



LJUDSKA STRANA OŽILJAKA

po
Alastair McLoughlin LCSP, BTAA

*Mijenjamo
živote
nabolje*



Autorska prava

Pravo Alastair McLoughlina da bude identificiran kao Autor ovog Djela utvrđeno je u skladu sa Zakonom o autorskim pravima, dizajnu i patentima iz 1998.

Ovaj materijal podliježe autorskim pravima. Nijedan dio ove publikacije ne smije se reproducirati, kopirati, pohranjivati niti na bilo koji drugi način distribuirati u bilo kojem obliku uveza ili korica, niti ponovno tiskati na bilo koji fizički ili elektronički način ili koristiti bez pismenog dopuštenja autora.

Skeniranje, prijenos i distribucija ove knjige bez dopuštenja predstavlja krađu intelektualnog vlasništva autora. Ako želite dopuštenje za korištenje materijala iz knjige (osim u svrhu recenzije), obratite se na: info@mcloughlin-scar-release.com.

Hvala vam na podršci autorskim pravima.

Ne pokušava se dijagnosticirati ili liječiti bilo koje zdravstveno stanje. Ako vam je potreban liječnički savjet, obratite se svom liječniku.

© 2022 Alastair McLoughlin

McLoughlin Scar Tissue Release® i MSTR® su registrirani zaštitni znakovi.

SADRŽAJ

Stranica 4 - Uvod

Stranica 6 - Fascijalni sustav

Stranica 11 - Malo tko to zna! Stranica 12 -

Akupunkturni sustav Stranica 14 - Efekt
ledenog brijega

Stranica 15 - Emocionalni učinci ožiljaka

Stranica 17 - Disocijacija

Stranica 19 - Kimina priča

Stranica 21 - Susanina priča

Stranica 23 - Laurelina priča

Stranica 25 - Sljedeći koraci

Stranica 26 - Za zdravstvene djelatnike

Dodatne informacije:

Građani koji traže pomoć s ožiljcima...

[Click here](#)

Zdravstveni djelatnici koji žele saznati više...

[Click here](#)

Zahvale

Naslovne fotografije: Sharon McCutcheon i Michelle Lemen

Uvod

U 'prosječnom' 85-godišnjem životnom vijeku 'prosječno' ljudsko biće imat će, u prosjeku, gotovo šest kirurških zahvata u operacijskoj sali*. (Broj je zapravo 5,97 zahvata. Nisam sasvim siguran kako 'gotovo' imate šest operacija. Je li kirurg iznenada stao prije nego što je završio sa šestom? To je neizvjesno.)

Što je Sigurno je da sve te operacije ostavljaju ožiljak. A ožiljak traje do kraja njihovog (ili vašeg) života.

S obzirom na to da se broj operacija povećava iz godine u godinu, čak i ako *vas* nemaš ožiljak, onda bih se kladio da ga tvoj partner ili mama ili tata sigurno imaju.

Budući da se broj operacija u SAD-u kreće u području 'milijuna godišnje', postoji velika statistička vjerojatnost da ćete imati neku vrstu ožiljka, negdje na (ili unutar) tijela.

Zašto je ovo važno? U čemu je problem?

Pa, ožiljci vas mogu utjecati više nego što mislite, a svrha ove kratke, ali vrijedne knjige je skrenuti vašu pozornost na neke od nuspojava koje ožiljci imaju na način na koji živimo, funkcioniramo i djelujemo.

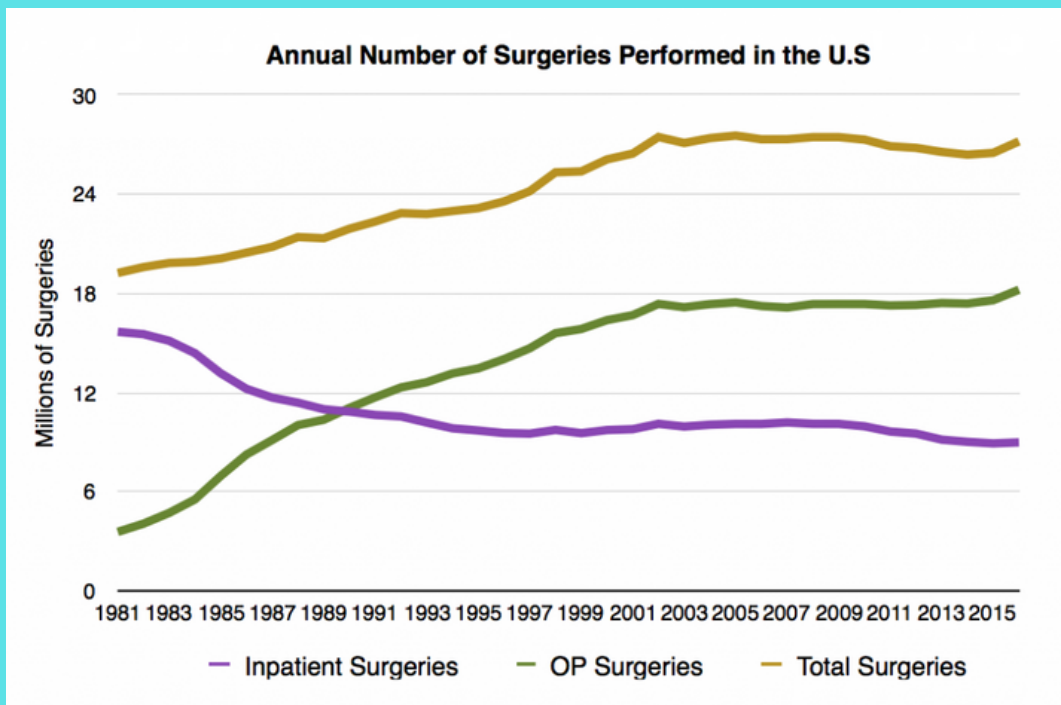
Tužno je to što, osim ako nema očite boli ili drugih ozbiljnih komplikacija od ožiljaka, liječnici često ne smatraju liječenje ožiljnog tkiva prioritetom. Povremeno ožiljak prenosi bol ili uzrokuje problem negdje drugdje, a ožiljci se često ne smatraju uzrokom.

Još tužnije je to što se ožiljci rijetko tretiraju ili rješavaju (kao što bi se zapravo trebalo) ubrzo nakon operacije. Kad bi se to radilo, to bi moglo ukloniti višemjesečne ili dugogodišnje zdravstvene probleme koje je teško riješiti.

Zašto teško? Pa, kao što sam rekao, liječnici i kirurzi ne uzimaju često u obzir dublje i raširenije implikacije za koje su ožiljci odgovorni.

