



I AM FOR U

NEUROLOGISKA FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR



En fördjupning i

Medvetenhet  Folkhälsa



NEUROLOGISKA FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR

Neurologiska funktionsnedsättningar – vad, västerländskt sett, är detta för en obalans?

Det är inte helt enkelt att reda ut då detta är ett brett område, och där det finns ett stort antal neurologiska diagnoser, symtom eller funktionsnedsättningar. Det är svårt att presentera en helt komplett lista. Man känner idag till över 600 neurologiska sjukdomar, även om största delen av dem är sällsynta.

Den oberoende organisationen [Neuro](#) som är specialiserad på neurologi och arbetar för att ge stöd och information till personer som lever med neurologiska diagnoser, så att de ska kunna få samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter som alla andra. Neuro listar över hundra olika [diagnoser](#) kopplade till neurologiska funktionsnedsättningar på sin hemsida.

Vanliga diagnoser inom detta område, neurologiska funktionsnedsättningar som många känner till eller hört talas om, är Parkinson, MS, Epilepsi, NMD – neuromuskulära sjukdomar, som inkluderar ALS, samt Polyneuropati.

Parkinson – här sker en långsam nedbrytning av de dopamintillverkande cellerna i hjärnan. När de försvinner uppstår brist på dopamin, vilket gör att nervimpulserna förändras och man får problem med att kontrollera rörelser. Dessa kan exempelvis bli långsamma och skakiga.

MS – Multipel skleros, är en neurologisk diagnos som angriper hjärna och ryggmärg. Kroppens eget immunförsvar angriper *myelinet* – det skyddande fettskiktet runt nervtrådarna – och inflammation uppstår, vilket kan skada nervtrådarna. Det finns både lindriga och mer aggressiva varianter av MS. Vanliga symtom är domningar, känselbortfall, värk, balanssvårigheter och trötthet.

Epilepsi – olika tillstånd som genererar återkommande epileptiska anfall. Anfällen i sig är symtom på olika underliggande skador eller sjukdomstillstånd i hjärnan. Epilepsi beror på att vissa nervceller i hjärnan blir överaktiva. Det kan handla om medfödda sjukdomar, skallskador eller hjärntumörer. Stroke exempelvis kan resultera i epilepsi.

NMD – neuromuskulära sjukdomar påverkar kroppens perifera nervceller och nervtrådar. Den neuromuskulära enheten innefattar, nervcell, nervtråd och de muskelfibrer som har kontakt med nerven. ALS är exempel på en NMD-sjukdom som drabbar nervcellen. Sjukdomar i nervtrådarna definieras som *neuropatier*. När många nervtrådar drabbas pratar man om *polyneuropati*.

Polyneuropati – drabbar kroppens perifera nervtrådar, de som leder de impulser som styr muskler och tar emot känseltryck från huden, till och från ryggmärg och hjärna. även autonoma funktioner som blodtryck, hjärta, tarm och urinblåsa kan påverkas. Vanliga symtom är obehag, balansproblem, domningar, smärta, känselnedsättning samt svaghet i ben, fötter och händer.

Förebyggande, behandling, prognos, kostnader mm

Det förebyggande är alltid en bättre strategi än att behöva hantera en uppkommen sjukdom. Så tillsammans med forskarna vill samhället att vi ska ta bättre hand om oss själva – att vi ska börja med

det i tid – det förebyggande – på ett sådant sätt så att risken för att olika sjukdomar ska utvecklas och förvärras kan motverkas och reduceras i så stor utsträckning som är möjligt.

Att lida av en neurologisk sjukdom behöver i sig inte alltid innebära allvarligt försämrad hälsa. Men, exempelvis stillasittande i rullstol, brist på träning och rehabilitering kan påverka hälsan negativt, och här finns även en ökad risk att drabbas av olika andra folksjukdomar.

