

Sacro-Occipital Technique (S.O.T.)

S.O.T. ist eine besondere Methode innerhalb der Chiropractic. In meiner Praxis bildet S.O.T. die Grundlage für nahezu jede Behandlung. Dieses System wurde in den 1930-ern von Major B. DeJarnette entwickelt. Nachdem er bei einem Unfall schwer verletzt wurde, suchte er Hilfe bei vielen Therapeuten und Ärzten. Letztendlich half ihm dann ein Chiropractor. Inspiriert und beeindruckt durch dieses Ereignis beschloss er, ein System zu entwickeln, mit dem man die Erfolge der Chiropractic erklärbar machen kann. Seit seinem letzten veröffentlichten Buch im Jahr 1984 wurde S.O.T. von vielen Chiropractoren weltweit angewandt, weiterentwickelt und verfeinert.

Grundlage

Eine Störung eines oder mehrerer der körpereigenen Rhythmen (Herzschlag, Atmung, Cranial Rhythmic Impulse) führt zu Krankheit. Der wichtigste dieser Rhythmen ist die Wechselbeziehung zwischen dem Schädel und dem Becken, welche bei jedem Atemzug in Gang gesetzt wird. Dies bringt die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit zum fließen und sorgt damit für die optimale Versorgung der Nerven.

Das Nervensystem

Die zentrale Steuereinheit des gesamten Körpers ist das Nervensystem. Besonders wichtig sind hier Gehirn und Rückenmark. Um diese vor mechanischen (Druck, Unfälle) und chemischen (Übersäuerung, Medikamente) Einflüssen zu schützen, hat der Körper zwei Strukturen entwickelt.

Erstens: eine starke aber flexible Schutzhülle, die Gehirn- und Rückenmarkshaut (Dura mater).

Zweitens: die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit (Liquor).

Nur bei voller Funktion dieser beiden Strukturen können die Nerven die Umwelt korrekt wahrnehmen und angemessen reagieren. Dies bezeichnet man als Gesundheit. Eine Störung dieser beiden Systeme bedeutet Krankheit.

Die Kategorien

Kategorie I

Hier kommt es zu einer Verwringung der Hirn- und Rückenmarkshaut und damit zu Spannungen und ungleichem Druck innerhalb des zentralen Nervensystems (Gehirn und Rückenmark). Dies führt zu einer Vielzahl von funktionellen Störungen im gesamten Körper. Schmerzen werden zu diesem Zeitpunkt nur selten verspürt. Vielmehr kommt es zu Problemen wie erhöhtem Blutdruck, Sodbrennen, Herzrhythmusstörungen usw.

Kategorie II

Bei fortgesetzter Belastung durch langes Sitzen und andere einseitige Tätigkeiten kommt es zu einer Störung der Beckengelenke. Der resultierende Schiefstand des Beckens hat zur Folge, dass der gesamte Körper aus der Balance gerät. Äußerlich verspannen die Muskeln des Körpers einseitig, was zu vielen Problemen führt (Spannungskopfschmerz, Arm- und Beinschmerzen, Knieprobleme usw.). Innerlich

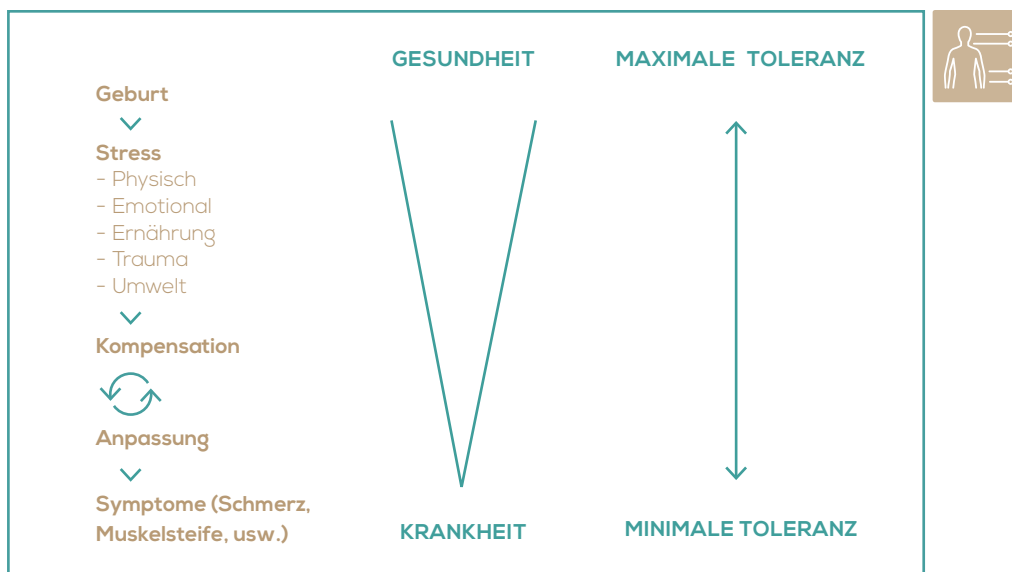
kommt es zu einer Verschiebung der Dura mater und damit zu einseitigem Druck auf das Gehirn und die Nerven; organische Probleme sind die Folge (Sodbrennen, Verdauungsstörungen, Herzschmerzen, Magengeschwüre usw.).

Kategorie III

Hier kommt der Körper an das Ende seiner Möglichkeiten. Er kann die Schiefstellung nicht mehr ausgleichen und es kommt zu Schädigungen der Knochen, Bandscheiben oder der Muskeln. Starke Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sind die Folge.

WICHTIG: In allen 3 Kategorien ist Heilung möglich. Je eher die Behandlung jedoch beginnt, um so besser. Das Ziel der Behandlung ist die Erhöhung der Toleranz gegenüber negativen Einflüssen des täglichen Lebens. Das führt auf lange Sicht dazu, dass der Mensch gesund ist und diese Gesundheit auch über lange Zeiträume erhält.

Die untenstehende Abbildung zeigt, wie sich die verschiedenen Stressfaktoren, denen der Mensch von Geburt an ausgesetzt ist, auf die Gesundheit auswirken. Mit S.O.T. wird Ihnen geholfen, mehr Toleranz aufzubauen und den Alltag gesünder zu bewältigen.



Timo Kaschel

Chiropractor