Ova knjiga vam može pomoći da prepoznate je li išta od ovoga relevantno za vas - čak i s ožiljkom koji vam se čini da uopće ne uzrokuje nikakav problem. I tu stvari počinju biti zaista zanimljive.

Ali prvo: Operacije. Koliko često se događaju? (Zapamtite, dobijete **BESPLATNO** ožiljak od svake operacije!)



Izvor: https://truecostofhealthcare.org/admissions_data/

Ovi podaci predstavljaju samo operacije unutar SAD-a. Ova se brojka može višestruko pomnožiti za procjenu diljem svijeta. U Ujedinjenom Kraljevstvu svake se godine izvede preko 10 milijuna operacija -

Izvor: <https://nhsproviders.org/media/1128/operating-theatres-final.pdf>

Kao što znamo, ožiljci nikad ne nestaju. Oni ostaju doživotno. Dakle, broj ožiljaka se kumulativno povećava, iz godine u godinu.

Ovo ne uzima u obzir operacije uzrokovane samoozljeđivanjem, nesreće koje nisu zahtijevale operaciju i iz drugih izvora. Razmotrimo sada negativne učinke ožiljaka na različite tjelesne sustave.

Fascijalni sustav

Posljednjih godina fascijalni sustav postao je prava 'modna riječ' među onima koji se specijaliziraju za liječenje mišićno-koštane boli, poput osteopata, kiropraktičara, fizioterapeuta, masera i tako dalje. Fascinira (namjerna igra riječi) anatome i fiziologe.

Ali što je fascija i zašto je toliko fascinantna za one koji rade s tijelom?

Ako ste ikada posjetili svog mesara i odabrali lijep komad mesa za nedjeljnu pečenku (oprostite vegetarijanci i vegani), možda ste primijetili tanku, srebrnastu kožicu koja je obavijala meso.

A da bi čitatelji koji nisu mesojedi bili zadovoljni, evo slike naranče.



The zanimljiv stvar
Kod naranče je to što je
podijeljena na segmente
fascijom. Svaki segment je
prekriven fascijom. Kada
otvorite segment, svaki
sočni komadić
narančastog mesa
prekriven je - da, pogodili
ste - fascijom.

Fascija na naranči obavlja svoju funkciju odvajanja svakog od sastavnih dijelova naranče. Kora, segmenti i vlakna prekriveni su narančastom fascijom.

Sada je komad mesa sasvim druga životinja (oprostite na igri riječi). Srebrnasta kožica na komadu mesa, iako je vrlo tanka (možete vidjeti kroz nju), izuzetno je čvrsta. Fascija je stanica po stanici jača od čelika! Ova srebrnasta kožica također prekriva različite strukture unutar mesa. Pokriva vanjske, površinske slojeve mesa, kao i dublje slojeve. To se naziva površinski i duboki fascijalni slojevi (bez šale!).

Ako pitate mesara za bilo koje iznutrice - obično bubrege, jetru, srce, tripice (želudac) - oni će također imati vlastitu srebrnastu fascijalnu kožicu oko sebe. U ovom trenutku osjećam kako se moji veganski čitatelji bore protiv poriva da isprazne sadržaj želuca, pa ću brzo nastaviti...

Iste fascijalne ovojnice obiluju i kod nas ljudi. Ako dublje zaronimo u tijelo, otkrit ćemo da je svaki mišić, organ, živac, žlijezda, krvna žila i kost okružen i obavijen fascijama.

Što radi? Povezuje (i odvaja) svaki dio tijela sa svakim drugim dijelom, obavijajući mišiće i držeći organe na mjestu. Fascijalne 'trake' protežu se kroz tijelo poput putova ili sustava autocesta i cesta, granajući se, ali ostajući povezane s 'mrežom'. Tekućina se zadržava između membrana fascija i pomaže kliznom kretanju mišića jednih po drugima. Ova tekućina pomaže u zaglađivanju zglobova. Pomaže u smanjenju boli, povećanju raspona pokreta i služi za prehranu mišića i živaca.

Dakle, možete samo zamisliti što se događa kada sva ta vezivna tkiva budu prerezana skalpelom kirurga ili traumom udarne ozljede koja probije naš vanjski omotač - kožu. Da - to je traumatično.

Kako se tijelo nastoji izliječiti, ožiljno tkivo se stvara u roku od nekoliko dana nakon što koža i druga tkiva pretrpe traumu. U roku od sedam dana od

U trenutku ozljede tkiva, počinje se stvarati ožiljno tkivo. Proces doseže najveću razinu proizvodnje oko 21 dan nakon ozljede. Zatim se polako, stvaranje ožiljnog tkiva usporava. Ovisno o prirodi i ozbiljnosti ozljede, stvaranje ožiljnog tkiva može trajati godinu ili dvije.

Zamislite da morate popraviti čarape ili traperice. (Rade li ljudi to uopće još uvijek danas?) Tada ćete otkriti da područje gdje je rupa popravljena nije više toliko rastezljivo kao što je nekad bilo.

Postoji deblje područje gdje je korišten pamuk i možete osjetiti gdje je tkanina skupljena.



Sada samo zamislite što se može dogoditi kada se koža, fascije, mišići i druga tkiva sašiju na sličan način.

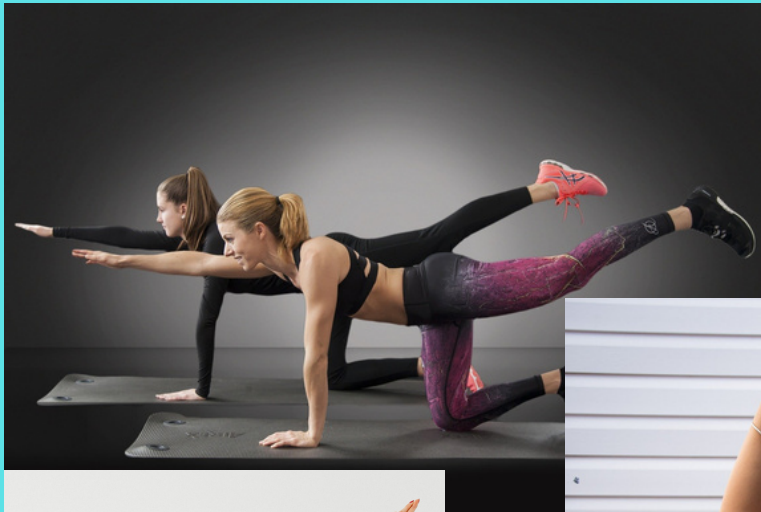
Klizno djelovanje fascije može biti ozbiljno otežano.

