Japansk forskning bekræfter: Ansigtszone- og Refleksterapi forebygger skrøbelighed hos ældre

Af Lone Sorensen

Ny forskning i Japan: Ansigtszone og Refleksterapi, Metode Lone Sorensen som del af en forebyggende sundhedsstrategi for ældre og kronisk syge kombinerer ansigtsrefleksologi med sans-baseret træning til et længere, sundere liv.

Af Lone Sorensen, Barcelona, Spanien i samarbejde med Noriyoshi Eguchi, grundlægger, TNC Research Institute, Japan.

Et nyt kapitel for refleksterapi i forebyggende sundhed

Over hele verden står sundhedsvæsenet over for udfordringen med en aldrende befolkning. Japan, hvor mere end 30% af borgerne nu er over 65 år, har taget en banebrydende rolle i at omforme, hvordan samfundet støtter sundt langt liv. I stedet for at vente på, at afhængighed eller sygdom viser sig, har Japan flyttet fokus til forebyggelse af skrøbelighed (frailty) – at give samfundet mulighed for at identificere tidlig nedgang og handle, før det bliver irreversibelt. Denne unikke kontekst har åbnet en hidtil uset mulighed for at introducere Ansigtszone- og Refleksterapi, Metode Lone Sorensen, inden for en folkesundhedsramme, i samarbejde med TNC Research Institute, ledet af Noriyoshi og Mai Eguchi i Japan. Vores fælles mål: at udforske, hvordan neuro-refleks-stimulation af ansigtsområder og punkter, integreret med sans-baseret bevægelsestræning, kan styrke nervesystemet, forbedre holdning og balance og i sidste ende hjælpe med at forebygge skrøbelighed hos ældre voksne.

TNC Research Institute: Samarbejde med Japans offentlige program for forebyggende sundhed for ældre

TNC Research Institute (Total Neuro Conditioning) er en veletableret og respekteret partner, der arbejder sammen med Japans kommunale sundhedsprojekter. Under ledelse af Noriyoshi Eguchi har TNC samarbejdet med lokale myndigheder for at hjælpe med at implementere det nationale Frailty Check Program, udviklet af Institute of Gerontology ved University of Tokyo (IOG). Dette program uddanner lokale borgere til at kunne udføre forebyggende

sundhedsprogrammer for ældrestøtter og tilbyder regelmæssige vurderinger og praktiske fællesskabssessioner fokuseret på kost, bevægelse og socialt engagement. Eguchis team bringer til denne struktur en neurosensorisk konditioneringsmetode, der forbedrer balance, koordinering og kognitiv årvågenhed gennem bevægelse og vestibulær stimulation. TNC-tilgangen er blevet vedtaget af flere kommuner som en del af Japans bredere ældreforebyggelsesramme, hvilket giver den stærk institutionel troværdighed.

Inden for denne kontekst har TNC Research Institute inviteret Metode Lone Sorensen-teamet til at undersøge de potentielle bidrag fra Ansigtszone- og Refleksterapi som en komplementær praksis – rettet mod at støtte neurovaskulær funktion og følelsesmæssig stabilitet inden for forebyggende aktiviteter.

En fælles grund: Sanseintegration og neuroplasticitet

Kernen i både TNC og Ansigtszone- og Refleksterapi, Metode Lone Sorensen, arbejder ud fra det samme biologiske princip: sanseinput skaber neural ændring.

TNC stimulerer proprioceptive og vestibulære baner - gennem bevægelse og balanceøvelser - for at aktivere -Ansigtszone- og Refleksterapi, Metode Lone Sorensen, derimod, virker gennem cutan nervestimulation og stimulering af kraniale nerver, der aktiverer sansefelter, som påvirker hjernestammen, det limbiske system og det autonome nervesystem. Sammen skaber de et multi-sensorisk konditioneringssystem, der samtidig engagerer krop og hjerne. Denne synergi er særligt relevant for forebyggelse for ældre, hvor tab af balance, langsom reaktion og emotionel tilbagetrækning ofte forudgår fysisk nedgang. Ved at aktivere sanse- og neuralbaner kan vi potentielt opretholde mobilitet, følelsesmæssig engagement og kognitiv responsivitet længere ind i alderen.

