



Q Jag vaknar med ryggvärk varje morgon, och har gjort det i nästan två års tid nu. Jag är annars väldigt frisk.

Många människor med ryggvärk blir bättre när de får akupunktur. Akupunktur kan förbättra blodflödet och kan också få energiblockeringar som kan vara länkade till värken att släppa. Dessa energiblockeringar kan vara fysiska eller känslomässiga.

När dessa blockeringar löses upp är det som att öppna en sluss, så att vattnet kan flöda fritt. I kroppen är det energin som flödar fritt och värken försvinner när dessa blockeringar löses upp.

Massage kan ofta hjälpa. Det löser upp muskulära spänningar som kan vara en av orsakerna till smärtan. En av de positiva konsekvenserna av akupunktur och massage är att de stimulerar utsöndringen av opioider i hjärnan, vilka är kroppens egen version av morfin.

Studier har visat att dessa opioider passar i receptorer till de celler som finns högst upp i ryggraden, och blockerar på så sätt sändningen av värksignaler som går upp till hjärnan.

För även om värken känns i ryggen så processas den informationen av hjärnan. När smärtsignalerna är avbrutna, som opioider kan hjälpa till med, så minskar värken.



David Hamilton PhD
Forskare

Q Jag får ofta ont i nacken och huvudet när jag är stressad. Finns det några naturliga terapier som skulle kunna hjälpa?



Alan Williams
Osteopat

Ont i nacken och huvudvärk kan vara ett obehagligt symptom som har uppkommit för att det finns ett underliggande problem i nacken (cervical spine).

Orsaken kan vara muskelspänningar av de djupliggande nackmuskelnerna, som kan vara resultatet av dålig kroppshållning, stress, från en tidigare skada, samt även från att en

eller flera av nacklederna inte kan röra sig fritt och normalt. Detta kan leda till att man lättare får ont i nacken och huvudet.

När vi är stressade så utökas spänningen i nackmuskelnerna, som då irriterar nacklederna ännu mer och kan även irriterar nerverna. Nyckeln till att lösa det här är att få en ordentlig undersökning av nacken så att man kan diagnostisera vad som egentligen orsakar smärtan. Många människor lever med smärta i årtal för att de inte vet vad de ska göra för att bli smärtfria, eftersom de inte vet vad

som egentligen orsakar smärtan från början. Låt en osteopat, kiropraktor eller naparapat undersöka dig, så att du får reda på vad som orsakar din smärta.

