

JACEK SKARBEK

SAMODZIELNE USUWANIE BÓLU

Terapia powięzi



SAMODZIELNE USUWANIE BÓLU

JACEK SKARBEK

SAMODZIELNE USUWANIE BÓLU

Terapia powięzi



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Dla dwóch kobiet w moim życiu, które najbardziej
kocham - dla mojej żony i córki.
Dziękuję Wam za miłość, wyrozumiałość i pomoc.

Mojej córce, Astrid, dziękuję dodatkowo
za gotowość do pozowania jako modelki do
ilustracji tej książki.

REDAKCJA: IRENA KŁOSKOWSKA
SKŁAD: ALEKSANDRA LIPIŃSKA
PROJEKT OKŁADKI: ALEKSANDRA LIPIŃSKA

Wydanie I
Białystok 2017
ISBN 978-83-65404-47-3

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Przedstawione w tej książce metody zostały już wielokrotnie wypróbowane przez autora w praktyce i przyniosły ulgę wielu pacjentom. Niemniej jednak nie mają one zastąpić konsultacji ani terapii medycyny akademickiej. Każdy stosujący te ćwiczenia wykonuje je na własną odpowiedzialność. Ani autor, ani wydawnictwo nie biorą odpowiedzialności za ewentualne szkody, wynikające z wykonywania przedstawionych tu ćwiczeń na własną rękę. Mimo że za zdecydowaną większością bólów kryją się przyczyny mięśniowo-powięziowe, nigdy nie można wykluczyć poważniejszej choroby, zwłaszcza w przypadku ostrych i dłużej trwających objawów. Dlatego każda niewyjaśniona lub poważna dolegliwość powinna być koniecznie najpierw zdiagnozowana przez lekarza.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Słowo wstępne	11
1. Zrozumieć ból.....	15
2. Powięzi – nieznaną twórcę w naszym ciele....	21
Właściwości powięzi	22
Z czego składają się powięzi?.....	23
Różne formy powięzi.....	25
Taśmy anatomiczne	26
Funkcje powięzi	30
Magazynowanie wody	30
Dopasowanie do obciążeń.....	31
Przekazywanie siły.....	31
Powięzi jako narząd zmysłu	31
Ciągłość.....	31
Elastyczność.....	32
Problemy z powięziami.....	33
Zranienia.....	34
Stany zapalne	34
Wadliwa postawa i brak ruchu.....	34
Obciążenia emocjonalne.....	35
Powięzi a ból	36
Ból a zużycie ciała	36

Kiedy bóle stają się chroniczne?	37
Co chcemy osiągnąć	37
Nowy program w mózgu	38
3. Podstawowe techniki	39
Techniki nawadniające	39
Rolowanie	39
Technika punktowa	41
Rozciąganie	42
4. Przeciwwskazania	43
5. Ćwiczenia praktyczne	45
Bóle głowy.....	46
Napięcia i bóle karku	56
Wypadnięcie dysku	61
Rozluźnienie pleców.....	67
Odcinek piersiowy kręgosłupa.....	74
Bóle pleców podczas ciąży.....	76
Blokada stawu krzyżowo-biodrowego.....	79
Rwa kulszowa.....	91
Zespół mięśnia gruszkowatego.....	92
Bóle bioder promieniujące w pośladki.....	95
Bóle kolan	97
Ból stopy	102
Ostroga kości piętowej	106

Paluch koślawy (łac. Hallux valgus)	110
Bóle łokcia	112
Zespół cieśni nadgarstka	116
Bóle barku	119
Zgrzytanie zębami (bruksizm).....	133
Usuwanie blokad.....	136
Zakończenie.....	145
Interesująca literatura.....	147

Słowo wstępne

Od dłu szego czasu zajmuj si terapi bólu. Nie mam tu na my li bólu oł dka lub złamanej ko ci lecz bóle, które przyzwyczaili my si rozumie jako nieuniknione nast pstwo mijaj cego czasu i starzenia si naszego ciała.

Pewnie ka dy z nas to zna: ból pleców, karku, czasami przeszywaj cy ból rozpoczynaj cy si w okolicy ko ci krzy owej lub po ladka i promieniuj cy czasami a do stopy. Tłumaczymy to sobie zu ywaniem si naszego ciała, bo przecie przed czterdziestu laty, gdy jeszcze byli my młodzi, nie mieli my tych dolegliwo ci.

Ten tok rozumowania wydaje si by poprawny i logiczny. To znaczy wydawałby si poprawny i logiczny, gdyby nie jedno „ale” i kilka „dlaczego”: Je li s to problemy zwi zane z wiekiem, to dlaczego przychodz do mnie te młodzi ludzie, jeszcze znacznie przed trzydziestk , i uskar aj si na te same dolegliwo ci, które wyst puj u sze dziesi cioletnich pacjentów? Czy prowadzili a tak niszc cy tryb ycia, e ich ciało uległo zu yciu ju w wieku 25 lat?

Dlaczego z kolei wielu ju całkowicie „zu ytych” pacjentów wychodzi ode mnie bez bólu? Przecie nie cofn łem czasu i nie odmłodziłem ich.

Dlaczego starsi ludzie, przychodz cy do mnie z powodu bólu łokcia, tak zwanego łokcia tenisisty, pokazuj mi swoje zdj cia rentgenowskie kr goślupa, z których wynika, e maj wybrzuszenia lub p kni cia kr ków mi dzykr gowych („wypadni cie

dysku”) w obszarze l d wiowym, a nie odczuwaj tam adnego bólu? Dlaczego pacjenci po „udanej” operacji dysku nadal cierpi z powodu bólu pleców?