Nastali ožiljak može ometati slobodan protok krvi i limfne tekućine. (Limfni sustav je poput usisavača za tijelo. Usisava toksine, kiseline, mrtve stanice i ostali metabolički otpad iz vaših tkiva.) Limfa je usisavajuća!

Više nije moguće slobodno kretanje mnogih slojeva fascije. Tako, na primjer, kada se ženi izvede lumpektomija zbog razvoja kvržice u dojci, nastalo ožiljno tkivo može utjecati na

opseg pokreta ramena jer je fascija dojke i prsnog koša usko povezana s ramenskim zglobovom i njegovom miškulaturom.

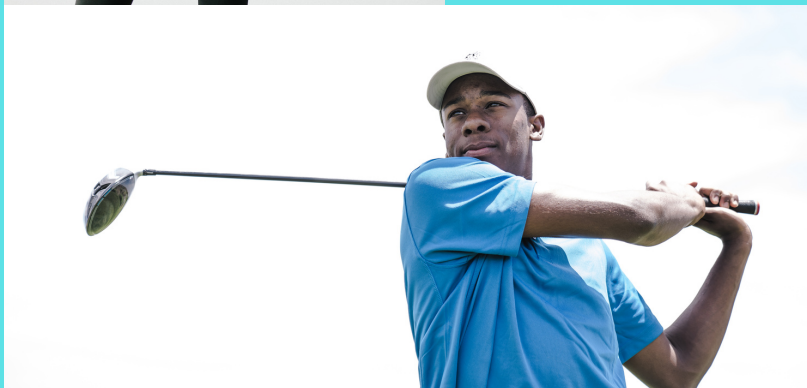
Ako imate ožiljak od te vrste operacije (ili bilo koje druge operacije prsa ili ramena operacija) je li vam rame malo ograničeno ili se malo povlači pri izvođenju određenih pokreta? Ako je tako, onda je ožiljno tkivo odgovorno za to ograničenje kretanja.



Postaje još zanimljivije kada uzmete u obzir da je fascijalni sustav povezan i međusobno povezan - **pravo po cijelom tijelu!**



Pogledajte fotografije (lijevo i dolje). Vrlo je lako vidjeti kako se tkanina povlači zbog kretanja subjekta. To jest **točno** što se događa s



našu fasciju kada se krećemo. Mora kliziti i kretati se s našim tijelima. Ali što mislite da se događa kada imamo ožiljak?

Nakon što kirurg prereže različite slojeve tkiva - ili ako je tkivo oštećeno nekom ozljedom - na kraju će se stvoriti ožiljak koji će spojiti dva ruba rane kako bi mogla zacijeliti. Ako je rez dubok, ožiljak će biti dubok i prožimati nekoliko slojeva membranskog tkiva.

Kad ožiljak zacijeli, manje je elastičan od okolne, zdrave kože. Čvršći je, deblji, vlaknastiji, a klizna aktivnost po susjednim površinama postaje ograničena.

Ožiljak je također slabiji od zdravog tkiva. Ima samo oko 80% (ili manje) vlačne čvrstoće čvrstoću neoštećene kože. Ona veže i ograničava tkiva koja bi trebala biti slobodna i lako kliziti jedno preko drugog. To pak ograničava i susjedne druge strukture i tu postaje fascinantno i još zanimljivije.



Kad promatrate secirano ljudsko tijelo, ne možete se ne zadiviti zadivljujućim načinom na koji su tjelesni sustavi međusobno povezani. Ako ste ikada prstima gurnuli žele, jeste li primijetili kako se cijeli žele pomiče?

Baš kao što kap stvara valove u bazenu vode, toliko je tijelo zapravo međusobno povezano.

Neosporno je da je cijelo tijelo kontinuirana cjelina, a ne niz dijelova tijela povezanih zglobovima. Sve teče neprekinuto - osim kada postoji ožiljak!



"Ne zna to puno ljudi." - Michael Caine



Nakon što ste prešli činjenicu da Michael Caine to zapravo nije rekao, iako gotovo svi misle da jest, jeste li svjesni da bol u donjem dijelu leđa koju osjećate može biti uzrokovana operacijom trbuha koju ste podvrgnuti prije mnogo godina? Ili ta ista operacija trbuha također stvara ograničenja u ramenima!

Ožiljak na stopalu mogao bi uzrokovati da hodate malo drugačije, zbog čega tijelo to na neki način kompenzira.

Ta promjena u hodu (načinu na koji hodate) mogla bi stvoriti kompenzacije u cijelom tijelu. To obično može uzrokovati puno naprezanja vrata i ramena te glavobolje uzrokovane napetošću.

Naprezanje vrata koje uzrokuje smanjeni protok krvi u mišiće i živce može imati domino učinak na laktove i zapešća.



Ožiljno tkivo može se ukopati duboko u trbušnu šupljinu stvarajući probleme s crijevima i mjehurom, poput inkontinencije, curenja, bolova ili nelagode u trbuhu i smanjene redovitosti funkcije. Korektivne operacije izvedene na dojenčadi mogu stvoriti doživotne probleme - sve zbog ožiljnog tkiva.

Osim što utječe na mehaniku tijela i način na koji hodamo i krećemo se, nakupljanje ožiljnog tkiva može ozbiljno ometati funkciju organa. Nažalost (za vas), neki zdravstveni djelatnici nisu svjesni da ožiljno tkivo stvara vaš problem.

Akupunkturni sustav

Tisućama godina model tradicionalne kineske medicine (TKM) koristio se za liječenje bolesti i ozljeda. Neke moderne operacije provedene su korištenjem akupunkture kao jedine metode anestezije.

Kineski liječnici vjeruju da za održavanje dobrog zdravlja životna sila tijela (nazvana Xi ili Chi - izgovara se 'či') mora teći neprekinuto, baš kao što voda teče kroz rijeku. Svaki prekid toka Chi energije može uzrokovati stagnaciju.

Nedostatak energije na određenom mjestu duž meridijana može uzrokovati disfunkciju i bolest.

Postoji 12 glavnih puteva (nazvanih meridijani) koji primaju i prenose Chi do svakog organa, žlijezde i stanice

tijelo. Nazivaju se: Pluća, Debelo crijevo, Želudac, Slezena, Srce, Tanko crijevo, Mjehur, bubreg, perikard, trostruki grijač, žučni mjehur i jetra.



Postoje i dva posebna meridijana: Upravljačka žila (koja se proteže duž središnje linije na stražnjem dijelu tijela) i Začetna žila (koja se proteže duž središnje linije na prednjoj strani tijela).

