

En patienthistorie :

## Kranio Sakral Terapi

Jeg blev mor for første gang d. 8/9 10 til en dejlig datter - Ida. Fødslen gik fint og helt naturligt. Da Ida var 3 uger begyndte hun, at være urolig og ofte ked af det i forbindelse med, at hun skulle af med noget. Vi var flere gange ude for at hun fik afbrudt sin søvn og vågne i et skrig. Efter at have sluppet af med en prut mm. faldt hun til ro igen. Vi var derfor slet ikke i tvivl om, at der var problemer med fordøjelsen og de små tarme. Vi blev af flere rådet til at forsøge zoneterapi, hvilket vi besluttede. Til alt held fik jeg anbefalet Ingrid af en veninde. Det skulle nemlig vise sig, at vi fik stor gavn af zoneterapi kombineret med kranio sakral terapi.

Ved den første behandling havde vi mest fokus på fordøjelsen og jeg fik vist flere punkter jeg selv kunne massere blidt hjemme. Ida fik også løsnet nogle spændinger især i brystpartiet. Der kom hurtigt skub i noget og bleen måtte skrives inden vi kørte hjem. Efterfølgende sov Ida uafbrudt i godt 4 timer. Vi kunne mærke en forskel med det samme. Søvn blev ikke længere afbrudt af gråd og hun kunne igen prutte uden at skulle være ked af det.

Efter nogen tid besluttede vi at den første behandling skulle følges op. Denne gang startede vi med fordøjelsen, men det viste sig hurtigt, at der var flere spændinger at arbejde med. Dette er ikke noget vi har tænkt over i det daglige. Ida virker stærk og har tidligt haft styr på selv at holde hovedet. Jeg kunne dog fortælle, at Ida ikke så gerne ville løfte hovedet, når hun lå på maven. Dette var dog ikke så underligt ifølge Ingrid, da Ida havde en del spændinger i nakke, skuldre og ryg. Efter denne behandling besluttede Ingrid og jeg, at vi skulle prøve med endnu en behandling efter nogle dage.

Den tredje behandling havde nu mest fokus på spændingerne. Ingrid kunne mærke forskel fra sidste behandling. Ida var mere rolig og afslappet, så der var rigtigt mulighed for at få arbejdet med hele kroppen. Allerede efter anden behandling kunne vi se forskel på viljen og bestemt også evnen til at løfte hovedet, når hun lå på maven. Kort tid efter tredje behandling var Ida i stand til at ligge og lege på maven med hovedet løftet.

Jeg har nu også selv haft glæden af at prøve zoneterapi kombineret med kranio sakral terapi. Det er effektivt og kan klart anbefales. Jeg har døjet med spændinger i nakke, skuldre og ryg og efter blot en behandling kunne jeg mærke en forskel. Der ud over har jeg en irriteret tyk tarm med det der følger. Her må jeg sige, at zoneterapien virkelig gjorde en forskel – især omkring fordøjelsen. Til sidst har jeg lært at spændinger i skuldre og nakke kan være en barriere for nedløbsrefleks, hvilket har stor indflydelse på amningen.

---

**Ingrid Tast**  
Skovbogade 9  
6000 Kolding  
Kontakt:  
Mobil: 3068 2089  
Mail: [ingridtast@gmail.com](mailto:ingridtast@gmail.com)