Dlaczego wielu pacjentów z artroz nie odczuwa dolegliwo ci w tych „zu ytych” stawach?

Je eli wi c artroza lub wypadni cie dysku nie bol , to co właciwie nas boli? Dlaczego tak cz sto słyszemy od lekarza stwierdzenie: „Mus i pan/pani z tym y !”?

Postanowiłem podzieli si z tob w tej ksi ce moimi dowiadzeniami z zakresu terapii bólu w nadziei, e przekazane przeze mnie informacje pomog ci mo e usun lub co najmniej zredukowa gn bi ce ci bóle.

Oczywi cie nikt z nas nie chowa w zanadrzu panaceum, cudownego rodka lecz cego wszystkie dolegliwo ci u ka dej osoby. Równie i moje metody nie s takim antidotum na wszystkie cierpienia tego wiata. Je eli jednak okazałoby si , e moje wskazówki pomogły pewnej liczbie czytelników, napisanie tej ksi ki spełniłoby swój cel. Opisane tu metody pomogły ju zdecydowanej wi kszo ci moich pacjentów.

Có to s za metody? S to po prostu pewne, w wi kszo ci łatwe wiczenia. Wychowali my si w czasach, gdy nauczano nas, e za nasz stan zdrowia odpowiedzialni s lekarze. Na skutek takiego wychowania, ale te z wygodnictwa, przyzwyczaili my si do tego, by składa odpowiedzialno za nasze zdrowie w r ce innych ludzi – lekarzy. Je li mi co dolega, id do lekarza. On przepisze mi tabletki, po których b d zdrowy. Moja jedyna odpowiedzialno le y w tym, bym nie zapomniał przyjmowa tego przepiszanego mi lekarstwa.

Przypuszczam, e wła nie z tego powodu musimy ci gle chodzi do terapeutów, poniewa nasze dolegliwo ci stale si

odnawiaj . Godzimy si z tym, bo przecie mamy ju swoje lata i to całkiem naturalne, e b dziemy napotyka ró ne problemy.

Ja proponuj co innego: Wzi odpowiedzialno za zdrowie w swoje r ce. Lekarze i inni terapeuci s nam oczywi cie potrzebni, by wspomaga nas w tym procesie **samouzdrawiania**, lecz to tylko i wył cznie my jeste my naszymi własnymi lekarzami.

Z tego powodu moi pacjenci otrzymuj ode mnie zadania domowe – wiczenia, które maj ich uchroni przed odnawianiem si ich dolegliwo ci. I niektóre z tych wicze prezentuj w tej ksi ce.

Staralem si utrzyma w formie zrozumiałej dla ka dego laika i ograniczyłem si tu jedynie do najbardziej potrzebnych informacji dotycz cych budowy anatomicznej. Z tego te powodu u ywam w niej takich potocznych okre le , jak na przykład „wypadni cie dysku” lub „zawał”, poniewa s to ogólnie zrozumiałe i powszechnie u ywane terminy. Stosuj w niej te pewne skrót y my lowe i uproszczenia. Nie ma ona przecie by prac naukow , lecz praktycznym przewodnikiem dla ludzi n kanych bólami.

ycz ci powodzenia i ycia bez bólu!

Powięzi – nieznaną twórczynią w naszym ciele

Zanim przejdziemy do demonstracji ćwiczeń, bardzo wskazane jest zapoznanie się ze strukturami bezpośrednio biorącymi udział w procesie powstawania bólu. Są to mięśnie i powięzi. O ile pojęcie mięśni jest nam od dawna, co najmniej intuicyjnie znane, o tyle nie jest jeszcze powszechnie wiadomo, czym są powięzi.

Pojęcie powięzi jest obecnie w modzie. W Niemczech co druga osoba mówi o konieczności pracy terapeutycznej z powięziami. Po krótkiej rozmowie okazuje się jednak, że nie bardzo wiemy, co kryje się za tą nazwą.

Pod pojęciem powięzi rozumiano do niedawna napięte mięśniowe tkanki łączne, otaczające i chroniące mięśnie i przenikające przez nie do ich najmniejszych włókien.

Dzisiaj definicja ta została znacznie rozszerzona. Pod tym pojęciem rozumiemy teraz wszystkie włókniste struktury tkanki łącznej, tworzące w naszym ciele sieć połączeń, od zewnętrznej do wewnętrznej i od stóp do głowy. Do tego systemu należą, oprócz wspomnianych już błon wokółmięśniowych, wszystkie wiązadła, ścięgna, torebki stawowe, otoczki narządów wewnętrznych, naczyń krwionośnych i limfatycznych, opony mózgowo i tkanka podskórna. I to wszystko tworzy w naszym ciele jedną wielką sieć łączącą wszystko ze wszystkim.

Nasza tkanka łączna tworzy w pełni zintegrowaną całość otaczającą każdą komórkę ciała. Jest ona wyposażona w mechanoreceptory i wolne zakończenia nerwowe, reagujące na mechaniczne bodźce zewnętrzne. Tworzy to podstawę postrzegania ciała, tak zwanej propriocepcji. Na skutek tej ciągłości i dużej gęstości komórek sensorycznych, powizi mogłyby być postrzegane jako nasz najważniejszy narząd zmysłu.

Właściwości powięzi

Powizi charakteryzują się poniższymi właściwościami:

Ciągłość – tworzone nieprzerwanie się połączenie, łączące w naszym ciele wszystko ze wszystkim.

Nawodnienie – zawiera w sobie wodę zapewniając im elastyczność i wytrzymałość.