Tidlig evaluering: Postural- og synsfeltstest og mundtlig skrøbelighedsvurdering kaldet PATAKA-test

For at begynde at dokumentere resultater har vi introduceret en struktureret evalueringsprotokol bestående af postural analyse og synsfeltvurdering udført før og efter TNCs stimulation og Ansigtszone- og Refleksterapisessioner. Disse metoder giver os mulighed for at observere funktionelle ændringer i nervesystemet, der går langt ud over, hvad der kan ses i den fysiske fremtoning alene.

a. Postural evaluering

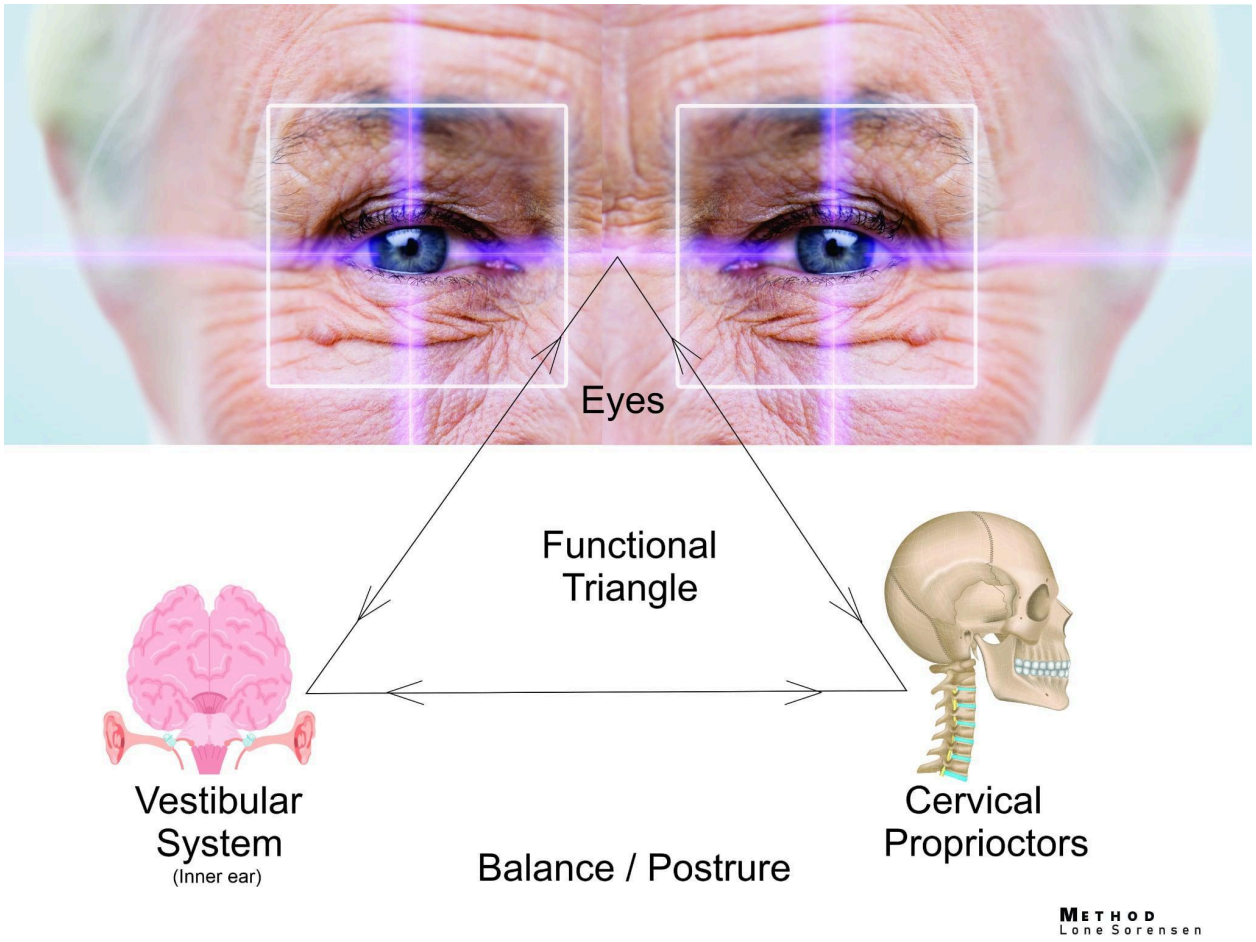
Postural test bruges til at vurdere, hvordan kroppen organiserer sig i rummet – lodret, lateralt og dynamisk. Vi ser på:

- Justering af hoved, rygsøjle og bækkenVægtfordeling mellem venstre og højre side
- Stabilitet i statiske og bevægende positioner

Endda små ændringer i hovedets, skulderens eller hoftens position kan indikere ændringer i muskeltonus og vestibulær integration efter neuro-refleks stimulation.

b. Synsfeltvurdering – et vindue til postural balance

I modsætning til almindelig tro er synsfeltvurdering ikke begrænset til at afdække øjen- eller synsproblemer. I neurologi og postural terapi bruges den også som en indikator for global postural organisation og sensorimotorisk integration. Øjne, indre øre (vestibulært system) og cervikale proprioceptorer danner en funktionel trekant, der styrer balance, rumlig opmærksomhed og bevægelseskoordination.



