

Nervesystemet

Anatomisk opdeling:

CNS = Centralnervesystemet (hjerne og rygmarv)

PNS = Det perifere nervesystem (12 par hjernenerver og 31 par spinalnerver)

Fysiologisk opdeling:

Somatisk (bevidst/viljestyret)

Autonomt (ubevidst/ikke viljestyret)

Nervesystemet

Anatomisk opdeling:

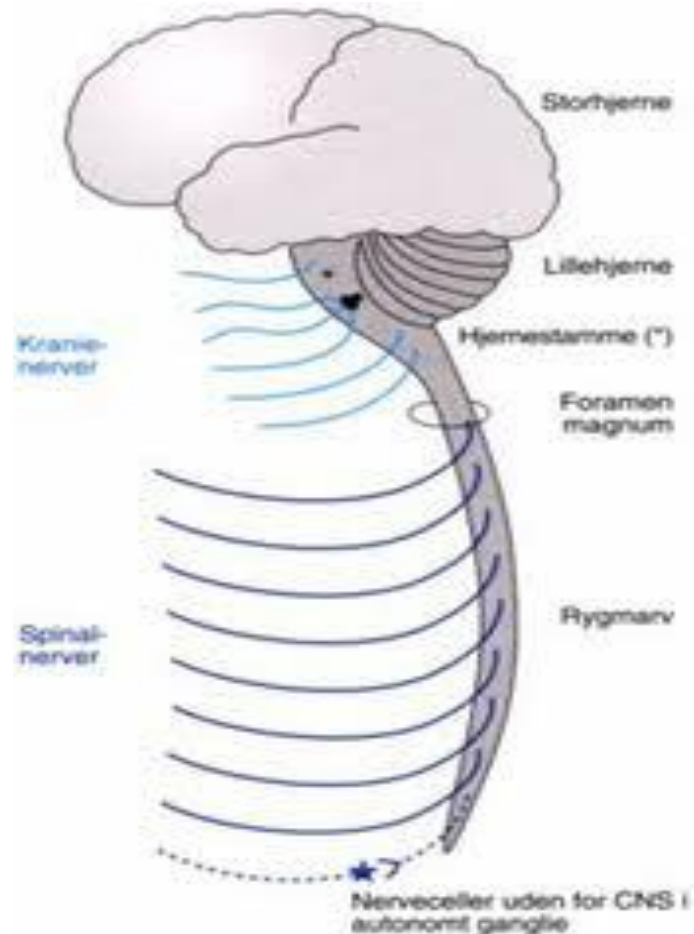
CNS = Centralnervesystemet
(hjerne og rygmarv)

PNS = Det perifere nervesystem
(12 par hjerne/kranienerver og
31 par spinalnerver)

Fysiologisk opdeling:

Somatisk (bevidst/viljestyret)

Autonomt (ubevidst/ikke
viljestyret)



Somatisk opdeling:

Sensoriske nerver (modtager input)

Motoriske nerver (output til tværstribet muskulatur)

Autonom opdeling:

Sensoriske nerver (smag, syn, lugt, hørelse = input)