Dopasowanie – zmieniają się, według potrzeb, swoją długość, rednicę i przesuwalność.

Elastyczność i wyładowanie siły – zachowują się jak katarpulta, zamieniając chwilowe napięcia w siłę wyrzucającą (jak np. przy rzucie oszczepem).

Kurczliwość – i to niezależnie od mięśni, co oznacza własną, autonomiczną zdolność do kurczenia się.

Przesuwalność – pomiędzy poszczególnymi narządami i warstwami tkanek.

Komunikatywność – poprzez przekazywanie informacji w tej całej, skomplikowanej sieci.

Odczuwanie bólu – za pomocą znajdujących się w nich receptorów bólu (nocyceptorów).

Narz d zmysłów – przede wszystkim dzi ki wolnym zakończeniom nerwowym i mechanoreceptorom.

Nadawanie kształtu – otaczaj c mi nie, podtrzymuj je i wi , co ma wpływ na ich kształt.

S cz ci systemu immunologicznego – poprzez oddzielenie od siebie (mury zaporowe) poszczególnych tkanek i obecno komórek ernych.

Bior udział w procesach naprawy i przebudowy – poprzez tworzenie lub usuwanie włókien kolagenowych i mio broblastów¹.

Przedstawione powy ej wła ciwo ci powi zi były przez całe lata ignorowane przez medycyn akademick , która ograniczała ich rol jedynie do funkcji wi cych. Dopiero badania ostatnich lat doprowadziły do zmiany tego paradygmatu². Obecnie uwa a si , e powi zi odgrywaj bardzo wa n rol w procesach powstawania bólu.

Z czego składają się powięzi?

Powi zi składaj si z ró nych elementów posiadaj cych ró norodne wła ciwo ci:

Fibroblasty – to komórki wyst puj ce u zwier t, b d ce najliczniejszymi komórkami tkanki łącznej wła ciwej. Tworz one istoty mi dzykomórkow (łac. *extracellular matrix*) i bior udział w budowaniu najwa niejszych struktur powi zionych, takich jak kolagen i elastyna. Fibroblasty dorastaj do nieruchomych brocytów.

¹Według Wikipedii: S to zmody kowane broblasty, które posiadaj cechy komórek mionych gładkich – to znaczy maj wła ciwo ci kurczeniwe.

² Wikipedia: Paradygmat to zbiór poj i teorii tworz cych podstawy danej nauki. Teorii i poj tworz cych paradygmat raczej si nie kwestionuje, przynajmniej do czasu kiedy paradygmat jest twórczy poznawczo – tzn. za jego pomoc mo na tworzy teorie szczególowe zgodne z danymi do wiadczałnymi (historycznymi), którymi zajmuje si dana nauka.

Mio broblasty – mają zdolność kurczenia się dzięki znajdującym się w nich filamentom³ aktyny i miozyny. Są one również ruchome i odgrywają rolę w gojeniu się ran.

Woda – występuje w powięziach w postaci związanej (jako eł).

Macierz zewn trzkomórkowa (lub: pozakomórkowa) – wypełnia przestrzeń międzykomórkową włóknami (np. kolagenowymi) i substancjami podstawowymi. Mocuje komórki i umożliwia wymianę materii w organizmie.

Kolagen – to ogólne pojęcie na proteiny strukturalne. Jest głównym białkiem tkanki łącznej. Ma on bardzo wysoką odporność na rozciąganie i stanowi główny składnik cyjstogen. Jest odpowiedzialny za elastyczność skóry. Ubytek kolagenu ze skóry powoduje powstawanie zmarszczek w trakcie jej starzenia.

Elastyna – ma podobną strukturę jak kolagen, jest jednak znacznie bardziej elastyczna. Dlatego występuje szczególnie często w elastycznych narządach jak skóra, naczynia krwionośne lub narządy wewnętrzne. Nadaje elastyczność cyjstom.

Komórki erne – odgrywają ważną rolę w systemie immunologicznym i przy usuwaniu niepotrzebnych już komórek.

Komórki nerwowe – w różny sposób unerwiają powięzi.

Mechanosensory – znajdują się w różnych warstwach skóry, przy czym każdy rodzaj receptorów spełnia inne funkcje. Ciałka Meissnera występują na przykład w opuszkach palców, umożliwiając odbiór bodźców zmysłem dotyku. Inne receptory rejestrują napięcie mięśni, wibracje lub nacisk.

³ Wikipedia: Wieloznaczny termin stosowany w biologii dla określenia cienkiego, długiego wyrostka. Filamenty aktyny i miozyny nadają mięśniom kurczliwość.

Wolne zakończenia nerwowe – reaguj na termiczne, chemiczne i mechaniczne bodźce. Z tego powodu są przede wszystkim receptorami bólu (nociceptorami).

Różne formy powięzi

Powięzi powierzchowne – zaczynają się bezpośrednio pod skórą i otaczają całe ciało, nadają mu kształt.

Powięzi mięśniowe – otaczają każde włókno mięśniowe, kładąc ich wzdłuż całej miśnicy. Nadają mięśniom kształt i umożliwiają wywarcie siły. Te powięzi zwijają się i przechodzą w cięgna, łącząc się z kośćmi.

Opony mózgowe – otaczają i chroni potrójną warstwę mózgu i rdzeni kręgowy. Są bardzo wrażliwe na ból. Wiadomo już, że biorą udział w procesach powstawania bólu głowy.

Wiązadła i torebki stawowe – znajdują się przy stawach. Oprócz tego dają informacje o dokładnym położeniu stawów, co jest niezbędne dla zachowania koordynacji i równowagi.

