

# terapia Sanjo

jako sposób wspierania terapii logopedycznej oraz funkcjonalnej terapii głosu.

Zdrowe dziecko ma dużo siły i energii, chociaż jest w ruchu niemal przez cały czas. Kiedy śpi, jego mięśnie są napięte zaledwie w dziesięciu procentach, a kiedy się porusza, napina mięśnie w siedemdziesięciu procentach. Co więcej, mięśnie te są dobrze ukrwione, dotlenione, a wydolność serca w momencie wysiłku prawie się nie zwiększa.

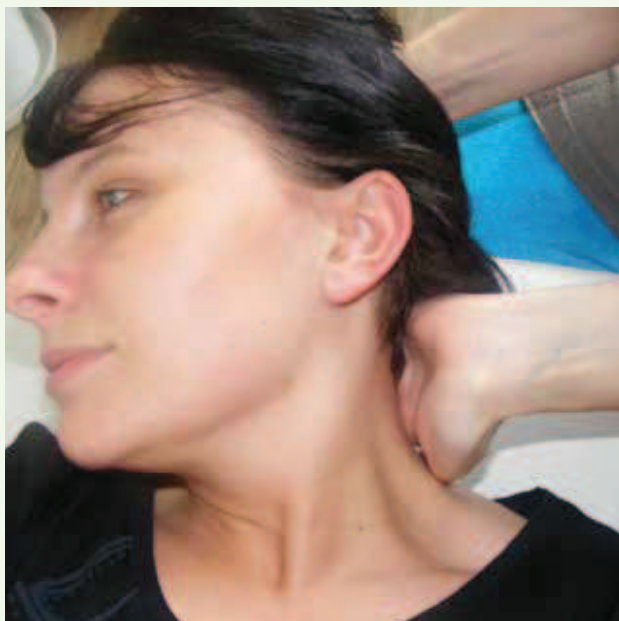
Kluczem do wysokiej wydajności najmłodszych jest właśnie rozluźnienie, czyli podstawowy element terapii Sanjo.

Kora mózgowa kontroluje ruchy naszego ciała: chociażby koordynuje pracę kończyn tak, abyśmy mogli osiągnąć cel naszego działania. Jednocześnie mózdzek zapewnia nam stabilność, kontrolując napięcie mięśni szkieletowych. Stabilność ta jest możliwa m.in. dzięki współpracy bardzo małych mięśni, np. mięśni międzyżebrowych – w efekcie ich współdziałania otrzymujemy wzmocnienie całej klatki piersiowej. Mięśnie zawiadywane przez mózdzek i pozwalające nam skutecznie walczyć z siłami grawitacji nie odpoczywają nigdy. Każda sytuacja zaburzająca poczucie stabilności powoduje reakcję mózgu i wzrost napięcia mięśniowego.

Często dzieje się tak, że po ogromnej mobilizacji mięśni napięcie nie wraca do stanu sprzed wysiłku. Dzieje się tak dlatego, że kora mózgowa i mózdzek nie osiągają swego rodzaju kompromisu. Gdy mięśnie ruchowe muszą zrobić więcej, aby pokonać opór i ruch był możliwy, kora mózgowa wysyła informację, by silnie się napięły. Z kolei intensywny ruch z dużym obciążeniem wymaga dużej stabilizacji oraz aktywizacji mięśni kontrolowanych przez mózdzek. Rezultatem jest bardzo napięte ciało, a żadna ze stron – mięśnie ruchowe i mięśnie stabilizatory – nie jest już w stanie odpuścić.

Stres, złe nawyki ruchowe, przebyte kontuzje pozostawiają w naszych ciałach ślad. Nadmierne napięcia są zapamiętywane i utrwalane przez mózg, a mechanizmy kompensacyjne są z jednej strony naszym zbawieniem, z drugiej – przekleństwem.

Większość terapii „dedykowana” jest korze mózgowej. Terapię Sanjo nazwałabym mediatorem pomiędzy starą częścią mózgu a jego częścią najmłodszą. Sanjo jest po pierwsze sposobem na konserwację zapracowanych mięśni stabilizatorów i mięśnia sercowego, gwarantuje utrzymanie ich w dobrej kondycji, a po drugie, przez rozluźnianie mięśni wpływa na zmniejszenie obciążenia w narządach, wpływa na lepsze odżywienie i dotlenienie całego organizmu, polepsza samopoczucie.