Svaka akupunkturna 'točka' ima specifično ime i lokaciju duž svog meridijana. Akupunkturne točke su numerirane. U najjednostavnijem obliku, i na temelju detaljne dijagnoze, akupunkturist bi 'ubadao' određene točke na određeni način kako bi oslobodio blokirani 'Chi' odgovoran za bolest ili tegobu.



Zanimljivo je da akupunkturisti također prepoznaju ulogu koju ožiljno tkivo igra u stagnaciji i prekidu protoka 'Chi' energije. Oni ožiljno tkivo vide kao nešto što stvara 'prepreku' ili smetnju slobodnom protoku energije. Kretanje energije je inhibirano ili čak preusmjereno zbog prisutnosti ožiljnog tkiva.

Drevni akupunkturisti razvili su protokole koji pomažu u prevladavanju restriktivnih i inhibirajućih učinaka ožiljnog tkiva.

Također smo vidjeli zanimljive primjere kako je ožiljno tkivo povezano s naizgled nepovezanim zdravstvenim problemom.

Studija slučaja

44-godišnja žena patila je od dismenoreje posljednjih 25 godina, obično zahtijevajući lijekove. mjesečno za kontrolu boli.

Kao djevojčica zadobila je ozljedu koja je zahtijevala 5 šavova u potkoljenici. Ožiljak nije bio osobito vidljiv, ali je bio malo udubljen i bio je lagana utrnulost. Nakon tri jednodominutna MSTR® tretmana žena je prestala osjećati bol.

Ožiljak se nalazio na akupunkturnoj točki nazvana Slezena 6 - prikazana ovdje >>>.

Nakon toga, ožiljak više nije udubljen ili utrnut.

Napomena: Ožiljak nije uzrokovao nelagodu ili tegobe za pacijenta.



Postoji nekoliko značajnih točaka u vezi s tom studijom slučaja. Prvo, ožiljno područje nije uzrokovalo nikakvu nelagodu, bol ili nelagodu pacijentici. Osim blage utrnulosti, činilo se gotovo asimptomatskim. Ožiljak je imala godinama i jednostavno ga je 'prihvatila' kao svjedočanstvo svoje nesreće kao djevojčice. S te točke gledišta, *zašto* bi li (ili bi li trebao) praktičar uopće razmotriti obraćanje pažnje na taj ožiljak? Drugo, kako bi on uopće mogao biti relevantan za bilo koju određenu bolest koju je ona imala?

Za jasnoću je dovoljno pogledati akupunkturni model. Indikacije za liječenje akupunkturne točke poznate kao Slezena 6 uključuju (između ostalog) - dismenoreju.

Budući da je ova pacijentica godinama uzimala analgetike mjesečno, očito je da pravi uzrok nije otkriven. Simptomatsko olakšanje, bez trajnog 'izlječenja', bilo je najbolje što je uspjela postići.

Iako mnogi odbacuju akupunkturni sustav kao nedokazan i neznanstven, neosporno je da postoji određena valjanost u razmatranju akupunkturnog sustava, kada drugi medicinski modeli ne uspijevaju riješiti uzrok. U ovom slučaju, čini se da je uzrok bila blokada meridijana slezene ožiljnim tkivom.

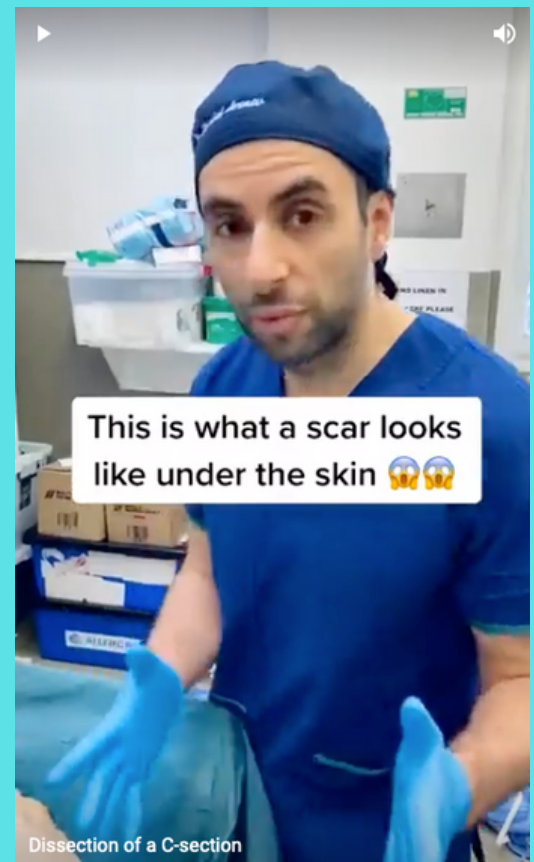
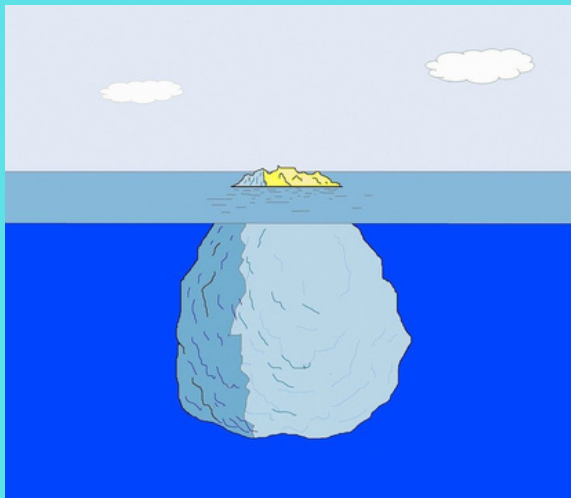
Efekt ledenog brijega - razmišljajte u 3D-u

Mnogi ljudi vide ožiljak i ne shvaćaju dubinu i širinu ožiljnog tkiva koje se može protezati od vidljive površine ožiljka.

Mnogo skrivenog ožiljnog tkiva uzrokuje probleme kojih ni pacijent ni liječnik nisu svjesni.

Baš kao i kod ledenog brijega, najveća količina ožiljnog tkiva leži ispod površine.

Nakon abdominoplastike, ovaj kirurg otkriva koliko duboko ožiljno tkivo od carskog reza može biti... >>>



Emocionalni učinci ožiljaka

Ne samo da ožiljno tkivo utječe na različite tjelesne sustave, već se ne smiju zanemariti ni emocionalni i psihološki učinci ožiljaka.

Utjecaji ožiljaka na emocije pacijenta mogu biti bolni i dugotrajni. Pogled ili dodir ožiljka može potaknuti sjećanja iz vremena kada je ožiljak nastao. Bilo da se radi o traumi ili operaciji, detalji događaja koji ih je obilježio za cijeli život mogu biti jednako živi i sirovi kao i dan kada se dogodio.