Membrany surowicze – jak otrzewna lub opłucna, otaczają narządy wewnętrzne, podtrzymują je i zapewniają ochronę oraz biorą udział w systemie immunologicznym.

Macierz pozakomórkowa – otacza komórki ciała, daje im podparcie, nadaje formę, obmywa wodą i substancjami odżywczymi, zapewnia ruchomość i stabilność. Można w niej znaleźć również limfę, hormony, enzymy, odpady metaboliczne i przeciwciała.

Pomimo tych różnych form anatomicznych musimy zdać sobie sprawę z tego, że mamy w zasadzie tylko jedną powięź przyjmującą w poszczególnych partiach ciała odmienne postaci.

Taśmy anatomiczne

Ju w zamierzchłych czasach podchodzono do człowieka jako jednej wielkiej całości, w skład której wchodziło ciało, umysł i duch. Wraz z rozwojem techniki i coraz lepszym poznawaniem otaczającego nas świata odeszli my, niestety, od tej drogi i przez setki lat medycyna traktowała ciało jako zbiór odrębnych i osobno funkcjonujących części. Nasz organizm nie funkcjonuje jednak jako zlepek indywidualnych grup, lecz jako całość. Dotyczy to także aparatu ruchu, przy którym całe ciało stanowi funkcjonalną jedność. Przed kilku laty amerykański osteopata, Tommas Myers, sformułował koncepcję linii niowo-powierzchniowych linii i części, tak zwanych taśm anatomicznych. Przebiegają one przez nas jako ciągłość, od stóp do głowy, od jednego do drugiego ramienia, czy też spiralnie wokół ciała (ilustracje 2.1. – 2.5.).

Pojęcie taśm anatomicznych pozwala nam zrozumieć zasady funkcjonowania ciała jako całości i wyjaśnia, dlaczego bóles czasami odczuwane w partiach odległych od miejsca znajdowania się przyczyny. Dopiero znajomość anatomii oraz występujących w organizmie zależności umożliwia nam całościową terapię. Poprzez zabieg w jednym obszarze ciała możemy wywołać zamierzone skutki w zupełnie innych jego partiach, jeżeli wiemy na przykład, że bóle kolan mogły zostać spowodowane skróceniem siemięcia biodrowego.

Ćwiczenia praktyczne

Zanim przejdziemy do prezentacji ćwiczeń, chciałbym jeszcze raz podkreślić, że każda niewyjaśniona dolegliwość wymaga uprzedniej konsultacji lekarskiej. Pamiętajmy o tym, że na przykład bóle pleców mogą mieć różne przyczyny; oprócz (oczywiście najczęściej występujących) napiętych i przykurczów, może to być np. endometrioza, metastazy w kręgosłupie, a nawet udar serca (zawał).

Początkowa część poniższych ćwiczeń może być wykonywana gdziekolwiek: w kolejce do kasy, w tramwaju lub autobusie, w przerwie podczas jazdy samochodem lub w biurze. Ich dalszy ciąg zazwyczaj wymaga odpowiedniego otoczenia: podłogi, maty i ewentualnie dodatkowych narzędzi. Te ćwiczenia możesz wykonywać w domu, przed lub po powrocie z pracy. Bez względu na to, gdzie je wykonujesz, nigdy nie zapominaj o wczuciu się w siebie przed i po ich wykonaniu i o porównaniu tego, co czujesz. Pamiętaj o związkach i połączeniach między ciałem a duszą.

W tej książce znajdziesz wiele powtórzeń. Robi to z dwóch powodów: Po pierwsze proces uczenia się polega właśnie na powtórzeniach, a po drugie ten, kto nie będzie zainteresowany na przykład bólami głowy, będzie mógł bez uszczerbku w wiedzy przejść do bólu obszaru lędźwiowego, i odwrotnie. Aby nie zmuszać do czytania tej książki „od dechy do dechy”, używam właśnie tych powtórzeń.

Bóle głowy

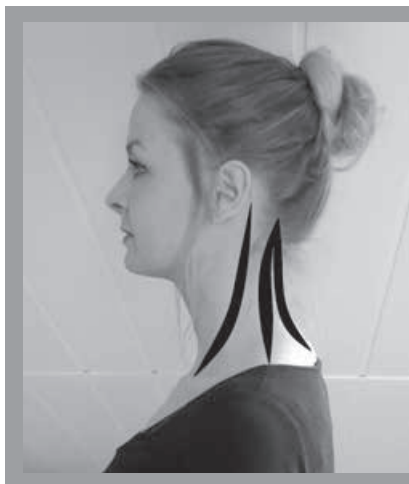
Bóle głowy stają się powoli cierpieniem narodowym. Na samym początku chciałbym jednak uspokoić tych, którzy szczególnie często cierpią z tego powodu. W zdecydowanej większości przypadków za bólami głowy nie kryje się nic złego. Znacznie ponad 90% tych przypadków nie oznacza bezpośredniego niebezpieczeństwa dla zdrowia lub życia. Zazwyczaj mają one swój przyczyn w napięciu struktur powięziowych w obszarze szyi, karku i barków. Od czaszki do tułowia przebiegają różnymi liniami (schematycznie przedstawione na ilustracjach 5.1. i 5.2.).



Ilustracja 5.1. Mięśnie łączące głowę z tułowiem

Ich napięcie, ale również napięcie mięśni w obszarze skroni lub stawu skroniowo-uchwowego, stanowi zagrożenie dla dysków szyjnych chrząstek oraz stabilności stawu szczękowego. Wyobraźmy

sobie, a jakiego rodzaju nacisk przyciąga nasze kręgi szyjne do siebie (ilustracja 5.3.). Mózg rejestruje to i, jeżeli niebezpieczeństwo staje się poważne, wysyła sygnał ostrzegawczy - ból głowy.