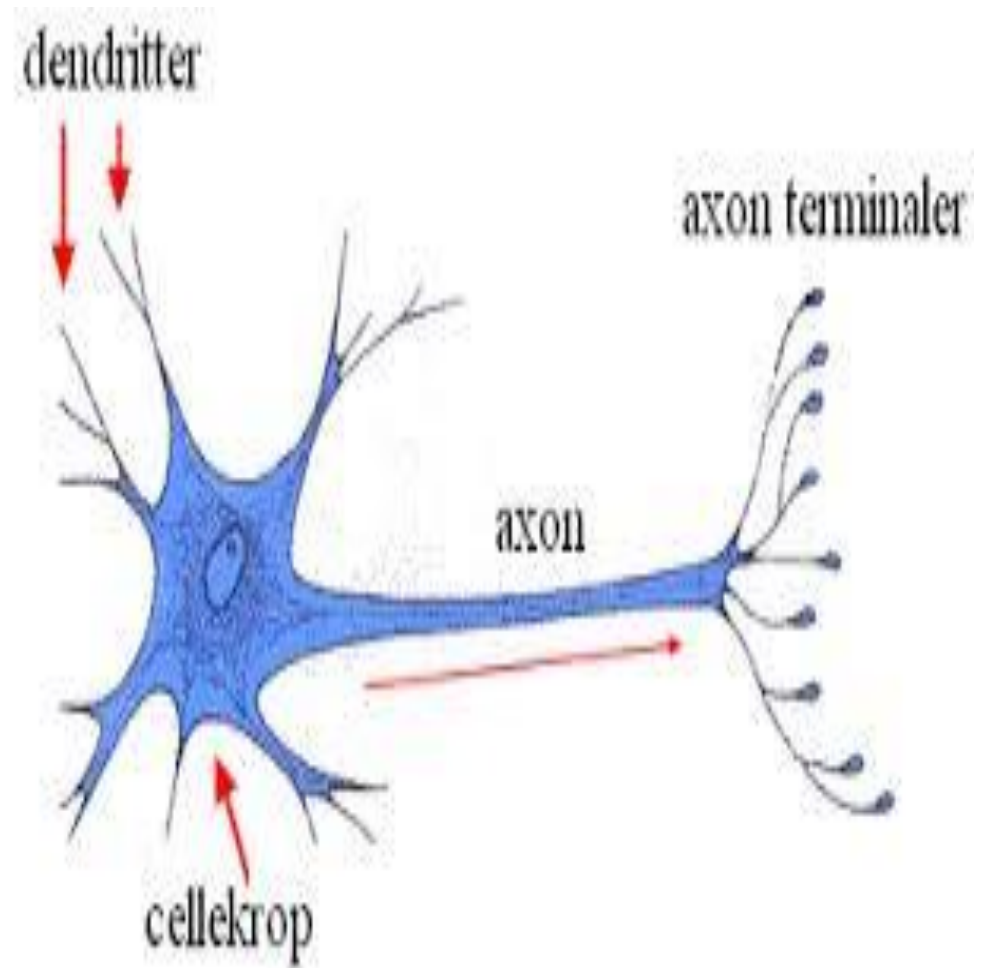
Output:

Sympatiske nerver (stress, fysisk arbejde)

Parasympatiske nerver (fordøjelse og hvile)

Nervecellen

- Flere dendritter (modtagere)
- 1 Axon (udløber)
- 1 cellekrop
- Synapse= kontaktpunktet mellem to nerveceller



Hjernen:

Storhjernen (2 hemisfære og 30 milliarder hjerneceller)

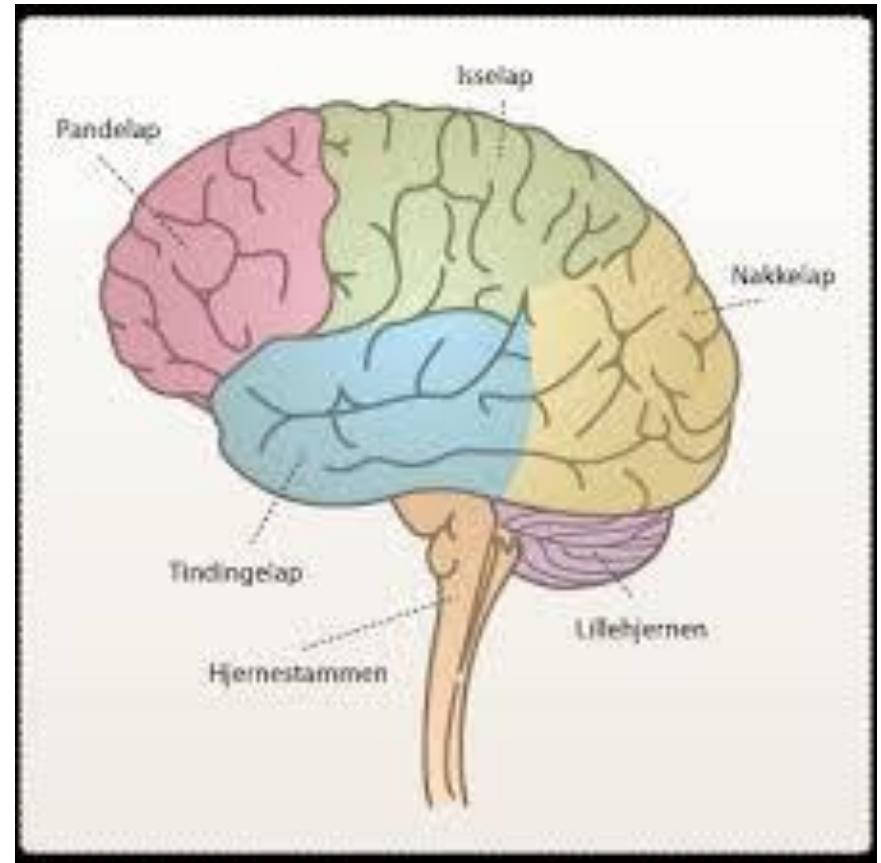
Lillehjernen (ansvarlig for justering af bevægelser)

Hjernebroen (skaber forbindelse mellem hjernehalvdelene)