Enhver begrænsning i synsfeltet kan afspejle kompensation i kropsholdningen – og omvendt.

Af den grund kan ændringer i synsfeltperception efter TNC-stimulus og Ansigtszone- og Refleksterapi signalere forbedret koordination mellem syn-, vestibulære- og proprioceptive systemer. Deltagere rapporterer ofte fornemmelser af øget perifer opmærksomhed, forbedret rumlig orientering eller reduceret visuel træthed - alt sammen korrelerer med større postural

stabilitet og afslapning. Ved at bruge både posturale og synsfelt-tests sigter vi på at opfange den neuro-sensoriske kohærens, der opstår, når hjernen og kroppen genopretter en mere effektiv balance mellem perception og bevægelse.

PATAKA-testen og dens relevans i vurdering af mundtlig skrøbelighed

I vurdering af mundtlig skrøbelighed er en af de simpleste, men mest afslørende værktøjer PATAKA-testen. Denne test evaluerer motorisk kontrol og koordination af tale- og mundmusklerne - nøgleindikatorer for både neurologisk integritet og orofacial vitalitet. Under testen skal personen gentage stavelser som “pa,” “ta” og “ka” så hurtigt og klart som muligt, ofte i en fast bestemt varighed (typisk 5 sekunder). Hver stavelse aktiverer forskellige dele af munden og tungen:

- “Pa” aktiverer læberne (labial bevægelse)
- “Ta” involverer fronten af tungen (alveolær bevægelse)
- “Ka” bruger bunden af tungen (velar bevægelse)



Sammen afspejler disse sekvenser koordinationen mellem hjernen og musklerne ansvarlige for tale, synkning og vejrtrækning - funktioner, der ofte svagt forværres i de tidlige faser af mundtlig skrøbelighed eller neurologiske lidelser. I vores kliniske arbejde har vi udført PATAKA-testen før og efter ansigts- eller neuro-refleksbehandlinger. Dette giver os mulighed for at observere målbare ændringer i taleklarhed, rytme og motorisk præcision, som ofte korrelerer med forbedret hjerneaktivering, stimulering af kraniale nerver og overordnet neuromuskulær balance.

Interessant nok tyder forbedringer i PATAKA-ydeevne efter terapi på, at refleksstimulation kan forbedre motoriske styringsbaner i hjernen, særligt dem der er relateret til ansigts-, trigeminal- og hypoglossus-nerverne.

Dette forstærker sammenhængen mellem refleksbehandling og neuroplastisk tilpasning, og tilbyder både terapeutisk og forebyggende potentiale for personer i risiko for skrøbelighed, dysartri eller neurodegenerativ tilbagegang.

Fra data til daglig praksis: Fællesskabsintegration

Det, der gør dette initiativ særligt spændende, er dets anvendelse i virkelighedens verden. I modsætning til laboratorieforskning opererer TNC-Ansigtszone- og Refleksterapi-samarbejdet direkte inden for offentlige, samfundsbaserede programmer, der betjener virkelige deltagere på lokale sundhedscentre. Dette sikrer, at feedback kommer ikke kun fra kliniske målinger, men også fra de ældre borgeres og deres omsorgsgiveres oplevelser.

Deltagerne beskriver:

- lettere" og mere afbalanceret tilstand efter sessioner,
- mentalt roligere" med mindre svimmelhed eller spænding,
- mere til stede" i deres bevægelser og interaktioner.

Disse subjektive oplevelser spejler, hvad udøverne af Ansigtszone- og Refleksterapi-metoden, Metode Lone Sorensen, observerer globalt dagligt, men at placere dem inden for en struktureret, målbar ramme giver os mulighed for at begynde at omsætte erfaring til evidens.

En græsrodsmodel med globale implikationer

Succesen for Japans forebyggelsesmodel ligger i dens græsrodsdesign. I stedet for udelukkende at være afhængig af læger eller terapeuter, træner og bemyndiger den almindelige borgere til at blive ældrestøtter.

Denne samfundsbaserede, menneskecentrerede model passer perfekt til refleksterapiens filosofi. Metoden, grundlagt af Lone Sorensen, har altid lagt vægt på at give enkeltpersoner - forældre, omsorgsgivere og sundhedspersonale - redskaber, de kan bruge dagligt til at fremme balance i nervesystemet, følelsesmæssig velvære og selvregulering. På denne måde viser det japanske system, hvordan Ansigtszone- og Refleksterapi en dag kunne være indlejret i folkesundheden verden over:

• ikke som luksusbehandling, men som et forebyggende og pædagogisk værktøj tilgængeligt for hvert samfund.

