Advanced Lifting – når kæbespændinger påvirker langt mere end kæben

Af Lone Sorensen



De fleste forbinder kæbespændinger med ømme tyggemuskler, tænderskæren eller smerter omkring kæbeleddet. Men kæben er en del af et langt mere komplekst neurologisk og muskulært system med tætte forbindelser til ansigtet, kraniet, nakken og hjernestammen.

Mange lever med tilbagevendende hovedpine, tinnitus, ansigtssmerter, spændinger omkring øjnene eller ubehag i nakke og skuldre uden at være opmærksomme på, at kæbens funktion kan spille en rolle. Kæbeproblemer kan også forekomme sammen med ufrivillige ansigtsbevægelser, søvnforstyrrelser og forskellige neurologiske symptomer. Det betyder ikke nødvendigvis, at kæben er årsagen. Men dens funktion kan være relevant at undersøge som en del af et større symptombillede.

Det er netop denne sammenhæng, der har fået mig til at udvikle Advanced Lifting: et videregående modul, hvor jeg kombinerer elementer fra Ansigtszone- og Refleksterapi, Japansk

Cosmo Lifting og Ponsterapi. Metoden er udviklet med fokus på kæbens spændingsmønstre, ansigtets muskulatur og de neurologiske forbindelser, der er involveret i ansigtets mange funktioner.

Kæben – et komplekst system med forbindelser til resten af hovedet

Kæbeleddet, det temporomandibulære led (TMJ), forbinder underkæben med kraniet og er et af kroppens mest aktive led. Vi bruger kæben, når vi tygger, taler, synker og gaber, og i en lang række små, automatiske bevægelser. Kæbens funktion afhænger af et præcist samspil mellem led, muskler, bindevæv og nervesystem.

Tyggemusklerne spiller en særlig rolle. Masseter er en kraftig tyggemuskel, der hjælper med at lukke kæben. Temporalis er en stor muskel ved tindingen, som medvirker til at lukke og trække underkæben tilbage. Pterygoideus medialis og lateralis ligger dybere og bidrager til kæbens bevægelser og stabilitet.

Når disse muskler bliver overbelastede eller udvikler vedvarende spændinger, kan det påvirke både kæbeleddets bevægelighed og de omkringliggende strukturer. Spændingerne kan blandt andet opstå ved stress, tandpres, tænderskæren, ændringer i bidfunktionen, tidligere skader eller langvarig muskulær overbelastning. Nogle spænder ubevidst i kæben det meste af dagen. Andre presser tænderne sammen, mens de sover.

Det interessante er, at symptomerne ikke altid mærkes dér, hvor spændingerne sidder.

Trigeminusnerven – en central forbindelse mellem kæben og nervesystemet

En af de vigtigste nerver for kæbens funktion er trigeminusnerven, den femte kranienerve. Den har tre hovedgrene og står for en stor del af ansigtets følesans. Den har desuden en vigtig motorisk funktion i styringen af tyggemusklerne.

Nerven formidler sensoriske informationer fra blandt andet ansigtets hud, tænderne, mundhulen og kæbeområdet. Informationerne bearbejdes i hjernestammen, hvor trigeminusnervens system også har funktionelle forbindelser til nervebaner fra den øverste del af nakken. Det er en vigtig forklaring på, hvorfor smerter fra kæbeområdet kan opleves andre steder: i tindingerne, omkring øjnene, i panden, omkring øret og i dele af hovedet og den øvre nakke. Denne form for smerteudbredelse kaldes refereret smerte.

Gennem mine mange års arbejde med Ansigtszone- og Refleksterapi har jeg været særligt optaget af ansigtets neurologiske forbindelser og deres betydning for forskellige funktionelle problemstillinger. I Advanced Lifting arbejder vi derfor ikke kun med de lokale spændinger, men også med specifikke neurologiske refleksområder og de muskulære strukturer omkring ansigt og kranium.

Ponsterapi – refleksområder for fire kranienerver

En særlig del af Advanced Lifting er Ponsterapi, en af de nyeste teknikker, jeg har udviklet.