Možda vi, čitatelju, imate ožiljak? Možda ih imate nekoliko. Ako da, možete li se sjetiti kako ste dobili ožiljak? Gdje i kada se taj događaj dogodio? Koja sjećanja i emocije vam padaju na pamet kada se prisjetite te operacije ili nesreće? Odvojite trenutak da razmislite o vlastitom ožiljku. Kakav je osjećaj?

Izbjegavate li ga dodirivati? Ako da, zašto?

Ljudi se često sjećaju detalja događaja tog dana u sićušnim detaljima. Ožiljci mogu izgledati i osjećati se neugodno na dodir. Zapravo, mnogi ljudi izbjegavaju gledati ili dodirivati vlastite ožiljke. Jako ih ne vole, pokušavajući ih prekriti, posebno kada su na vidiku, poput onih na licu.

Za neke ljude, ožiljci su znak preživljavanja. Oni označavaju njihovu osobnu bitku, kroz koju su prevladali svoje iskušenje ili muku. Neki ožiljci se nose kao 'značka časti'. U nekim kulturama simboliziraju obred prelaska, a primatelji su ponosni.
od njih.

Ožiljci od samoozljeđivanja često su vanjski poziv u pomoć i mogu postati simbol prevladavanja i pokoravanja vlastitih unutarnjih demona.



Emocije koje se često povezuju s ožiljcima (ili preciznije, pacijentova reakcija na događaje koji su stvorili ožiljke) uključuju, ali nisu ograničene na:

- nisko samopoštovanje
- poremećaji spavanja
- gubitak libida/seksualnog
- nagona, anksioznost, depresija
- **bijes**
- strah
- problemi sa samopreziranjem / slikom o sebi
- osjećaj kao da je tijelo na neki način 'isključeno'

Ako imate ožiljak, osjećate li neku od opisanih emocija?

Kao što smo rekli, nemaju svi negativne osjećaje prema svojim ožiljcima, ali ponekad ih imaju. Ljudi mogu nositi te osjećaje godinama nakon operacije ili nesreće. Često, i s vremenom, učinci mogu postati gori. Emocije postaju sve dublje ukorijenjene i ukorijenjene u njihovoj psihi kako vrijeme prolazi.

Neke od tih emocija mogle bi se kategorizirati kao one koje doživljavaju posttraumatski stresni poremećaj (PTSP).

Pacijenti koji osjećaju neke od ovih emocija kada razmišljaju o svojim ožiljcima ili ih dodiruju, ne shvaćaju da se išta može učiniti kako bi se ti osjećaji promijenili.



Srećom, negativna emocionalna stanja mogu se promijeniti, često prilično brzo, nakon što se ožiljak osjeća 'normalnije'. Prilično je zanimljivo promatrati: emocionalna i psihološka stanja mijenjaju se kako se mijenja i njihov fizički ožiljak.

Disocijacija

Zanimljivo opažanje o ožiljcima jest ono o disocijativnom stanju. To je ponekad slučaj s ožiljcima na ekstremitetima (rukama ili nogama). Kada je ožiljak utrnut i desenzibiliziran, ponekad će osoba osjećati kao da ruka ili noga više ne pripadaju njoj. Može se osjećati kao da je taj određeni dio tijela stran i da nije dio nje. Ovaj stav pokazuje disocijaciju unutar same sebe. Evo primjera iz stvarnog života:

Pedesetpetogodišnji muškarac operiran je zbog uklještenja ulne (živca koji boli kada udarite "smiješnom kost" u laktu).

Ožiljak je bio dug oko 10 cm. Sada je prošlo otprilike tri mjeseca nakon operacije, a ožiljak na laktu opisao je kao utrnutost. Vlastitim riječima, osjećao je da mu ruka "više ne pripada". Već se distancirao od svoje ruke zbog nedostatka osjeta u ožiljku.

Nakon otprilike 8 ili 9 minuta tretmana ožiljka, zamolio sam ga da ponovno provjeri osjećaj ožiljka i kaže mi je li se što promijenilo.

„Da“, rekao je širom otvorenih očiju od čuđenja, „osjećam to.“ Njegove sljedeće riječi bile su snažne:

"Kao da mi se ruka opet vratila!"

Disocijacija koju je osjećao posljednjih tjedana iznenada je nestala. Budući da je sada mogao osjetiti ožiljak, odmah je postao 'u kontaktu' sa svojom rukom. Više nije osjećao kao da mu ruka ne pripada - kao da je na neki način odvojena. Ne, ponovno se integrirala s njegovom cjelinom.



Primijetila sam sličnu reakciju kod nekih žena s ožiljcima carskog reza. Mogu doživjeti slično disocijativno stanje - donji dio tijela osjeća se odvojeno od gornjeg dijela tijela zbog utrnutosti koju osjećaju kroz ožiljak. Čak i nakon mnogo godina ovo disocijativno stanje može prestati kada se osjećaj vrati u ožiljno područje.

Kada možemo utjecati na psihološko i emocionalno stanje pacijenta pomažući mu da vrati osjećaje u svoje ožiljke, tada smo proizveli vrlo snažan i transformativan događaj. Događaj koji će duboko doprijeti do nečijeg srca i duše.

Kada smo u stanju utjecati na psihološko i emocionalno stanje pacijenta pomažući mu da se vrati u svoje ožiljke, tada smo stvorili vrlo snažan i transformativan događaj. To je događaj koji će duboko doprijeti do nečijeg srca i duše. U stvari, stvorili smo nevjerojatan iscjeljujući događaj. - utječući na tijelo, um i duh. Uistinu holistički ishod liječenja koji im mijenja život nabolje.

Oni koji ne vole svoje ožiljke često ih prekrivaju. Možda im se ne sviđa gledati ih - a sigurno ne žele da ih itko drugi gleda.

Ožiljci od samoozljeđivanja često su skriveni. Osoba se često srami onoga što si je učinila u prošlosti. Za neke su ožiljci znak trijumfa nad nedaćama i stvarno lošim razdobljem u životu. Za druge je suprotno. Mrze sebe zbog onoga što su učinili. Mrze gledati se. Ti ožiljci od samoozljeđivanja predstavljaju sve što je bilo pogrešno u njihovim životima. Postali su 'otupjeli' prema svojoj okolini i ljudima oko sebe. Jedini način na koji su mogli stvoriti neki pravi 'osjećaj' bio je izraziti svoju ljutnju i frustraciju nanošenjem sebi štete.

Ovo je vrlo složena tema i uključene su mnoge emocije. Srećom, imamo mnogo primjera ljudi kojima se cijeli životni pogled promijenio nakon što su se osjećaji vratili u njihove ožiljke.