Udvidelse af visionen: Uddannelse og forskning

Som en del af dette samarbejde koordinerer Mai Eguchi fra TNC Institute uddannelsesindsats for at knytte universitetsforskere, plejefaciliteter og velværeorganisationer sammen. Det langsigtede mål er at:

- Integrere Ansigtszone- og Refleksterapi, Metode Lone Sorensen, og berøringsbehandling i forebyggelsesprogrammer
- Tilbyde indledende workshops for familier til børn med handicap og for ældrefaciliteter
- Skabe forskningspartnerskaber for at dokumentere målbare neuro-sensoriske effekter
- Gradvis overføre interesserede deltagere til professionel uddannelse inden for Neuro Refleksterapi.

Observation af den menneskelige effekt

Selvom dataperioden stadig er i gang, har de tidlige observationer fra deltagere og facilitatorer været særdeles opmuntrende. Mange deltagere i skrøbeligheds-kontrollerne rapporterer at føle sig lettere og mere afbalancerede efter at have kombineret TNC-bevægelse og stimulering fra Ansigtszone- og Refleksterapi.

Andre bemærker mindre øjenbelastning, færre hovedpiner eller en generel følelse af mental klarhed og følelsesmæssig ro efter sessionerne.

Disse delte oplevelser illustrerer de sociale og følelsesmæssige dimensioner af skrøbelighedsforebyggelse, hvor opretholdelsen af værdighed, selvtillid og forbindelse kan være lige så vigtig som forbedring af fysisk stabilitet.

Det bredere perspektiv:

En neuro-refleksterapi ramme for global sundhed Det japanske samarbejde viser en vej for, hvordan Ansigtszone- og Refleksterapi, Metode Lone Sorensen kan engagere offentlige sundhedssystemer på en ny måde - ved at tale neurovidenskabens, målingens og forebyggelsens sprog. Ved at kombinere traditionel sanse-refleksforståelse med kvantificerbar testning kan vi begynde at bygge bro mellem holistiske terapier og evidensbaseret politik. Postural- og synsfeltstest giver tilgængelige værktøjer til at demonstrere virkelige effekter på nervesystemet, balance og perception - nøgleindikatorer for skrøbelighedsrisiko.

På lang sigt kunne denne model replikeres i andre sammenhænge:

- For demensforebyggelsesprogrammer
- For støtte til familieplejere
- For neuro-udviklings- og sansbalanceprojekter for børn.

Kernen er den samme: at give mennesker mulighed for at røre, føle og opnå forbindelser på måder, der vækker kroppens egne neuro-regenerative kræfter.

Konklusion:

Tidlige, men lovende skridt Vores partnerskab mellem Metode Lone Sorensen og TNC Research Institute er stadig i sin spæde begyndelse, men det demonstrerer allerede, hvordan Ansigtszone- og Refleksterapi, Metode Lone Sorensen kan finde meningsfulde,

evidensbaserede udtryk inden for offentlige sundhedsinitiativer. Ved at indlægge postural- og synsfelt-test i vores evaluering har vi til hensigt at give målbar klarhed til det, som praktiserende har intuitivt vidst i årtier - at neuro-refleksstimulation understøtter integration af krop, hjerne og følelse. Japans forebyggelsesstrategi, der er rodfæstet i tillid i lokalsamfundet og sanseaktivering, giver en dyb indsigt til det globale Refleksologi-fællesskab:

Forebyggelse starter ikke med medicin, men med bevidsthed, forbindelse og berøring.

Vi ser frem til at dele yderligere data og indsigter, efterhånden som dette samarbejde udvikler sig - og byder kolleger, forskere og praktikere verden over varmt velkommen til at følge og deltage i at udforske fremtiden for Neuro Refleksologi i forebyggende sundhed.

Kontakt

- Method Lone Sorensen – International Reflexology Institute, Barcelona, Spain
  www.facialreflexologyschool.com / sorensensistem@gmail.com
- Mai and Noriyoshi Eguchi, Founder, TNC Research Institute, Japan
- The study Institute of Gerontology, University of Tokyo: https://www.iog.u-tokyo.ac.jp/

Med kærlighed



Lone Sorensen

P.S. Vil du arbejde med forebyggelse af skrøbelighed hos ældre i din egen praksis? I min uddannelse i Ansigtszone- og Refleksterapi gennemgår jeg, hvordan du stimulerer refleksområder og nervepunkter i ansigtet for at påvirke nervesystem, organfunktioner og hormonelle processer.

I Muskler og skelet gennemgår jeg, hvordan du observerer holdning, bevægemønstre og asymmetri, og hvordan muskler og skelet hænger sammen med nervesystemet og de fem elementer.

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