Ilustracja 5.2. Mięśnie łączące głowę z tułowiem



Ilustracja 5.3. ciskanie kręgów szyjnych

Ból ogranicza zdolność poruszania głową, szczególnie w przypadku migreny, kiedy skłanianie głowy w szyi prawie nie jest możliwe i musimy obracać się całym ciałem. Ma to bardzo głęboki sens: Jeśli przy tym napięciu mięśni szyi i karku poruszałibyśmy głowę, bardzo szybko uszkodzilibyśmy dyski odcinka szyjnego.

Stań spokojnie i wczuj się w swoje ciało. Poruszaj lekko głowę we wszystkie strony. Co czujesz? Jak mocne jest odczuwane przy tym napięcie mięśni? Jak silny jest ból głowy?

Ostro nie wykonaj poniższych ćwiczeń. Na początek **powoli** przechyl głowę w bok i pomóż sobie ręką. Nie obawiaj się, jeżeli poczujesz przy tym ból (ilustracja 5.4.). Ogólne zasady demonstrowanych tu ćwiczeń jest ostro nie wchodzić w obszar „pożytecznego” bólu. Pozostań w tej pozycji przez dwie minuty, a następnie przechyl głowę w drugą stronę i pozostań tak przez kolejne dwie minuty (ilustracja 5.5.).



Ilustracja 5.4. Przechylenie głowy w bok



Ilustracja 5.5. Przechylenie głowy w bok

Przesu teraz głowę do tyłu (ilustracja 5.6.) i powoli przechylaj ją do góry. Pozostań przez kilkanaście sekund w tej pozycji (ilustracja 5.7.), po czym powoli wyprostuj się. Jeśli poczujesz zawroty głowy, natychmiast wróć do pozycji wyjściowej.



Ilustracja 5.6. Przesunięcie głowy do tyłu



Ilustracja 5.7. Przechylenie głowy

Pomagaj c sobie r kami, pochyl teraz głow (nie całe ciało!) do przodu, aby poczu ci gni cie w karku promieniuj ce a do pleców (ilustracja 5.8.). Pozosta tak przez dwie minuty.



Ilustracja 5.8. Pochylenie głowy do przodu

Opu teraz prawy bark i obró głow o 45° w lewo. Połó praw dło na głowie i ci gnij j na skos, do przodu, w prawo i w dół, aby poczu ci gni cie w karku, promieniuj ce do szczytu łopatki (ilustracja 5.9.). Pozosta tak przez dwie minuty i wykonaj to samo wiczenie w drug stron .

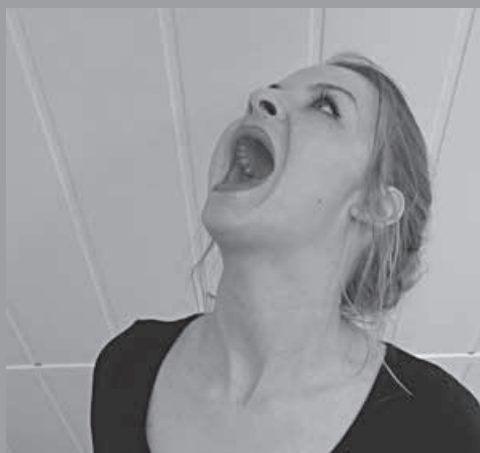


Ilustracja 5.9. Ci gni cie głowy

Mo esz doda do tego jeszcze jedno bardzo proste, ale pomocne wiczenie i po prostu skr ci głow jak daleko mo esz w prawo (ilustracja 5.10.) i pozosta tak przez pewien czas, a nast pnie skr ci j w lewo. Pami taj, e równie mi nie uj ce (głównie mi sie wacz i mi sie skroniowy) mog wpływa na twoje dolegliwo ci. Otwórz wi c usta najszerszej jak mo esz... dobrze... mo e jeszcze szerszej... i pozosta tak przez kilkana cie sekund (ilustracja 5.11.). Mo esz kilka razy powtórzy to wiczenie.



Ilustracja 5.10. Skr t głowy



Ilustracja 5.11. Otwarcie ust

Być może poczuliście się od razu lepiej po tych ćwiczeniach. Jeśli natomiast masz wrażenie, że cięgnięcie wzmoгло się, oznacza to, że mi nie po prostu protestuj. Najlepiej pójdź wtedy pod prysznic i polej kark przyjemnie gorącą (nie parząc!) wodą, aby je rozluźnić. Inną możliwością to łagodne rozrolowanie napiętych mięśni małą piłeczką (ilustracja 5.12.).



Ilustracja 5.12. Rolowanie mięśni karku

Możesz teraz położyć się na macie i umieścić rękę pod podstawą czaszki, mniej więcej tam, gdzie jest granica włosów (ilustracja 5.13.). Pozostać tak przez kilkanaście sekund i rozluźnić się. Odwróć teraz głowę 10 razy w lewo i w prawo, a następnie zacznij okręcić, podczas gdy jest zwrócona w lewo (ilustracja 5.14.). Powtórz to kilkanaście razy, a następnie zrób to samo z głową zwróconą w przeciwną stronę.