Slične promjene i poboljšanja imamo i kod ljudi koji doživljavaju PTSP (posttraumatski stresni poremećaj) zbog traumatičnih događaja kroz koje su prošli. Ti događaji mogu biti uzrokovani širokim spektrom uzroka, od planiranih i hitnih operacija, preko onih pogođenih nasilnim vezama, pa čak i ratnim bojištem.



Kada se emocije povežu s događajima koji su stvorili njihove fizičke ožiljke, možemo svjedočiti nevjerojatnim transformacijama. Kao što emocionalno i psihičko zdravlje mogu biti negativno pogođeni fizičkim događajima koji se događaju osobi, tako možemo i pozitivno utjecati na psihičko stanje liječenjem fizičkog tijela - liječenjem tih ožiljaka i vraćanjem osjećaja i ponovnog povezivanja sa samim sobom.

Ovu temu očito treba dalje istražiti jer su koristi za ljude s ožiljcima koji doprinose PTSP-u, ožiljcima od samoozljeđivanja, hitnih operacija, žrtava opekline i cijelog niza situacija koje uzrokuju fizičke ožiljke, ogromne.

Konačno...

Nadam se da sada počinjete shvaćati da su ožiljci izuzetno važni i utječu na ljude na toliko različitih načina. Mali ožiljci mogu imati velike posljedice, kako na fizičko tako i na emocionalno biće osobe.

Ovu malu e-knjigu zaključujem s nekoliko priča koje su napisali sami subjekti ili njihovi praktičari. Čitajući ove priče, nadam se da ću vam pokazati važnost liječenja ožiljaka te čisto zadovoljstvo i transformacijske učinke koje liječenje ožiljaka proizvodi.

Kimina priča:

„Ožiljak je od mog carskog reza iz kolovoza 2021. U listopadu 2021. primila sam prvi tretman za ožiljak.“ Ožiljak je utjecao na Kim na toliko mnogo načina:

„Prije tretmana ožiljaka osjećala sam da mi je tijelo ograničeno. Ožiljak je bio napet i vukao me je naprijed i prema dolje. Trbuh mi je bio natečen na čudan način i imala sam problema s pražnjenjem crijeva. Također sam osjećala da me ožiljak psihički utječe. Osjećala sam se loše i tužno te sam bila jako umorna i iscrpljena.“

Kim nastavlja: „Ponekad sam imala i strašne bolove i u ožiljku i u trbuhu, jedva sam mogla hodati ili čak okretati gornji dio tijela. Naravno, nije tako čudno da oporavak nakon trudnoće i poroda može potrajati, posebno nakon velike operacije trbuha. Ljudi su mi govorili da budem strpljiva, da si dam vremena, da ne očekujem da ću se moći slobodno kretati i da ću moći vježbati dok ne prođe dulje vrijeme.“

„Ali osjećala sam da je u tome nešto više, i emocionalno i fizički, od toga da ožiljku jednostavno treba više vremena. Nisam mogla prihvatiti da će cijeli moj porodiljni dopust biti 'uzaludan' ili da ću biti toliko ograničena.“

„Srećom, saznala sam da moja terapeutkinja, Monika, pruža ovaj tretman za ožiljke i odmah sam je kontaktirala. Deset tjedana nakon carskog reza primila sam svoj prvi tretman.“

Liječenje: „Prvi put, na pola tretmana, Monika me zamolila da dodirnem ožiljak i odmah sam počela plakati. Osjećala sam se kao ja, mogla sam osjetiti trbuh i usudila sam se dodirnuti ožiljak, što se prije nisam usudila učiniti. I bio je to predivan osjećaj što mi se osjet vratio. Odmah nakon prvog tretmana mogla sam čučnuti kako bih zavezala vezice. Izletjela sam iz Monikine klinike s glavom u oblacima! Sve se smirilo, ponovno sam se osjećala slobodno i sretno.“

„Primila sam još dva tretmana i sada me ožiljak više ne smeta, jedino vrijeme kada ga osjećam je kad me kći udari nogom u ožiljak dok je dojim, ha ha.“

Vježbam, šetam, nosim bebu, dižem kolica, a i oteklina u trbuhu i problemi s crijevima su nestali. Vratila mi se iskra u život.

„Ne želim ni minute što sam otišla kod Monike Lindblom (MSTR® praktičarke) da mi liječi ožiljak.“ - Kim Rolfsson - Švedska.



Prije tretmana



Nakon tretmana



Susanina šokantna priča

Susan* mi se javila s pritužbom na probadajuće bolove u lijevoj strani lica, poput 'munjevitih udara', na koje se morala pripremiti svaki put kad bi se sagnula da obuče cipele, zakašlje se ili nasmije. Ima problema s ušima s gubitkom sluha. Tijekom Covida imala je hitnu operaciju gušterače, nakon čega je uslijedila infekcija i nekoliko drugih postupaka kako bi sve bilo u redu. Rekla je da je rekla mužu da se osjeća kao da umire iznutra i da jednostavno mora pokušati nešto drugačije.



Osjećala je medicinski

Zajednica, a i njezin kiropraktičar, nisu se činili razumjelima što se s njom događa. Uputila mi je drugog člana obitelji. Stoga je nakon 6 mjeseci patnje pomislila da bi trebala doći i sama probati (ali nije znala ništa o MSTR®-u).

Povijest ožiljaka

Kad je Susan* zakazala pregled, rekla sam joj da razmisli o svim svojim ozljedama, ožiljcima i operacijama te da napravi popis tijekom sljedećeg tjedna. O tome ćemo razgovarati na konzultacijama. Nastavila mi je pričati o višestrukim cjevčicama u ušima koje je cijeli život imala, a također ima i pacemaker zbog električnog problema sa srcem koji uzrokuje "vagalni pad", kako je to objasnila (bol na istoj strani lica).

Razgovarali smo o traumatičnom događaju hitne operacije gušterače, uklanjanja žučnog mjehura, uklanjanja slezene, laparoskopije za uklanjanje ciste na jajniku, kako su joj zarezali arteriju tijekom operacije unutarnjeg uha, ožiljku na desnom koljenu od razbijenog stakla, ožiljku na lijevoj ruci od vađenja jabuke, ožiljcima na preponama od ugradnje stenta.

— - malo smo se smijali kako se igrala igre bez koliko organa može živjeti!

Zatim je ispričala priču o rođenju sina carskim rezom. U tom trenutku mentalnog pregledavanja tijela od glave do pete kako bi vidjela je li mi što zaboravila reći, rekla je: „Oh! Zaboravila sam ti reći o svom najvećem i najstarijem ožiljku!”