## Charakterystyka metody i zakres działania

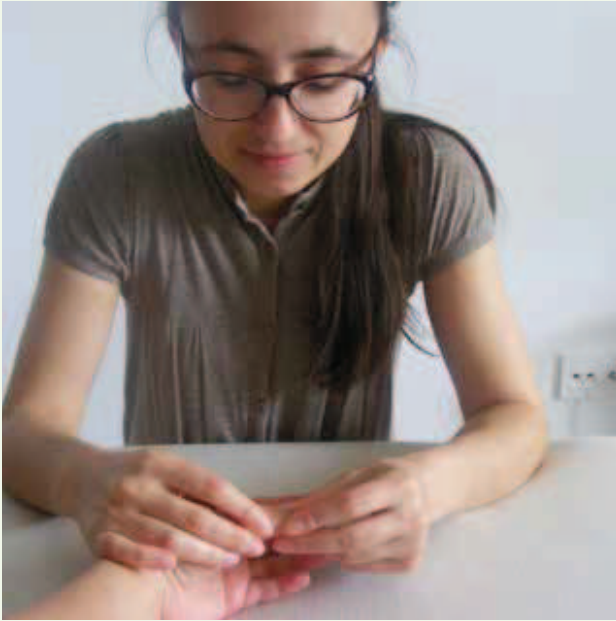
Terapia Sanjo została rozwinięta w Niemczech i jest stosunkowo młodą metodą. Jej inspiracją były techniki Tai Chi, doświadczenia terapeutów wykonujących japoński masaż Shiatsu. Wsparta została wiedzą z zakresu neurologii, osteopatii oraz terapii czaszkowo-krzyżowej. Sanjo rozwinęli Holger Michael David oraz Martine David z Aachen. Autorką funkcjonalnej terapii głosu jest Sabine Gross-Jansen, która prowadzi Instytut Wokalny w Erlangen.

Sanjo to forma terapii manualnej ciała, której celem jest zmniejszenie nadmiernego napięcia mięśni.

Inaczej określana jest terapią konduktywną ciała, gdyż polega na stymulacji centralnego układu nerwowego przez działanie na stawy w obszarze całego ciała. Podstawą konduktywnej terapii ciała są specjalne chwytty i docisk stawów w pozycji ich komfortu ruchowego.

Terapii towarzyszą samowolne ruchy ciała, określane mianem unwindig (m.in. ruchy skrętne: przede wszystkim pojawiają się podczas kondukcji dużych stawów, jak staw barkowy, czy biodrowy, oraz drgania mięśni), a jej zwieńczeniem jest osiągnięcie release – rozluźnienie się mięśnia lub całej grupy mięśni. Odziaływanie terapeutyczne oraz efekty terapeutyczne wiążą się z działaniem regulacyjnym mózdzku (przede wszystkim jego starej części); przekładają się na regulację napięcia mięśni oraz ścięgien, stymulację czucia głębokiego. Sanjo wpływa na działanie układu przywspółczulnego, praw-





dopodobnie normalizuje także działanie układu limbicznego, brak jednak badań klinicznych potwierdzających tę teorię.

Jak już wspomniałam, w terapii tej zakłada się, że niektóre napięcia w ciele są niepotrzebne, utrwaliły się, ponieważ z jakiegoś powodu mózg nie pozwolił na ich rozluźnienie, nierzadko przesłał informację na obwód, by to napięcie dodatkowo się wzmocniło. Terapeuta Sanjo, przeprowadzając kondukcję w okolicach nadmiernego napięcia, zastępuje pracę patologicznie napiętych mięśni i ścięgien, dostarcza dodatkowego wsparcia, co zostaje zauważone przez mózg. W związku z takim oddziaływaniem terapeutycznym CUN reguluje tonus mięśniowy. W sposób zauważalny dla terapeuty i pacjenta mięsień staje się zrelaksowany, a mózg ma szansę ocenić, czy mięsień może pozostać tak rozluźniony, czy należy go ponownie napiąć.

Sanjo jako skuteczna technika w walce ze stresem, pozwala na osiągnięcie głębokiego relaksu w krótkim czasie. Znosząc napięcie mięśni, ścięgien, wpływa na kondycję stawów oraz całego kręgosłupa, pośrednio reguluje też gospodarkę hormonalną i enzymatyczną. Istotnym efektem działań terapeutycznych jest zniesienia bólu oraz inicjacja procesów regulacji i samoleczenia organizmu.

Sanjo ma zastosowanie w wielu zaburzeniach. Szczególnie wskazane jest w przypadku chorób genetycznych i schorzeń neurologicznych, u pacjentów z MPD, newralgiami, chorobami zwyrodnieniowymi, nadciśnieniem tętniczym, trudnościami w emisji głosu, zaburzeniami oddechowymi, zaburzeniami snu, migrenami, zestresowanych. Terapia jest bezpieczna dla osób ze zmianami w układzie kostno-stawowym, z przepuklinami międzykręgowymi czy zmianami w układzie nerwowym.