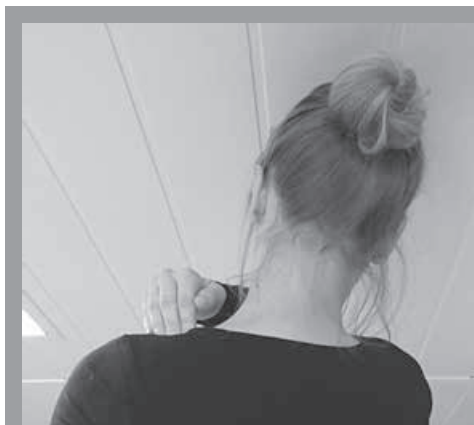
Ilustracja 5.13. Rolka pod podstawę czaszki



Ilustracja 5.14. Kręcenie głów

Poszukaj najbardziej bolesnego miejsca w okolicy karku i barków. Mocno je naciskaj przez co najmniej 15 sekund (ilustracja 5.15.). Aby wywrze jeszcze silniejszy nacisk, użyj krzyżaka do masażu (ilustracja 5.16.). Naciskaj mocno tak długo, aż ból i napięcie zaczynają przechodzić. Zwiększ wtedy nacisk albo poszukaj innego bolesnego miejsca w najbliższej okolicy. Przy tym

wiczeniu czy sto zdarza się, że ból promieniuje w stronę głowy, karku lub ramienia. To normalne. Gdyby jednak dało się odczuć drżenie lub mrowienie, zmień punkt nacisku, aby nie podrażniał splotu nerwowego ramienia.



Ilustracja 5.15. Naciskanie bolesnego punktu



Ilustracja 5.16. Naciskanie bolesnego punktu krzyżakiem do masażu

Po wykonanych wiczeniach ponownie wczuj się w swe ciało. Czy coś się zmieniło?

Jeśli te wiczenia nie przyniosą po kilku dniach żadnego rezultatu, należy zwrócić się do lekarza, ponieważ za bólem głowy może kryć się jakaś poważna przyczyna. Jeśli jednak podczas brania prysznicza przez kilka minut polejesz okolice wokół szyi i karku przyjemnie gorącą wodą i odczujesz przy tym ulgę, oznacza to, iż rozluźniły się napięte mięśnie i wraz z tym zmniejszyły się twoje dolegliwości.

Napięcia i bóle karku

Kto z pracujących w biurze nie zna uczucia napięcia karku i barków oraz towarzyszącego temu często bólu? Wynika to z faktu siedzenia, lub dokładniej powiedziawszy, ze sposobu siedzenia. Siedzimy za biurkiem z podciągniętymi do góry barkami, z zaokrąglonymi plecami i wysuniętą do przodu jak się głowę (ilustracja 1.1., strona 18). Klatka piersiowa jest zamknięta, serce ma automatycznie mniej miejsca, by swobodnie pracować, wszystkie mięśnie, ale także i powięzki z przodu ciała skracają się.

Jak temu przeciwdziałać? Czy jedynym sposobem jest zmiana charakteru pracy? Oczywiście, nie! Nikt z nas nie musi wracać do wymówienia i rezygnacji z pracy, którą – by – może nawet bardzo lubi. Wystarczy jedynie zdać sobie sprawę z tego, dlaczego dochodzi do napięcia w obszarze karku. Właśnie

zdradziłem ju odpowiedź w poprzednim akapicie: „mi nie i powię z przodu skracaj si”. Z tego powodu struktury z tyłu s nadmiernie rozciągnięte i reaguj na to akcją obronną: tak jest skręceniem. Nie przestawaj podkreślać tu fakt, że napięcie mięśni z tyłu ciała jest prowokowane skręceniem siemię z przodu. To dlatego różnego rodzaju terapie nie przynoszą długotrwałego skutku, ponieważ podejmujemy wysiłki jedynie w celu rozluźnienia tylnych struktur, zaniebujemy pracą faktyczną przyczyną dolegliwości – a ta znajduje się z przodu.

Wczuj się w swój kark. Poruszaj głowę w różne strony i koncentruj się na swoich odczuciach. Gdzie się napięcia, gdzie, by może odczuwasz ból?

Przedstawione tu ćwiczenia, w każdym razie ich pierwszą część, bez problemu można wykonywać, siedząc za biurkiem. Wystarczy po prostu powoli pochylić głowę do przodu i dotknąć brodę do mostka. Pamiętajmy o tym, by pochylić tylko głowę, plecy powinny pozostać całkowicie proste, a miednica ma być podana lekko do przodu. Możesz sobie pomóc przy tym rękami, jeszcze mocniej ciągnąc głowę do przodu i w dół (ilustracja 5.17.). Powinno być przy tym poczucie wyraźnego napięcia karku, a może nawet promieniowanie w odcinek piersiowy kręgosłupa. Pozostać tak przez pewien czas. Teraz mocno przechylić głowę do tyłu i pozostać w tej pozycji przez około 15 sekund (ilustracja 5.18.)⁶. Następnie przechylić głowę w lewo, a potem w prawo (ilustracja 5.19.). To ćwiczenie możesz wielokrotnie powtarzać w ciągu dnia pracy.

⁶ Pamiętaj, że przez kręgi szyjne przebiegają tętnice kręgowo zaopatrujące mózg w krew. Mocne przechylenie głowy do tyłu może spowodować utrudnienie tego transportu i uczucie zawrotów głowy. Na wszelki wypadek wykonuj więc to ćwiczenie w pozycji siedzącej.