Pons, også kaldet hjernebroen, er en del af hjernestammen og fungerer som et centralt forbindelsesområde mellem forskellige dele af hjernen. Pons har betydning for en række neurologiske funktioner, blandt andet ansigtets følesans, muskelbevægelser, øjenbevægelser og forbindelser til hørelse og balance.

Gennem mit arbejde har jeg udviklet specifikke neurologiske refleksområder i ansigtet, som jeg i min metode relaterer til de fire kranienerver, der har deres udspring eller anatomiske tilknytning til pons og overgangen mellem pons og den forlængede marv.

V – Nervus trigeminus. Trigeminusnerven har betydning for ansigtets følesans, kæbens funktion og tyggemusklernes bevægelser. Den er derfor særligt interessant i arbejdet med kæbespændinger, ansigtssmerter og hovedpine relateret til kæbedysfunktion.

VI – Nervus abducens. Denne nerve styrer den ydre lige øjenmuskel, som bevæger øjet udad, og indgår i det neurologiske system, der koordinerer øjenbevægelserne.

VII – Nervus facialis. Facialisnerven styrer størstedelen af ansigtets mimiske muskler og har betydning for blandt andet smil, blink, ansigtsudtryk og visse funktioner i tåre- og spytsekretionen. Den er særlig relevant for forståelsen af forskellige former for ansigtslammelse, muskulær asymmetri og ufrivillige medbevægelser.

VIII – Nervus vestibulocochlearis. Denne nerve har to hovedfunktioner: hørelse og balance. Den formidler information fra det indre øre til hjernestammen og er central for vores evne til at høre og orientere os i forhold til bevægelse og balance.

I Ponsterapi arbejder jeg med de refleksområder i ansigtet, som jeg har udviklet med udgangspunkt i disse fire kranienervers funktioner. Formålet er at integrere et neurologisk perspektiv i det manuelle arbejde med ansigtets spændingsmønstre og funktionelle ubalancer.

Symptomer, der kan være forbundet med kæbedysfunktion

Kæbespændinger viser sig ikke nødvendigvis som smerter i selve kæben. Hos nogle er hovedpine det mest fremtrædende symptom. Andre oplever øreproblemer, spændinger omkring øjnene eller smerter i ansigt og nakke. Derfor er det vigtigt at se symptomerne i sammenhæng og samtidig huske, at mange af dem også kan have helt andre medicinske eller neurologiske årsager.

Hovedpine og migræne

Kæbedysfunktion kan være forbundet med flere former for hovedpine. Særligt spændingshovedpine og hovedpine i tindingerne kan hænge sammen med overbelastning af tyggemusklerne. Nogle oplever også hovedpine, der forværres ved tygning, gabning eller længerevarende tandpres.

Kæbedysfunktion forekommer desuden hyppigere hos personer med migræne, og de to tilstande kan påvirke hinanden. Det betyder ikke, at al migræne eller hovedpine skyldes kæbespændinger.

Tinnitus og andre øresymptomer

Kæbeleddet ligger tæt på øret, og der findes neurologiske forbindelser mellem kæbens sensoriske system og de centrale nervebaner, der bearbejder lyd. Hos nogle kan tinnitus ændre karakter eller styrke, når de bevæger kæben, presser tænderne sammen eller spænder bestemte muskler. Det kaldes somatosensorisk tinnitus.

Ved kæbedysfunktion ser jeg også øresmerter uden tydelig øresygdom, trykfornemmelse omkring øret, kliklyde fra kæbeleddet, smerter ved tygning eller gabning og spændinger omkring øret og tindingen. Tinnitus kan imidlertid have mange årsager, herunder høretab og sygdomme i øret, og skal derfor vurderes individuelt.

Tics, muskeltrækninger og ufrivillige ansigtsbevægelser

Ansigtets muskulatur styres af et komplekst neurologisk system. Nogle oplever ufrivillige trækninger omkring øjnene, kinderne eller munden. Andre udvikler vedvarende spændingsmønstre eller har svært ved at koordinere bestemte ansigtsbevægelser.