Terapeuta najpierw ocenia stan pacjenta, potem dostosowuje kierunek terapii do indywidualnych potrzeb. Na ogół przeprowadza się od 2 do 5 zabiegów. Czas trwania zabiegu, w zależności od przypadku i celu terapii, trwa 15–60 minut. W chorobach przewlekłych potrzebnych jest więcej zabiegów. Ze względu na moc oddziaływania zaleca się przeprowadzanie ich z co najmniej 3-dniowym odstępem.

## Wykorzystanie Sanjo w logopedii i terapii głosu

Zaledwie kilkunastominutowe oddziaływanie pomoże wyciszyć pacjenta (efekt uaktywnienia układu przywspółczulnego), przygotować mięśnie do stymulacji obszaru ustno-twarzowego, np. metodą Rodolfo Castillo Moralesa, czy metodą Neurofunkcjonalnej Reorganizacji wg Beatrice Padovan. Ponieważ u wielu osób Sanjo stymuluje wydzielanie rzadkiej śliny, ma pozytywny wpływ na śluzówkę, co jest ważne u osób z suchością czy innego typu dyskomfortem w obrębie jamy ustnej i gardła (na skutek zażywania niektórych leków, w nieżytych górnych dróg oddechowych, alergiach), przy chorobach krtani, dysfagiach, intubowanych. Rozrzedzoną ślinę łatwiej się przełyka, nie zalega ona w kąciakach ust, a co istotne, dobry stan błony śluzowej wspomaga aktywność ruchową warg, języka, mięśni podniebienia miękkiego, mięśni policzkowych. W efekcie działań terapeutycznych zmniejsza się dyskomfort, zaleganie i spływanie śluzu, konieczność pochchrząkiwania, pokasływania, częstego przełykania, pobołowanie gardła i ucisk w szyi.

W dobrej emisji głosu istotna jest kondycja całego ciała i kondycja psychiczna. Dlatego w terapii głosu należy wziąć pod uwagę czynniki psychiczne, emocje, stan błony śluzowej, funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, funkcjonowanie układu vegetatywnego. Sanjo daje narzędzia do terapii całościowej, ale również, w ramach funkcjonalnej terapii głosu, pozwala na ukierunkowaną pracę i efektywne rozluźnianie napięć w obrębie głowy, szyi (fot. 1) oraz całej obręczy barkowej. Funkcjonalna terapia głosu łączy techniki Sanjo z elementami terapii czaszkowo-krzyżowej, przede wszystkim wypracowując subtelne sposoby rozluźniania i stymulacji krtani. Jest pomocna w zaburzeniach głosu spowodowanych chorobami neurodegeneracyjnymi, w przypadku dyzartrii, jąkania, czy zmian w obrębie krtani w chorobach zawodowych, w przypadku zmian nowotworowych, po zabiegach operacyjnych w obrębie szyi i klatki piersiowej.



Przede wszystkim z uwagi na działanie rozluźniające oraz regulujące napięcie mięśniowe, metoda Sanjo może stanowić wstęp do dalszych działań logopedycznych.

Wszystkie zaburzenia czynnościowe, jak nieprawidłowe napięcie mięśni w obrębie narządy głosu, zespoły psychopatologiczne (np. depresja), psychogenne zaburzenia głosu (przy schizofrenii, w zespołach reaktywnych), dystonia spastyczna są wskazaniem do sięgnięcia po tę metodę. Funkcjonalna terapia głosu Sanjo jest szczególnie wskazana przy dysfoniach, gdy przyczyną chrypki są nieprawidłowe wibracje fałdów głosowych, albo gdy fałdy są sztywne lub mają osłabioną elastyczność. Ze względu na działania w obrębie stawów może być używana w przypadku zapalenia stawów krtani, zwłaszcza stawu pierścienno-nalewkowatego, czy zwłknięciu chrząstki nalewkowatej.

Powrót właściwej czynności fonacyjnej lub poprawę uzyskamy też w przypadku takich organicznych zaburzenia głosu, jak nieżytowe zapalenie krtani, guzki śpiewacze, modzele kontaktowe. Być może Sanjo wykazuje też działanie terapeutyczne w przypadku zaburzeń głosu endokrynologicznych, nie było jednak badań, które potwierdziłyby wpływ na układ hormonalnych. Obserwacje terapeutów pracujących tą metodą pozwalają jednak brać pod uwagę taką ewentualność.

Istotnym efektem terapii Sanjo jest poprawa funkcji oddechowych.

