

DR RICKY FISHMAN

PROSTE I SKUTECZNE
ĆWICZENIA
NA BÓL PLECÓW

20-minutowy program, który wyeliminuje ból,
wzmocni mięśnie, skoryguje sylwetkę
i poprawi kondycję

vital
GWARANCJA ZDROWIA

**PROSTE I SKUTECZNE
ĆWICZENIA
NA BÓL PLECÓW**

DR RICKY FISHMAN

ILUSTRACJE: CHRISTY NI

PROSTE I SKUTECZNE ĆWICZENIA NA BÓL PLECÓW

20-minutowy program, który wyeliminuje ból,
wzmocni mięśnie, skoryguje sylwetkę
i poprawi kondycję

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Tomasz Sauć
PROJEKT OKŁADKI: Tomasz Sauć
TŁUMACZENIE: Julia Cudowska
ILUSTRACJE © Christy Ni, 2021

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-276-5

Tytuł oryginału: *The Back Pain Relief Plan.*
A 20-minute Exercise-Based Program to Prevent, Manage, and Ease Pain

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Wszystkim pacjentom, z którymi pracowałem
w ciągu mojej wieloletniej praktyki.
Dziękuję, że mogłem dzielić z wami tę ścieżkę uzdrowienia.*

Spis treści

7	Wprowadzenie
9	CZĘŚĆ I: ZROZUM SWOJE PLECY
13	ROZDZIAŁ 1: HISTORIA BÓLU
27	ROZDZIAŁ 2: DIAGNOZA I LECZENIE
41	ROZDZIAŁ 3: DOBRE ZWYCZAJE
55	CZĘŚĆ II: BÓL PLECÓW – PLAN DZIAŁANIA
57	ROZDZIAŁ 4: PROGRAMY ĆWICZENIOWE
63	ROZDZIAŁ 5: ROZCIĄGANIE
83	ROZDZIAŁ 6: WZMACNIANIE
155	Epilog
157	Źródła
159	Bibliografia
161	Wyrazy uznania
162	O Autorze

Wprowadzenie

Już w bardzo młodym wieku poczułem powołanie, by uzdrawiać. Instynktownie wyłapywałem to, co czują inni – nie tylko ich radość i szczęście, ale i cierpienie. Gdy odkryłem świat chiropraktyki, zrozumiałem, że mogę realnie działać, aby przynieść ludziom ukojenie – tylko za pomocą własnych dłoni i umysłu.

Chiropraktyka jest bardzo skuteczna w leczeniu bólu pleców. Prawie wszyscy pacjenci, których spotykałem w moim gabinecie, cierpieli z powodu tej dolegliwości. Zwalczanie jej stało się więc głównym zadaniem, na którym się koncentrowałem. I bardzo się z tego cieszę.

Na wczesnym etapie kariery oferowałem moim klientom standardowe usługi kręgarskie. Pracowałem z kręgosłupem w sposób, który pomagał złagodzić podrażnienie nerwów i zatrzymać ból, ale często tylko tymczasowo. Niektórzy pacjenci musieli przychodzić wielokrotnie, co mnie nie satysfakcjonowało. Musiałem zrozumieć, dlaczego ból nie ustępował, i dowiedzieć się, jakie dać im narzędzia, by już nie powrócił.

Przez dziesięciolecia praktyki i badań odkryłem jedną prostą prawdę: dla wielu ludzi, niezależnie od przyczyny dyskomfortu, najskuteczniejszym lekarstwem jest zbudowanie silnego i elastycznego ciała poprzez rozciąganie i ćwiczenia.

Celem mojego planu jest dostarczenie ci (lub bliskiej ci osobie czy komukolwiek, kto cierpi z powodu bólu pleców) programu treningowego, który można dostosować do indywidualnych potrzeb. Cieszę się, że mogę podzielić się z tobą bezpiecznym i skutecznym sposobem, który opracowałem wraz z pacjentami. Mój program koncentruje się na dolnej części pleców, najczęstszym obszarze bólu i dyskomfortu, ale możesz go wykorzystać również do leczenia innych części.

Książka ta zawiera serię ćwiczeń, w tym rozciągających, oraz mało obciążających treningów cardio, które są uszeregowane od łatwych do trudniejszych. Ponadto znajdują się w niej zalecenia dotyczące diety, snu i ergonomii miejsca pracy.