Samhället anser att regelbunden träning, rehabilitering och livsstilsråd bör vara en del av planen, då detta har en positiv effekt för personer med neurologisk funktionsnedsättning – och blir därmed ett sätt där samhället på ett kostnadseffektivt sätt kan möta framtidens utmaningar, med en åldrande befolkning, där redan idag 65 % äter olika receptbelagda mediciner.

När det gäller ovan nämnda sjukdomar är samhällets generella svar, när man läser 1177: läkemedel. Ibland, exempelvis när det gäller *polyneuropati* och *Parkinson*: läkemedel kompletterat med kost, motion och fysioterapi.

Prognos – Detta är, ur ett medicinskt och samhällligt perspektiv, kroniska sjukdomar som man som individ behöver lära sig leva med.

Kostnader. Dessa sjukdomar beräknas kosta samhället många miljarder varje år. Definitivt, enligt befintlig statistik, mer än tio miljarder kronor.

Energimässigt: holistiskt, yogiskt, ayurvediskt mm – vad handlar detta om?

Ett *holistiskt synsätt* innebär att man ser till helheten, att man vid sjukdom strävar efter att förstå delarna i relation till helheten och att sätta in människan och hennes förmåga i ett sammanhang. Både det fysiska och det psykiska räknas in – och helheten är alltid mer än summan av delarna.

Ett problem för sjukvården är att olika vårdgivare, som alla är specialister på olika delar av helheten, behandlar olika delar av samma patient. En tittar på hjärtat, en annan på sömnproblemen, en tredje på hudutslagen osv. Det är sällsynt att någon av dessa specialister får en helhetsbild av vad patienten har och hur patienten egentligen mår. Stress exempelvis är ofta en del av den större bilden.

Stress och neurologiska funktionsnedsättningar hänger ihop. Stressen, som enligt det amerikanska läkarförbundet är en aspekt av det mesta vi idag kallar *sjukdom*, dess underliggande orsaker går ofta långt ner in i barndomens allra tidigaste präglingar, med anknytningsproblematik, intrauterin stress mm, vilket ur ett energimässigt perspektiv kan bidra till att upplevd stress förvärrar personens olika funktionsnedsättningar.

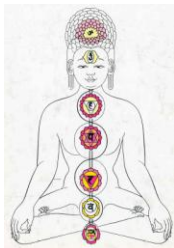
Känslomässigt [ser forskarna idag](#) hur moderna behandlingsmetoder, med medicinering, operationer, transplantationer, strålning m.m. leder till ökad livslängd för många olika patientgrupper – vilket är positivt – samtidigt till ett många gånger högt känslomässigt pris för dem som i resten av sina liv behöver gå på tunga mediciner med sina [biverkningar](#), immundämpande preparat, flera olika återkommande behandlingar osv.

Det finns idag också en sakta växande insikt i [den vetenskapliga världen](#) om hur det emotionella, med kronisk stress, trauman, svår barndom, depression etc. i sig kan leda till ohälsa, inklusive

utmattning. Nobelpristagaren [Elisabeth Blackburn](#) exempelvis visade i sin forskning hur kronisk stress skapar mätbara förändringar ända ner på DNA-nivå, i våra *telomerer*, vilket kan förkorta livet med upp till tio år. Hon visade också att enkel yoga och meditation på ett tydligt och mätbart sätt kan förlänga livet.

Energitänk & Neurologiska funktionsnedsättningar. Holistiskt kopplas olika typer av problem som är länkade till nervsystemet samman med stress – upplevelser av att känna sig hotad eller attackerad där man av olika anledningar håller fast vid skam och skuld. Man oroar sig, är ständigt spänd, alert, nervös och ängslig för att misslyckas. Allt detta begränsar – och det *knyter sig* i nervsystemet.

Det blir aldrig tid, utrymme för balans, vila eller återhämtning. Tvärtom. Överarbetad och stressad tar man på sig allt mer, för mycket – kompenserar med adrenalinkickar och intensitet, tobak och kanske andra droger, i en destruktiv spiral.