Specjalne chwytty pomagają w stymulacji przepony, mięśni międzybrowowych, czy dna miednicy. Uzyskuje się miękkie nastawienie głosowe, dobre natężenie, głos staje się aksamitny, bez chrypki, nośny, dźwięczny i bogaty rezonansowo, bez komponentów szumowych. Istotnie wydłuża się faza wydechowa w spoczynku i podczas fonacji. Zwiększa się powierzchnia oddechowa, usprawniają się rezonatory klatki piersiowej, głowy (efekt natychmiastowy przez rozluźnienie ścięgien i mięśni, efekt późniejszy – dzięki ogólnej poprawie funkcjonowania całego organizmu, lepszej funkcji słuchówki).

Przez stymulację stawów ręki (fot. 3, 4), obręczy barkowej, obojczyków (fot. 2), terapię kręgosłupa w odcinku szyjnym, piersiowym i lędźwiowym wyraźnie poprawia się ruchomość stawów ręki oraz obręczy barkowej, rozluźniają się mięśnie u osób z porażeniami spastycznymi, czy na przykład u dzieci z trudnościami w nauce czytania i pisanie – metoda może mieć zatem zastosowanie w ergoterapii. Obszar obręczy barkowej i górnego odcinka kręgosłupa będzie szczególnie

ważny chociażby w przypadku terapii dysfonii wywołanej zmianami zwyrodnieniowymi w kręgosłupie szyjnym.

Różnorodność przyczyn zaburzeń głosu, stopień obciążenia (inne obciążenia będą u pacjenta zawodowo posługującego się głosem, inne u kogoś, kto w pracy mówi mało) oraz współistnienie patologicznych mechanizmów czynnościowych, sprawia, że cele terapeutyczne będą różne, a efekty uzyskane w procesie terapeutycznym będą odmienne.

## Nowoczesność i skuteczność

Ze względu na szerokie spektrum działania opisywana tu metoda terapeutyczna może być skutecznym narzędziem pracy w przypadku zaburzeń głosu o różnej etiologii – dysfonie i afonie (przede wszystkim te, u których podłoża leżą czynniki psychologiczne). Sanjo działa globalnie, pomaga przywrócić funkcję stawów oraz stymuluje mięśnie w istotnych dla emisji głosu obszarach, dodatkowo, w toku terapii poprawia się przepływ krwi przez pracujące mięśnie, następuje szybsze usuwanie produktów przemiany materii, a tym samym detoksykacja organizmu.

Terapia ciała i głosu metodą Sanjo jest nowym, ciekawym i obiecującym sposobem pomocy pacjentowi z różnymi dolegliwościami. Wpływa na budowanie lepszego kontaktu z własnym ciałem, pomaga odzyskać głos oraz zapanować nad wyniszczającymi skutkami stresu, odprężając, uruchamiając mechanizmy obronne organizmu, aktywizując układ przywspółczulny. Działania terapeutyczne są delikatne, nieinwazyjne i przyjemne dla pacjenta. Z tego powodu terapia Sanjo może być używana zarówno w kontekście medycznym (dopełnienie terapii logopedycznej, terapii funkcjonalnej głosu oraz rehabilitacji ruchowej), jak i w centrach odnowy biologicznej (relaksacja), czy w nauce technik emisji głosu.

### Gabriela Dragun

Doktor nauk humanistycznych, neurologopeda, specjalistka wczesnej interwencji, absolwentka Instytutu Filologii Polskiej Uniwersytetu Wrocławskiego; posiada I, II i III stopień w zakresie terapii Sanjo oraz I stopień w zakresie Neurofunkcjonalnej Reorganizacji wg B. Padovan; współpracuje z Uniwersytetem Medycznym we Wrocławiu, Stowarzyszeniem „Handicap”, Stowarzyszeniem „Ojczyzna Polszczyzna” i Centrum Neurorehabilitacji we Wrocławiu; doświadczenie dydaktyczne i terapeutyczne zdobywała w Kolegium Nauczycielskim we Wrocławiu, Uniwersytecie Wrocławskim oraz we wrocławskich przedszkolach i szkole specjalnej; w centrum jej zainteresowań są emisja i higiena głosu, rehabilitacja osób z uszkodzeniami mózgu, diagnoza i terapia afazji

W artykule wykorzystałam informacje z niemieckiej strony Stowarzyszenia Terapeutów Sanjo: <http://www.sanjo-gilde.de/infos-zu-sanjo/>, skryptów seminaryjnych stworzonych na bazie książki Holgera Michaela Davida, (Sanjo pomaga leczyć. Przewodnik po terapii ciała), Wydawnictwo Edition Vitalis, ISBN: 978-3-935110-10-5.

Wszystkie fotografie pochodzą z dokumentacji własnej praktyki terapeutycznej i neurologopedycznej.