Kiedy cierpisz z powodu bólu, może być ci trudno wyobrazić sobie życie bez niego, zwłaszcza jeśli dyskomfort pojawia się i znika – często powraca właśnie wtedy, gdy wydaje ci się, że już się z nim uporałeś. Wiem wszystko o tej frustracji, ale jest nadzieja. Kiedy doświadczasz najgorszego bólu, wiedz, że niezliczone rzesze ludzi pokonały ból pleców dzięki mądrym, konsekwentnemu programowi ćwiczeń i rozciąganiu.

Zachęcam cię do przyswojenia informacji zawartych w tej książce. Kiedy już zrozumiesz, dlaczego cierpisz na ból pleców, możesz zabrać się do pracy nad jego leczeniem. Posiadasz niesamowitą moc uzdrawiania, ale potrzeba odwagi i hartu ducha, aby ją wykorzystać. Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci odnaleźć tę siłę i wyruszyć w podróż w kierunku życia bez bólu i dyskomfortu.



CZĘŚĆ I

ZROZUM SWOJE PLECY

Ból dolnej części pleców jest jednym z najczęstszych problemów zdrowotnych, który kieruje ludzi do gabinetu lekarskiego. Ta dolegliwość nikogo nie dyskryminuje. Dotyka młodych i starszych, zdrowych i borykających się z innymi schorzeniami, osoby wykonujące pracę biurową, jak i operatorów wózków widłowych czy pracowników zakładów produkcyjnych, którzy większość dnia spędzają na stojąco. Podane statystyki American Chiropractic Association (Amerykańskiego Stowarzyszenia Chiropraktyków) rzucają światło na ten problem:

- Około 31 milionów Amerykanów – prawie 1 na 10 – doświadcza stałego bólu dolnej części pleców.
- Ból pleców jest jedną z wiodących przyczyn niepełnosprawności, uniemożliwiając wielu ludziom wykonywanie codziennych obowiązków.
- Od 1990 do 2015 roku liczba wniosków o rentę z tytułu niezdolności do pracy powiązanych z bólem pleców wzrosła o 54%.
- Około 80% populacji doświadczy bólu pleców w jakimś momencie życia.
- Co roku ból pleców kosztuje Amerykanów przynajmniej 50 miliardów dolarów, nie uwzględniając utraconych pensji oraz obniżonej produktywności.

Aby zrozumieć, dlaczego ból pleców, zwłaszcza w dolnej części, jest tak powszechny, cofnijmy się do przeszłości. Około 25 tys. lat temu człowiek dysponował już takim ciałem, jak ludzie współcześni. Zajęło setki tysięcy lat, aby nasza anatomia ewoluowała tak, by wspierać niezwykle aktywny tryb życia: codzienne przemieszczanie się w poszukiwaniu jedzenia, gonienie zwierząt (a czasem również uciekanie przed nimi), wspinanie się na drzewa, by zebrać owoce, a także kopanie w ziemi, by wydobyć jadalne korzonki.

Ludzkie ciało nie jest już zsynchronizowane z bieżącą rzeczywistością. Wielu z nas utraciło siłę w konsekwencji siedzącego trybu życia. Inni są zmuszeni do codziennego wykonywania

powtarzalnych, obciążających dolną część pleców czynności. W obu przypadkach robimy rzeczy, do których nasze ciało nie zostało w żaden sposób przygotowane.

Ból dolnej części pleców ma obecnie tendencję wzrostową. Jak wiele innych przewlekłych dolegliwości, takich jak cukrzyca czy choroby kardiologiczne, jest wypadkową wielu współczesnych czynników: niezdrowej diety, nadmiernego tycia, niewysypiania się, spędzania długich godzin w pozycji siedzącej, braku czasu i energii na ćwiczenia fizyczne, a także obciążenia stresem.

Istnieje wiele rodzajów bólu dolnej części pleców. Każdy doświadcza go w innej intensywności, od tępego do palącego i ostrego. Niektórzy mierzą się z nim w efekcie wypadku lub urazu, u innych zaś nasila się on z czasem.