Ilustracja 5.17. Ci gni cie głowy do przodu i w dół



Ilustracja 5.18. Przechylenie głowy do tyłu



Ilustracja 5.19. Przechylenie głowy w bok

Podejd do ciany i cofnij głow (ilustracja 5.20.)⁷ tak, by jak najwi ksza powierzchnia karku przylegała do jej płaszczyzny. W ten sposób tworzy ci si drugi, a mo e nawet trzeci podbródek. Pozosta tak przez pewien czas, a nast pnie, nie zmieniaj c polo enia podbródka, odwró głow o 45° w lewo. Uchwy teraz głow praw r k i poci gnij j w prawo, tak by poczuł mocny naci g w karku (ilustracja 5.21.). Pozosta tak przez pewien czas, a nast pnie zrób to samo, tym razem odwracaj c głow w prawo.

⁷ Ze wzgl du na przejrzysto na ilustracjach zrezygnowali my z podchodzenia do ciany.



Ilustracja 5.20. Głowa cofni ta do tyłu



Ilustracja 5.21. Ci gni cie głowy w bok

Mo esz teraz poło y si na macie i umie ci rolk pod pod-
staw czaszki, mniej wi cej tam, gdzie jest granica włosów. Po-
zosta tak przez kilkana cie sekund i rozlu nij si . Odwró teraz
głów 10 razy w lewo i w prawo, a nast pnie zacznij ni kr y ,
podczas gdy jest zwrócona w lewo. Zrób to kilkana cie razy,
a nast pnie zrób to samo z głów zwrócon w przeciwn stron
(ilustracje 5.13. i 5.14., strona 54).

Poszukaj najbardziej bolesnego miejsca w okolicy karku
i barków. Mocno je naciskaj przez co najmniej 15 sekund. Aby
wywrze jeszcze silniejszy nacisk, u yj krzy aka do masa u (ilu-
stracje 5.15. i 5.16., strona 55). Naciskaj mocno tak długo, a
ból i napi cie zaczn przechodzi . Zwi ksz wtedy nacisk albo
poszukaj innego bolesnego miejsca w najbli szej okolicy. Przy
tym wiczeniu cz sto zdarza si , e ból promieniuje w stron
głowy, karku lub ramienia. To normalne. Gdyby jednak dało si
odczu dr twienie lub mrowienie, zmie punkt nacisku, aby nie
podra nia splotu nerwowego ramienia.

Po wykonanych wiczeniach ponownie wczuj si w swoje cia-
ło. Czy co si zmieniło?

Wypadnięcie dysku

Wi kszo pacjentów przychodz ych do mnie z bólami pleców,
głównie w odcinku l d wiowym, informuje mnie, e zdiagno-
zowano u nich tzw. wypadni cie dysku. Znajduj wi c bardzo
proste wytłumaczenie na swe bóle: dysk wypadł, a wi c boli.
Wydaje si to by logiczne i niepodwaalne. Trudniej jest jednak

wytłumaczy fakt, dlaczego u wielu pacjentów, niecierpi cych na bóle pleców, również diagnozuje się wypadnięcie dysku. Jak to więc jest: dysk wypadł, a nie boli?

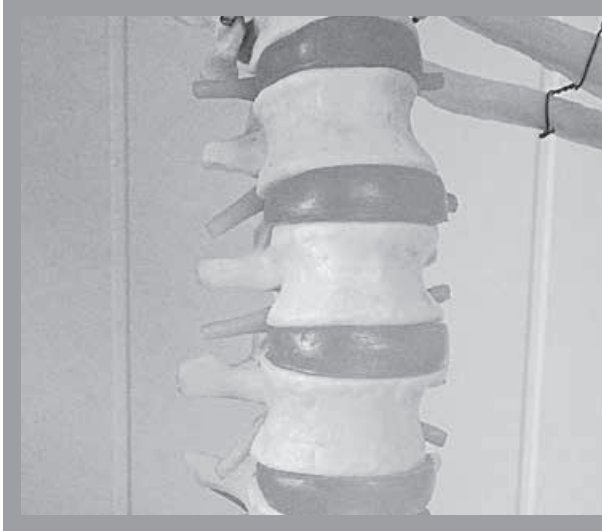
Wypadnięcie dysku nie jest bezpośrednio związane z bólem. Jeżeli mamy do czynienia z tym „prawdziwym” wypadnięciem dysku, to znaczy z powłokami jego ścianki i wypłynięciem znajdujących się w nim rdzeni, to musimy zdać sobie sprawę z tego, że ten rdzeń ma galaretowatą strukturę. Jedna galaretka nie jest w stanie wywrzeć tak silnego nacisku na grubego nerwa. W zasadzie nie wywiera żadnego nacisku. Jeżeli moje tłumaczenie w dalszym ciągu wydaje się co najmniej podejrzane, pomyśl, ilu pacjentów po „udanej” operacji dysku w dalszym ciągu odczuwa silne bóle, nieraz przykuwające ich do wózka inwalidzkiego. Kilku chirurgów stwierdziło po zaznajomieniu się z tą teorią, że dopiero teraz rozumie mechanizm bólu przy wypadnięciu dysku. Nie mogli bowiem wcześniej zrozumieć, jak taka miękka masa może skutecznie ucisnąć nerw o grubość palca.

Nawet pomimo tego, że wypadnięcie dysków nie boli, trzeba jednak unikać ich uszkodzenia. Są one nam przecież potrzebne, a zawsze lepiej jest nie dopuścić do problemu, niż musieć go potem leczyć.

Co więc musimy robić, aby chronić nasze dyski?

Mamy wspaniałe umiejętności poruszania się. Możemy pochylać się do przodu, wyginać do tyłu lub obracać na boki. Nasz kręgosłup jest tak zbudowany, że umożliwia i wspiera te wszystkie ruchy.

