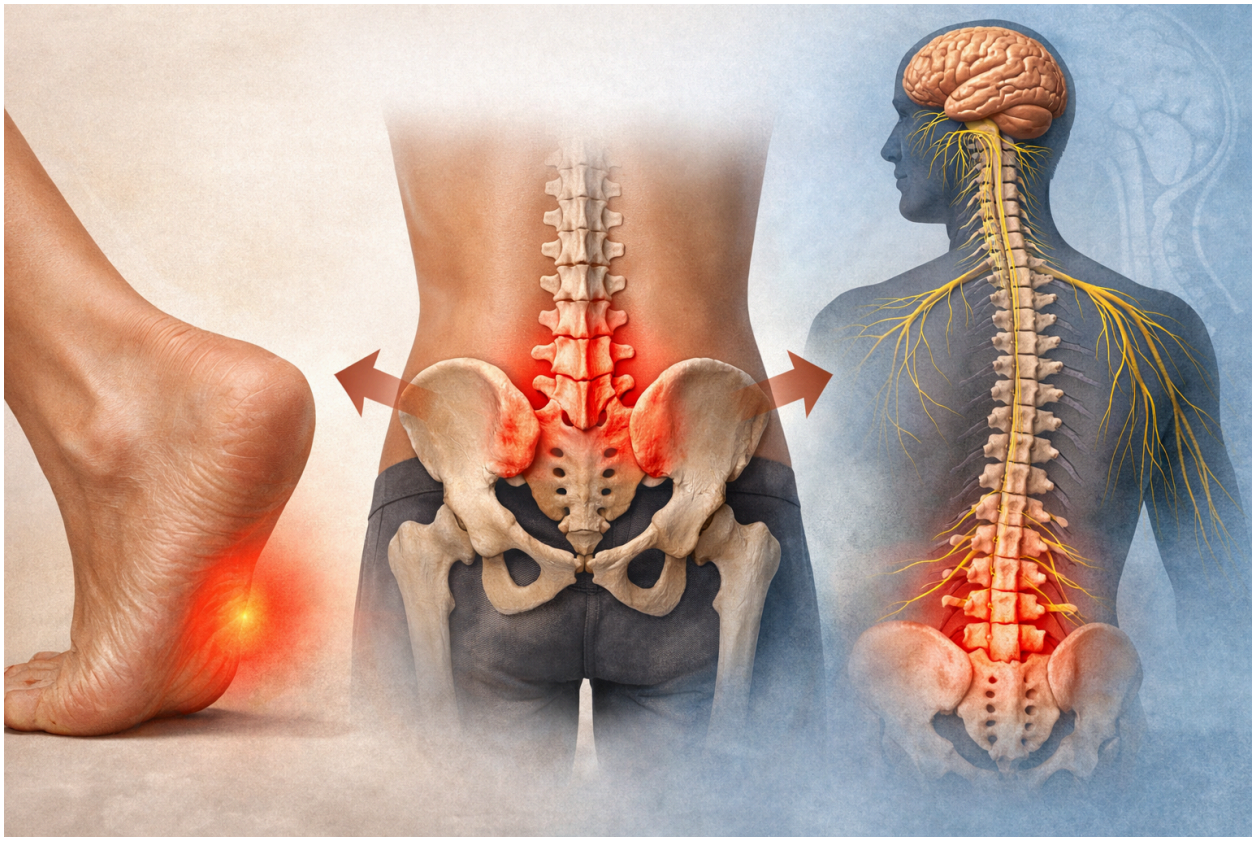
METODE
Lone Sorensen

Hælspore og kronisk inflammation – hvorfor smerte i foden ofte starter et andet sted

Af Lone Sorensen



Hælspore er en tilstand, som mange behandlere møder i deres klinik. Klienten fortæller om skarpe smerter under hælen, især om morgenen eller efter at have siddet stille. Ofte får de at vide, at der er tale om en lokal inflammation eller en "aflejring", som skal løsnes.

I refleksologisk sammenhæng bliver hælspore også nogle gange tolket af terapeuter som et depot.

Men en hælspore er ikke et depot og heller ikke et tegn på affaldsstoffer i kroppen. Den opstår, fordi foden over længere tid har været belastet forkert.

For at forstå hælspore må vi derfor se på kroppens belastningsmønster – ikke kun på selve hælen.

Foden er sidste led i en kæde

Foden bærer kroppens vægt, men den arbejder aldrig alene. Den er det sidste led i en bevægelseskæde, der starter i bækkenet og lænden.