Niezależnie od przyczyny bóle pleców można podzielić na trzy główne kategorie: ostre, podostre i przewlekłe.

Ostry. Ten ból jest najpopularniejszy. Prawie każdy z nas doświadczy go chociaż raz w życiu, nawet jeśli ogólnie cieszymy się dobrym zdrowiem. Ostry ból przychodzi nagle, jest silny i najczęściej ustępuje w wyniku zastosowania prostych remediów.

Podostry. To ból, który utrzymuje się przez okres dłuższy niż 6 tygodni. Może być zarówno szarpiący lub piekący, jak i tępy, pozostaje jednak uporczywy.

Przewlekły. Jeżeli trwa dłużej niż 12 tygodni, ból określamy jako chroniczny (przewlekły).

Dobór odpowiedniego leczenia zależy, ogólnie rzecz biorąc, od typu bólu. Zanim zagłębimy się w szczegóły, warto poznać swoje plecy – poszczególne mięśnie i ścięgna, więzadła i dyski, nerwy i naczynia krwionośne. Zanim będziesz mógł zastosować odpowiednią terapię, musisz odnaleźć źródło problemu.

KOT/KROWA



Kot/krowa plasuje się gdzieś pomiędzy ćwiczeniem rozciągającym a wzmacniającym. Jest to bardzo delikatny ruch, który pomaga rozluźnić stawy w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, poprawia postawę i wspomaga równowagę. Będzie też stanowił bazę dla innych, bardziej wymagających ćwiczeń.

INSTRUKCJE:

- 1 Ustaw się na czworakach.
- 2 Rozluźnij się i pozwól, aby dolna część pleców/odcinek lędźwiowy kręgosłupa opadł w kierunku podłogi. (Jest to pozycja krowy).
- 3 Napnij mięśnie brzucha i zaokrąglij dolną część pleców. (To jest pozycja kota).
- 4 Skup się na oddychaniu podczas całego ruchu.
- 5 Powtórz 5–10 razy.

**PAMIĘTAJ
O BEZPIECZEŃSTWIE:**

To delikatne i proste ćwiczenie, jednak jeśli odczuwasz jakikolwiek ból, natychmiast je przerwij.

BĄDŹ OSTROŻNY:

Gdy opuszczasz i unosisz dolny odcinek kręgosłupa, możesz mieć wrażenie, że twoje ruchy są ograniczone. Stopniowo pogłębiaj opadanie i bardziej zaokrąglaaj plecy.



Dr Ricky Fishman jest chiropraktykiem i jednym z dyrektorów Chiromedica – holistycznego centrum zdrowia. Założył stronę internetową Condition: Health News That Matters, która prezentuje informacje i nowatorskie metody z dziedziny medycyny integracyjnej. Oprócz prowadzenia prywatnej praktyki od 2002 roku jest też zatrudniony jako chiropraktyk w Emeryville Occupational Medical Center.

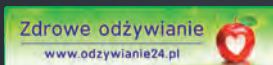
Ból pleców towarzyszy ci na każdym kroku? Myślisz, że jesteś na niego skazany do końca życia?

Ból pleców jest jednym z najczęstszych problemów zdrowotnych. Zdaniem specjalistów około 80% ludzi na świecie doświadczy go w którymś momencie swojego życia. Dotyka on zarówno starszych, jak i młodych, zdrowych i borykających się z innymi chorobami, osoby wykonujące pracę biurową i fizyczną. W każdym przypadku potrafi skutecznie uprzykrzyć życie. Na szczęście, stosując proste, dostępne każdemu ćwiczenia, możesz szybko poprawić stan zdrowia.

Dzięki tej książce poznasz skuteczny 4-tygodniowy program treningowy, który nie tylko złagodzi ból pleców, ale też wzmocni mięśnie i zapewni prawidłową sylwetkę. Jest on w pełni bezpieczny i bez trudu możesz go dopasować do indywidualnych potrzeb. Publikacja zawiera serię ćwiczeń rozciągających oraz mało obciążających treningów cardio. Są one uszeregowane według poziomu trudności. Ponadto znajdują się w niej także zalecenia dotyczące diety, snu i ergonomii miejsca pracy.

Ból pleców? Zapomnij o nim dzięki prostym i skutecznym ćwiczeniom!

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8272-276-5