Pomiędzy kręgosłupami znajdują się dyski, które amortyzują obciążenia (ilustracja 5.22.). Gdy pochylamy się do przodu, są ściskane z jednej strony a odciążane z drugiej. Przy wychyleniu się do tyłu sytuacja jest odwrotna. Z innymi znów obciążeniami mamy do czynienia przy skręcaniu ciała lub przy przechyleniu się na boki.



Ilustracja 5.22. Dyski międzykręgowce

Dlaczego opowiadam to wszystko? Ponieważ te siły działające na dyski są bardzo ważne. Dzięki nim dyski są odżywiane, tak samo zresztą jak i chrząstki stawów. Przy nacisku wydymane są z nich „mleczki”, przy odciążeniu mogą w siebie potrzebne im substancje odżywcze. Wyobraźcie sobie, jak wygłodzone są dyski ludzi, którzy niewiele lub w ogóle się nie poruszają. Ich dyski są tylko ciskane, nigdy lub tylko rzadko odciążane. Ruch jest więc podstawowym i koniecznym warunkiem zdrowia naszych dysków.

Współczesny tryb życia przyniósł nam „wygodę” siedzenia. Ze względu na wykonywaną pracę siedzimy przez większość dnia, w każdej chwili wielu z nas. Poprzez tę pozycję, w której uda ustawione są pod kątem prostym do tułowia, wiele struktur mięśniowo-powięziowych ulega skróceniu. Powoduje to

ci gni cie pleców do przodu. Plecy reaguj na to obronnym napięciem mięśni, aby przeciwdziałać tym siłom (ilustracja 5.23.). Dochodzi więc do tej paradoksalnej sytuacji, że napięcie jest zarówno mięśni przodu ciała, jak i pleców. Te siły działają teraz na nasze dyski. W normalnej sytuacji dysk jest ciskany z jednej strony a odciążony z drugiej. Tutaj dyski są ciskane z obydwu stron! I to w sposób ciągły! Chyba jesteście sobie w stanie wyobrazić, jakie będą tego skutki. Mózg wylicza to sobie i wysyła sygnał alarmowy – ból. Ten ból ma nas ostrzec przed groźbą katastrof.



Ilustracja 5.23. Napięcie mięśni przodu i tyłu ciała

Aby nasze dyski były zdrowe, musimy usunąć te napięcia. A one spowodowane są siedzeniem. Czy ma to oznaczać, że mamy skasować siedzenie? Nie, na szczęście nie! Możemy zachować ten nasz komfort życia. To, co możemy zrobić, to regularnie neutralizować skutki tego siedzenia. Powodem uciskania dysków jest skrócenie przednich struktur. Co możemy zrobić, by złagodzić ten nacisk, by nie doprowadzić do zniszczenia dysków? By nie musieć się potem poddawać operacji, rubom, sztucznym dyskom, tym wszystkim zabiegom, które i tak nie mają wikszego sensu, ponieważ powód tego całego zła nie został usunięty. Jak możemy przeciwdziałać tym skróceniom? Bardzo prosto. Po mniej więcej godzinie siedzenia należy wstać i przechylić się jak najdalej do tyłu (ilustracja 5.24.). Powinno to być powolny ruch, a głowa tylko nieznacznie przeginać w karku, ponieważ utrudnilibyśmy transport krwi do mózgu tętnicami przebiegającymi z tyłu, wzdłuż kręgów szyjnych. Na początek trzeba może zadbać o rodki bezpieczeństwa, aby nie upaść do tyłu. Można trzymać się poręcz krzesła, poprosić kolegów o asekurację lub wykonać to ćwiczenie w pozycji leżącej albo siedząc na piętach. Ideałem byłaby sytuacja, w której takie ćwiczenia należałyby do porządku dziennego w firmach i byłyby popierane przez kierownictwo.

Wróćmy jednak do samego ćwiczenia. Podczas przechylania się do tyłu jest bardzo ważne, aby ten ruch obejmował również miednicę. Podciągaj za tułowiem! Przechylaj się, jak najdalej możesz. Zadaj sobie za każdym razem pytanie: „Jak daleko przechylił się dzisiaj?”. Już po kilku dniach zauważysz, że amplituda wychyłu jest coraz większa.



Jacek Skarbek prowadzi własny gabinet medycyny naturalnej w Niemczech oraz specjalizuje się w terapiach manualnych czyli pracy z układem kostnym i mięśniowo-powięziowym. Zajmuje się również diagnostyką i terapią w zakresie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Szczególną popularnością cieszą się jego autorskie terapie przeciwbólowe.

**W 90% przypadków ból można samodzielnie wyeliminować.
Wystarczy zastosować ćwiczenia opisane w tej książce.**

Już teraz poznasz:

- przyczyny powstawania bólu,
- znaczenie powięzi w odczuwaniu dolegliwości bólowych,
- skuteczne metody na wypadający dysk, rwę kulszową czy bóle stawów,
- techniki usuwania blokad w stawie krzyżowo-biodrowym, kręgosłupie i kolanach,
- sposoby łagodzenia i usuwania bólu głowy,
- ćwiczenia rozluźniające plecy i kark.

Część ćwiczeń możesz wykonywać gdziekolwiek: w kolejce do kasy, tramwaju lub autobusie, w przerwie podczas jazdy samochodem lub biurze. Regularnie pracując z mięśniami i powięziami doprowadzisz do ich rozluźnienia i wydłużenia się, wskutek czego na stałe pozbędziesz się dolegliwości.

Pokonaj ból bez tabletek i zabiegów.

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-65404-47-3



9 788365 404473