Yogiskt sett är neurologiska funktionsnedsättningar alltid kopplade till mycket tidiga präglingar, obalanser i dina nedersta tre chakran – rotchakrat (oro, otrygghet, skam), sexualchakrat (rädslor, skuld) och magchakrat (perfektion, för mycket, köra hårt), aldrig vila. Dessa tre leder upp in i hjärtchakrat (brist på kärlek/självkärlek). Alla involverade chakra behöver identifieras, adresseras och balanseras för att på djupet komma åt problemen och kunna skapa varaktig balans i allt det som relaterar till nervsystemets funktioner.

Ayurvediskt sett är nervsystemet Vata, så olika neurologiska funktionsnedsättningar är en klassisk [Vata obalans](#). Ayurveda, vars syfte är att finna underliggande orsaker till sjukdom, rekommenderar när det gäller neurologiska funktionsnedsättningar naturläkemedel, dieter, regelbunden motion, avstressning, matsmältningsförbättring, avgiftning och ett antal olika vardagsrutiner för att ge lindring – allt för att skapa en balanserad helhet.

Forskning på yoga, meditation och Ayurveda

På 00-talet skapade jag två program för Parkinson, som utvärderades av en referensgrupp inom Parkinson Stockholm, vilket ledde till en artikel i Parkinson Journalen, samt att Parkinson förbundet under flera år sponsrade kurser för sina medlemmar på institutet. Läs [HÄR](#) om den övriga svenska forskning som gjorts på yoga, på andra områden.

En sökning på yoga, meditation och mindfulness vid neurologiska funktionsnedsättningar i den amerikanska databasen [MEDLINE](#) ger sammanlagt ca 3,000 träffar när man skriver in sökorden *yoga*, *meditation* eller *mindfulness* i relation till *neurological disorders*.

Ayurveda kopplat till samma sökord ger ytterligare dryga 350 träffar i Medline.





YOGA SOM SJÄLVHJÄLP

VID NEUROLOGISKA FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR

Yoga och meditation är tillsammans med hälsans vardagliga basklossar: vätska, kost, rörelse, sömn och toavanor ett fantastiskt sätt att arbeta med sin hälsa – läs gärna den PDF:en också!

Träningsmässigt – välj ut och börja med något/några av momenten nedan. Väljer du bara ett så är rekommendationen alltid att börja med andning. Listan med övningar, meditationer sekvenser och pass länkade nedan är samma som i onlinetjänsten. Där finns ytterligare hundratals övningar, pass och meditationer du som abonnent har tillgång till och kan pröva att göra på egen hand.

Grundrådet är att mjukstarta, börja med en liten stund, som blir av, varje dag hellre än en för hög ambitionsnivå – som inte orkas med.

Alla moment föreslagna här nedan bidrar utifrån ett yogiskt perspektiv till ökad balans och flöde i hela ditt energisystem. KORTA RYGGPASSET är också alltid att rekommendera!

En andningsteknik

[Långa djupa andetag med mmm](#)

[Följ andetaget 11 min](#)

En övning

[Ryggflex - händerna på axlarna](#)

[Sat Kriya](#)

En meditation

[Chakra Thorus](#)

Korta sekvenser: 2-3 övningar

[Chakrabalans - H3](#)

[Ayurvedisk Balans - I3](#)

[Andning - A1](#) eller någon annan av A-programmen

[Alla Chakra - C4](#) eller någon annan av C-programmen

Ett pass

[Balans 12 - Meditativ Balans 75 min](#)

[Chakra 5 - Instinktiva Jaget 75 min](#)

[Yoga för dig med Parkinson 1](#)

[Yoga för dig med Parkinson 2](#)

En kurs

[Chakrasystemet - 7 st 45 min pass](#)

[Chakra - 12 st 75 min pass](#)

[De 3 Doshorna - Ayurveda - 4 st 45 min pass](#)

LYCKA TILL MED DIN SJÄLVTRÄNING!