Hvis bækkenet står skævt eller hvis der er spændinger og nedsat bevægelighed i lænden, ændres trykket ned gennem benet. Det betyder, at svangen kan blive overbelastet, og tilhæftningen under hælen udsættes for konstant træk.

Over tid reagerer vævet med irritation og inflammation.

Inflammationen er altså kroppens svar på en forkert belastning. Den er ikke den oprindelige årsag.

Hvis vi kun arbejder direkte på hælen, vil vi derfor behandle reaktionen i stedet for det mønster, der har skabt den.

Hvad har bækkenet med hælen at gøre?

Midt i bækkenet ligger korsbenet – på latin kaldet *sacrum*. Det er den trekantede knogle nederst i rygsøjlen, lige over halebenet. Korsbenet forbinder rygsøjlen med bækkenet og er helt centralt for kroppens stabilitet.

Hvis der opstår spænding eller irritation omkring korsbenet, påvirker det bækkenets stilling. Når bækkenet ændrer position, ændres belastningen ned gennem benene – og dermed også i foden.

Det betyder, at en hælspore ofte hænger sammen med ubalance højere oppe i kroppen.

Det er her, mange behandlinger stopper for tidligt, fordi man kun ser på det sted, hvor smerten sidder.

Inflammation påvirker mere end vi tror

Når et område i kroppen er inflammeret gennem længere tid, påvirker det ikke kun det lokale væv. Kroppen kan komme i et vedvarende alarmberedskab. Muskler spænder lettere, smerter opleves stærkere, og kroppen får sværere ved at falde til ro.

Korsbenet ligger tæt på den nederste del af det autonome nervesystem – det system, der styrer kroppens ubevidste funktioner som puls, fordøjelse og spændingsniveau. Hvis området omkring korsbenet er konstant irriteret, kan det derfor påvirke hele reguleringen i kroppen.

Det er ikke fordi hælspore “giver” andre symptomer, men fordi den kan være en del af et større belastningsmønster.

Når vi forstår det, ændrer det måden, vi arbejder på.

Hvor begynder man behandlingen?

Hvis man går direkte på det mest smertefulde punkt og arbejder hårdt, kan man komme til at overbelaste et system, der allerede er presset.

I mit arbejde starter vi derfor ikke lokalt, hvor smerten er. Vi ser først på reguleringen. Er kroppen i konstant spænding? Er bækkenet/lænd stabilt? Er der tegn på generel overbelastning?

Når reguleringen falder mere til ro, bliver det lettere for vævet under hælen at slippe irritationen.

Det handler ikke om at trykke mere. Det handler om at forstå sammenhængen og arbejde i den rigtige rækkefølge.

Fra lokal behandling til helhedsforståelse

Hælspore er et tydeligt eksempel på, hvorfor vi må skelne mellem forskellige typer af tegn i kroppen. Nogle forandringer er organrelaterede. Andre er strukturelle. Nogle er et udtryk for belastning – ikke for “depoter”.

Hvis vi ikke lærer at skelne, risikerer vi at arbejde uspecifikt.

Når vi derimod forstår belastningsmønstre, bækkenets betydning og kroppens regulering, kan vi arbejde mere præcist og mere skånsomt.

Det er netop denne forståelse, jeg underviser i på mine uddannelser i Neuro-Fodzoneterapi og Ansigtszone- og Refleksterapi. Her lærer terapeuter ikke kun at stimulere områder, men at analysere sammenhænge og strukturere behandlingen, så kroppen får bedre betingelser for at regulere sig selv.

For mange behandlere er det en øjenåbner at opdage, at hælspore ikke primært handler om hælen.

Den handler om belastning.

Om stabilitet.

Om regulering.

Når den forståelse falder på plads, ændrer behandlingen karakter.

Og det er dér, arbejdet bliver virkelig interessant.

Med kærlighed



Lone Sorensen

P.S. Vil du arbejde med hælspore og belastningsmønstre i din egen praksis? I Neuro fodzoneterapi – Praxis Vertebralis gennemgår jeg rygsøjlens mikrosystem på fødderne, og hvordan du gennem det arbejder med nervesystem, muskler og organfunktioner.

I Gigtsygdomme og Refleksterapi gennemgår jeg de mest udbredte gigttyper – blandt andet slidgigt, leddegigt og urinsyregigt – analyseret ud fra de fem elementer, med protokoller og råd om kost og livsstil.

Er du ny i metoden, er min uddannelse i Ansigtszone- og Refleksterapi fundamentet, som kurset bygger på.

Har du spørgsmål til mine uddannelser, til indholdet eller til hvilke metoder der er relevante for dit arbejde — så er du meget velkommen til at booke et møde med mig direkte:

Book en gratis samtale med Lone