Sa sedam godina imala je operaciju popravka srčanog zaliska. Ožiljak se proteže otprilike od "lijeve" (strana električnih šokova u čeljust) strane sabljastog nastavka, ispod lijeve dojke, putujući ispod lijeve ruke, preko rebara i oko tijela, ispod donjeg kuta lijeve lopatice i završava otprilike na T4/5. Također postoji ožiljak na desnoj strani kralježnice nešto niže od ove krajnje točke, gdje je umetnut dren.

Medicinska povijest

Susan* se bori s psorijazom izravno na ožiljku ispod lijeve dojke, kao i iza ušiju i na vlasištu. Dijagnosticiran joj je psorijatični artritis, dijabetes, kronični umor, fibromialgija i tinitus.

Imala je značajan pad na trticu zbog kojeg se onesvijestila. Ima migrene i bubrežne kamence u povijest. Doživjela je prometnu nesreću u kojoj je pala odostraga. Također je nedavno imala udarac ramenom od pada. Bol opisana kao 3/10 u donjem dijelu prsne kralježnice (čini se da ima blagu skoliozu), 1-8/10 u lijevom ramenu, ovisno o tome što radi, 2/10 u području čela i skokovi iznenadnih električnih udara od 8/10 u lijevoj čeljusti/licu. ROM abdukcije ramena Desna ruka: 145 stupnjeva, Lijeva ruka: 45 stupnjeva. Blago do umjereno ograničenje u rotaciji vratne kralježnice i lijevo i desno, kao i lateralnoj fleksiji i ekstenziji.

Seanse liječenja

Prva sesija: MSTR® na najstarijem i najdužem ožiljku - popravku srčanog zaliska koji se obavlja oko lijeve strane tijela. Radila sam vrlo sporo i pažljivo dok je ona u malim naletima pričala o priči. Prvi set prolaza radila sam oko 1-2 cm duž gornjeg ruba ožiljka duž reda točaka od korištenih šavova, radeći od torakalnog kraja ožiljka prema dojci. Drugi set prolaza uspjela sam raditi samo izravno preko ožiljka od torakalnog kraja do gotovo razine aksilarnog područja. Bilo joj je dosta za danas. Iznenadila se koliko je bolno na nekim mjestima jer je rekla da ga "nikad ne dira, zaboravila je na njega".

Tijekom ove seanse NISAM radio ništa drugo. Kad je sišla sa stola i izašla iz sobe, rekla je: „Ne mogu vjerovati, uspjela sam se sagnuti, obuti cipele i zavezati ih BEZ IKAKVE LUPAJUĆE BOLI ILI UDARACA u čeljusti ili licu.“ Rekla je da još uvijek osjeća pritisak, kao da je još uvijek tu, ali NIŠTA kao prije seanse! Nakon tretmana, ROM u desnoj ruci povećao se na 180 stupnjeva, a lijeva je ostala na 45 stupnjeva. Rotacija i ekstenzija vrata dramatično su se poboljšale, dok je lateralna fleksija samo blago poboljšana.

Druga sesija: Prije tretmana, Susan* je izjavila da je lijeva ruka još uvijek boli kada poseže za stvarima ili oblači kaput. Lice je boli samo kada kašlje ili se smije. Imala je super stresan tjedan i samo je htjela opuštajuću sesiju, pa sam ovaj put odradila Bowenwork® terapiju. Rekla je da se osjeća trzajuće, da joj pluta i da je prilijepljena za stol.

Treća i četvrta sesija: Napravila sam MSTR® na ožiljku slezene/gušterače od vrha sabljaste kosti do i oko pupka do mjesta gdje se spaja s poprečnim ožiljkom carskog reza. Također smo napravili Art of Bodywork®. Susan* nastavlja napredovati dok nastavljamo raditi na ovom kompliciranom slučaju. Imamo još posla s ožiljcima od carskog reza, kao i s ožiljkom od operacije srčanog zaliska koji trenutno ima aktivno područje upaljene psorijaze ispod lijeve dojke koje prvo treba zacijeliti.

Nagrada

Najveća nagrada koja me najviše dirnula u srce bile su riječi:

„Ne samo da je bol u mom licu NESTALA, već više nemam osjećaj da umirem iznutra.“

Također je izjavila da jednostavno ne može vjerovati koliko ovi suptilni, nježni pokreti mogu učiniti tako...

dramatične promjene. Susan* je podijelila da je

oduvijek se osjećala „nestabilno i bez ravnoteže na nogama“ i mislila je da je to zato što cijeli život ima problema s ušima. Onda je jednog dana, nakon što je parkirala na mjestu gdje parkira svaki tjedan i hodala istim rubnikom, shvatila da se ne muči s održavanjem ravnoteže. Rekla je da se osjeća tako uzemljeno i uravnoteženo te da se više ne bori s osjećajem nestabilnosti na nogama!

Vrijeme mi ne dopušta da pišem o svakom slučaju. Čuli smo „ako nešto zvuči predobro da bi bilo istinito, vjerojatno i jest“... pa, MSTR®, Art of Bodywork® i Bowenwork® pobijaju tu teoriju, SVAKI DAN!

* Ime je promijenjeno

od Tine S. Hull, LMT - MSTR® praktičarke i instruktore, specijalistice Bowenwork®-a

Laurelina priča

Ožiljno tkivo i neplodnost

Moja 28-godišnja prijateljica došla je k meni znatiželjna može li joj pomoći tretman otpuštanja ožiljnog tkiva koji sam joj ponudio. Pretrpjela je izvanmaterničnu trudnoću i naknadnu hitnu operaciju 2017. godine, a od tada je pretrpjela mnogo traumatičnih višefaznih pobačaja. Posjetila je svog liječnika i rečeno joj je da ima tešku upalu povezanu s ponovljenim gubitcima. Uputili su je na laparoskopsku operaciju kako bi se uklonilo ožiljno tkivo koje se razvilo. Međutim, smatrala je da mora postojati alternativni pristup liječenju i došla je k meni u vezi s liječenjem ožiljnog tkiva.

Dugo sam s njom razgovarala o njezinoj operaciji i pobačajima. Objasnila je da joj nije ugodno dodirivati laparoskopske ožiljke i da je to izazvalo vrlo neugodan osjećaj koji je opisala kao "odvratan". Nakon daljnje procjene, ocijenila je razinu emocija povezanih s njezinim ožiljcima kao 8-9/10 po težini - što bi ukazivalo na to da je jako uznemirujuće ili uznemirujuće. Kao njezina prijateljica, mogla sam s njom proći kroz duboku tugu i depresiju zbog tih gubitaka.