Den forlængede rygmarv (centre for kredsløb, åndedræt og bræk)

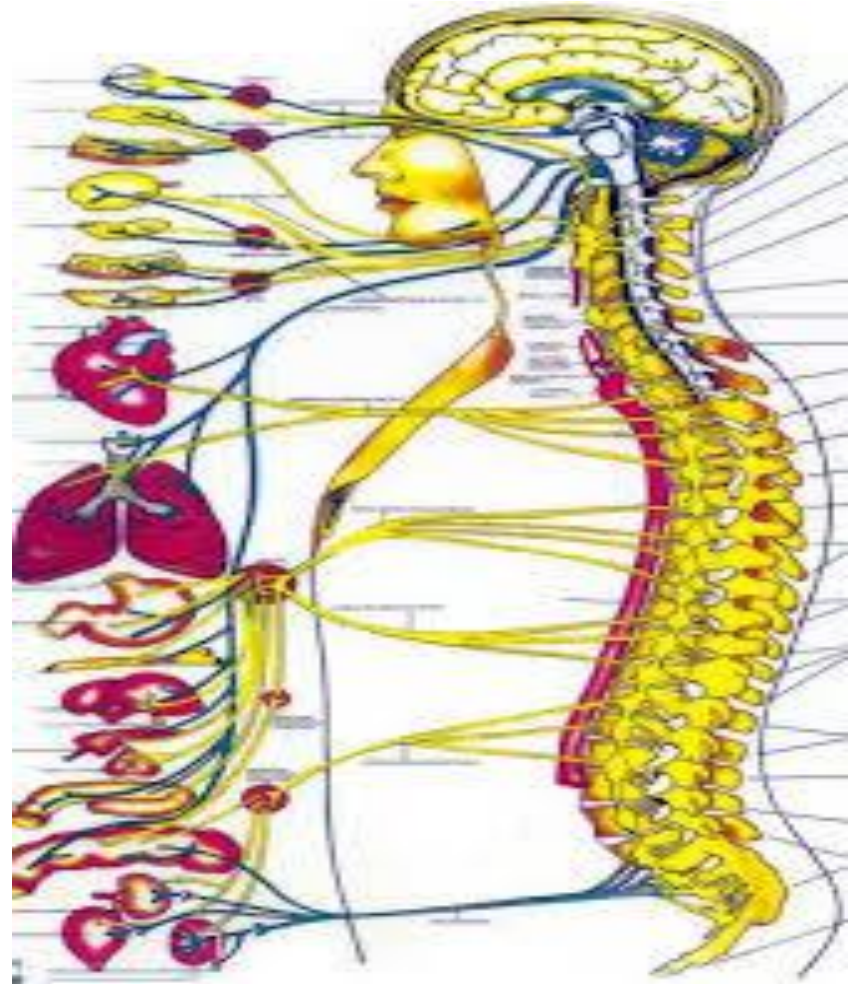
Lillehjernen

- Info fra balanceorganet i det indre øre
- Info fra øjet (synet)
- Info fra muskelsansen (muskelten og seneten, det vil sige info fra muskler og led)



Rygmarven

- Indeholder centre for:
- Vandladning
- Afføring
- Rejsning
- Sædudtømning



Andre kendte centre

I den forlængede rygmarv: Respirationscenter, Kredsløbscenter, Brækcenter.

I hypothalamus: appetitcenter, væskebalancecenter, temperaturcenter

Nervesystemet

- Værd at vide om **nerve- og hormonsystemet for behandleren**
- Massage kan tilsyneladende direkte øge den parasympatiske aktivitet – altså stimulere modtagerens krop til øget afslapning.
- Anvendelse af tryk (inden for smertegrænsen) kan formentlig stimulere gate control-mekanismen og derved reducere smerteoplevelse.
- Da nervesystemet bl.a. også er sæde for vores følelser, kan den sociale interaktion mellem massøren og modtager af massage i sig selv være stressende (sympatikus-aktiverende) eller afslappende (parasympatikus-aktiverende) – et forhold, massøren bør være opmærksom på.

Nervesystemet

- Værd at vide om **nerve- og hormonsystemet for behandleren**
- Flere signalstoffer i hjernen frigives under massage – fx frigives stoffet serotonin, som øger vores humør, velbehag, søvn, indlæring mv. samt endofiner – populært kaldet kroppens egne morfiner – hvilket giver øget velbehag og reduktion af smerte.
- Hormonet oxytocin frigives også under massage og har en lang række anti-stress-virkninger, hvorved mange af massagens virkninger kan forklares.
- Massage kan også øge søvndybden og forlænge uafbrudt søvn.