Disse symptomer kan have meget forskellige årsager. Egentlige neurologiske tics, hemifaciale spasmer og almindelige muskeltrækninger er ikke det samme og kræver forskellige vurderinger.

I Advanced Lifting interesserer vi os for ansigtets muskulære spændingsmønstre og funktionelle balance, og her er det især samspillet mellem trigeminusnerven og facialisnerven, der er interessant. Metoden kan anvendes som en komplementær tilgang til muskulær afspænding, men der foreligger ikke dokumentation for, at den behandler neurologiske tics eller ansigtsspasmer.

Facialisparese og ansigtslammelse

Facialisparese betyder nedsat funktion eller lammelse af ansigtets mimiske muskler som følge af påvirkning af facialisnerven. Der findes flere årsager til ansigtslammelse, herunder Bells parese, infektioner, traumer og sygdomme i nervesystemet.

Efter en ansigtslammelse kan nogle udvikle vedvarende muskulære spændinger, asymmetri eller synkinesier. Synkinesier er ufrivillige medbevægelser, hvor for eksempel musklerne omkring munden aktiveres, når personen forsøger at lukke øjet, eller omvendt. I sådanne tilfælde er det ikke nødvendigvis muskelstyrken alene, der er problemet, men også koordineringen af muskelaktiviteten.

Med Advanced Lifting arbejder jeg med ansigtets muskulære spændinger og funktionelle bevægelsesmønstre gennem en individuelt tilpasset tilgang. Ved facialisparese er det et muligt supplement til specialiseret ansigtsrehabilitering.

Snorken og søvnapnø

Kæbens position, tungens placering og musklerne omkring svælget har betydning for de øvre luftvejes funktion. Når vi sover, ændres muskelaktiviteten, og hos nogle kan luftvejene blive delvist eller helt blokeret. Det kan give snorken eller obstruktiv søvnapnø.

Særligt interessant er sammenhængen mellem underkæbens position og pladsforholdene i de øvre luftveje. Der findes for eksempel medicinsk anvendte tandskinner, som fører underkæben fremad for at forbedre luftpassagen hos udvalgte patienter med søvnapnø. Det viser, hvor stor betydning kæbens anatomi og position kan have for vejrtrækningen under søvn.

I Advanced Lifting indgår arbejdet med kæbens muskulatur og funktionelle spændingsmønstre, men metoden er ikke dokumenteret som behandling af snorken eller søvnapnø.

Nakke-, hals- og skulderspændinger

Kæbens funktion hænger tæt sammen med hovedets og nakkens bevægelser. Tyggemusklerne og nakkens muskulatur indgår i et koordineret samspil, når vi tygger, synker og bevæger hovedet. Derfor har mange med kæbedysfunktion samtidig spændinger eller smerter i nakke og skuldre, og hos nogle kan ændret muskelaktivitet og vedvarende smerter være med til, at spændingerne opretholder hinanden.

Det er en af grundene til, at jeg ikke kun fokuserer på selve kæbeleddet, men også inddrager de omkringliggende muskulære og neurologiske sammenhænge.

Tre tilgange i én metode

Advanced Lifting kombinerer teknikker og behandlingsprincipper, som jeg har arbejdet med og videreudviklet gennem mange år.

Ansigtszone- og Refleksterapi bygger på specifikke reflekszoner og neurologisk orienterede punkter i ansigtet. I Advanced Lifting anvendes disse områder som en del af en helhedsorienteret tilgang til ansigtets funktionelle spændingsmønstre.

Ponsterapi bygger på de neurologiske refleksområder i ansigtet, som jeg har udviklet og relaterer til kranienerverne V, VI, VII og VIII. De indgår som en særlig neurologisk komponent i behandlingen.