Tijekom tretmana pažljivo sam radio oko laparoskopskih rezova i dublje prema jajovodnoj regiji. Nježna palpacija omogućila mi je lociranje dubljih slojeva vlaknastog tkiva, što sam mogao obraditi. Obradio sam potporne strukture, uključujući dijafragmu i fleksore kuka kako bih potaknuo oslobađanje od tuge.

Nakon što je ustala sa stola za liječenje, osjetila je zimicu i mučninu, kao i vrtoglavicu. Umotala sam je u toplu deku i napravila čaj. Hodala sam je unatrag kako bi se njezino tijelo moglo procesuirati i ponovno integrirati, a ja sam bila odmah iza nje radi ravnoteže i potpore.

Kasnije bi mi podijelila da je tijekom seanse iskusila značajne emocije tuge i žalosti. Kako je dan odmicao, osjećala je iznenađujuće dubok umor i unatoč svojoj povijesti nesanice, uspjela je odspavati nekoliko sati, a kasnije te noći čvrsto spavati – nešto što je prije bilo gotovo nedostižno.

Nakon što se probudila iz drijemanja tog prvog dana, otišla je na WC i primijetila tamnu mokraću popraćenu ponovnom pojavom zimice. U sljedećim dana, podijelila bi da je zadržala sposobnost čvršćeg sna i da osjeća sve veći osjećaj mira u tijelu gdje je prije bila jaka emocionalna bol i previranja uzrokovana tugom i depresijom.

Nekoliko tjedana kasnije posjetila je kiropraktičara i ultrazvukom je potvrdila da je jajovod sada otvoren. Zatrudnjela je u roku od mjesec dana i uspješno je iznijela bebu do termina. Njezin sin sada ima 8 mjeseci.

Kako je čarobno držati ga u naručju, znajući nevjerojatno putovanje njegove majke. Ovo je bio jedan od mojih prvih slučajeva korištenja MSTR® tretmana ožiljaka u mojoj praksi i često mi i danas pada na pamet kao jedan od najvećih.

iskustva koja sam stekao u radu s tijelom. To ilustrira složene višesistemske učinke koje ožiljno tkivo može imati na tijelo i veliki utjecaj koji možemo imati na živote naših klijenata kada naučimo promišljeno tretirati ožiljno tkivo.



Od medicinske terapeutkinje masaže Laurel Maier, LMT –
Lynwood, Washington, SAD - MSTR® praktičarka



Sljedeći koraci...

Nadam se da vam je ova mala e-knjiga pomogla skrenuti pozornost na ulogu koju ožiljci mogu imati ne samo u vašem fizičkom blagostanju, već i u vašem emocionalnom zdravlju.

Mnogi ljudi misle da se po pitanju ožiljaka ne može puno učiniti. Stotine, ako ne i tisuće, priča koje sam pročitao potvrđuju da je ovo stajalište potpuno netočno. Naprotiv, mnogo se može učiniti kako bi se poboljšali fizički i mentalni učinci ožiljaka.

Ako ste član javnosti Ako tražite pomoć s posljedicama ožiljaka, bilo da se radi o utrnulosti, ukočenosti, boli i ograničenom kretanju, ili ako osjećate neke od emocionalnih i psiholoških učinaka ožiljaka, posjetite našu web stranicu i pronađite najbližeg kvalificiranog MSTR® praktičara. (Vidi stranicu 3)

Sam MSTR® tretman nije invazivan, bolan ili neugodan. Neki ljudi čak smatraju da je MSTR® tretman opuštajuće iskustvo.

Poboljšanja i u fizičkim i u emocionalnim efektima često se poboljšavaju već od prve sesije.

Osim ožiljnog tkiva, zdravstveni djelatnici diljem svijeta primijetili su poboljšanja s prezentacijama kao što su:

- Plantarni fasciitis
- Ograničenja u pokretu ramena
- Sportske ozljede poput ruptura kvadricepsa i tetive koljena
- Sindrom aksilarne mreže (AWS)
- Dupuytrenova kontraktura
- Peyroniejeva bolest
- Temeljno vlaknasto tkivo od prošlih ozljeda gdje koža nije bila probušena
- Bilo koja područja gustog, vlaknastog tkiva

MSTR® je svestran, jednostavan i bezbolan pristup liječenju ožiljaka i fibroznog tkiva. Niska cijena ove e-knjige više će se nego isplatiti nakon uspješnog liječenja i pokazat će se kao vrijedna mala investicija.

Ako ste zdravstveni djelatnik: MSTR se lako integrira u vašu postojeću praksu i koriste ga praktičari iz cijelog niza terapijskih područja, uključujući:

- Liječnici
- Onkološke medicinske sestre
- Kiropraktičari
- Osteopati
- Fizioterapeuti
- Miofascijalni praktičari
- Masažni terapeuti
- Učitelji pilatesa i joge

Nudimo obuku za ovu dosljedno učinkovitu i pouzdanu metodu liječenja ožiljaka.

Ne koriste se kreme, ulja ili gelovi. Nije potrebna nikakva oprema ili alati. MSTR® se isključivo oslanja na osjetljivost ruku praktičara.

MSTR® je:

- Učinkovito
- Isplativo za učenje
- Jednostavno za integrirati u vašu praksu
- Lako za učenje i savladavanje
- Pruža visoku razinu pozitivnih rezultata

i pružamo...

- Podržavajući okvir za učenje
- Stručni tim instruktora koji brinu o svom poslu. Izvrsna
- podrška studentima i praktičarima.

Naši jednodnevni tečajevi obuke uče vas kako uspješno liječiti postoperativne ožiljke i skrivene, temeljne ožiljke. Niska cijena ove e-knjige više će se nego isplatiti kada naučite kako učinkovito i uspješno liječiti ožiljke. Trebao bi se pokazati da je to najbolje uloženi novac.

O autoru:

Arhitekt MSTR®-a je autor ove knjige, Alastair McLoughlin. Njegovo iskustvo u manualnim terapijama seže u rane 1980-e.

Alastair je Britanac i živi i radi u Hessenu u Njemačkoj.

MSTR® se trenutno (sredinom 2022.) predaje na 10 jezika u 24 zemlje. od strane tima od 25 instruktora.

Za više informacija o obuci i preuzimanje naših istraživačkih izvješća, molimo pogledajte treću stranicu ove knjige.



Za dodatne informacije, molimo vas da pošaljete e-mail autoru na adresu:

info@mcloughlin-scar-release.com





LJUDSKA STRANA OŽILJAKA

po
Alastair McLoughlin LCSP, BTAA

*Mijenjamo
živote
na bolje*