Japansk Cosmo Lifting bidrager med manuelle teknikker, der arbejder med ansigtets muskler, hud og bløddele. Selvom Japansk Cosmo Lifting ofte forbindes med kosmetisk behandling, indeholder metoden også teknikker med fokus på muskulær afspænding og vævsbevægelighed. I Advanced Lifting anvender jeg disse teknikker med et primært terapeutisk formål.

Det er kombinationen af de tre, der danner grundlaget for metoden.

Mere end en kosmetisk lifting

Ordet lifting forbindes ofte med skønhedsbehandling og et mere ungdommeligt udseende. Advanced Lifting har et andet og bredere udgangspunkt.

Ansigtet er ikke kun vores ydre fremtoning. Det er et avanceret neurologisk og muskulært system, der spiller en vigtig rolle i nogle af vores mest grundlæggende funktioner. Vi bruger ansigtets muskler og nerver, når vi kommunikerer, spiser, synker, blinker, smiler og udtrykker følelser. Derfor kan spændinger og funktionelle forstyrrelser i dette område have stor betydning i hverdagen.

Min interesse ligger i at forstå disse sammenhænge og udvikle manuelle behandlingsmetoder, der inddrager både musklernes funktion og nervesystemets rolle.

Hvorfor den individuelle vurdering er afgørende

To mennesker med kæbespændinger kan have meget forskellige symptomer. Den ene har tilbagevendende hovedpine og ømhed i tindingerne. Den anden har tinnitus, kliklyde fra kæbeleddet og smerter omkring øret. En tredje har spændinger og asymmetri i ansigtet efter en tidligere facialisparese.

Derfor er det ikke nok at behandle det område, hvor klienten har ondt. Vi skal se på den samlede funktion, klientens sygehistorie og de mulige sammenhænge mellem symptomerne. I Advanced Lifting kombinerer jeg teknikkerne efter klientens behov og problemstilling.

Hvorfor jeg har udviklet Advanced Lifting

Gennem mere end 45 års arbejde med zoneterapi, Ansigtszone- og Refleksterapi og neurologisk orienterede behandlingsmetoder har jeg været optaget af, hvordan kroppens dele fungerer i samspil med nervesystemet. Ansigtet har altid haft en særlig plads i mit arbejde. Det er et område med en usædvanlig høj koncentration af sensoriske receptorer, komplekse muskelgrupper og vigtige kranienerver.

Med Advanced Lifting vil jeg sætte større fokus på kæbens betydning og på de mange symptomer, der kan forekomme ved kæbedysfunktion. Samtidig vil jeg videreudvikle det terapeutiske arbejde med ansigtet ved at kombinere min erfaring med Ansigtszone- og Refleksterapi, de nye refleksområder i Ponsterapi og de manuelle teknikker fra Japansk Cosmo Lifting.

For mig handler Advanced Lifting ikke først og fremmest om at løfte ansigtets udseende, men om at arbejde med de funktioner og spændingsmønstre, der findes under overfladen. Det er en videreudvikling af mit mangeårige arbejde med ansigtet, med kæben, nervesystemet og de neurologiske forbindelser som udgangspunkt.

Med kærlighed



Lone Sorensen

P.S. Advanced Lifting undervises kun fysisk, sammen med mig. Næste gang er til Japansk Lifting Event i Barcelona, hvor jeg underviser i Japansk Cosmo Lifting 23.–24. april 2027 og i Advanced Lifting 25.–26. april 2027. Har du ikke grunduddannelsen, kan du tage begge moduler i samme uge. Læs mere om eventen her.

Vil du i gang allerede nu, kan du tage mit onlinekursus i Japansk Cosmo Lifting, som Advanced Lifting bygger på. I Kranienerver og Neuroreflekterapi gennemgår jeg de 12 kranienerver én for én, herunder trigeminus- og facialisnerven, og hvordan du opbygger en individuel behandlingsprotokol. Er du ny i metoden, er min uddannelse i Ansigtszone- og Refleksterapi fundamentet.

Har du spørgsmål til mine uddannelser, til indholdet eller til, hvilke metoder der er relevante for dit arbejde, er du meget velkommen til at booke en gratis samtale med mig direkte.