

**PROSTE I SKUTECZNE
ĆWICZENIA
NA BÓL PLECÓW**

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

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*

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
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	Indeks

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 punktem, 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 zawiera 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 (Amerykańskie Stowarzyszenie 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 w przeszłość. 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.

Rozdział 1

Historia bólu

Mimo że ból pleców jest powszechny, nie zawsze łatwo jest odnaleźć jego przyczynę. Dolna część pleców jest ogromnie złożonym obszarem. Wiele części naszego ciała współpracuje ze sobą, abyśmy działali jak dobrze naoliwiona maszyna. Jednak tak jak w przypadku faktycznej maszyny wystarczy, że jeden jej element jest popsuty, zużyty lub nieodpowiednio przytwierdzony, aby wywołać reakcję łańcuchową kolejnych usterek, które uniemożliwią działanie całego układu.

Leczenie pleców jest trudne, bowiem wiele osób nie zdaje sobie sprawy z problemu, dopóki nie zaczną czuć bólu. W wielu przypadkach dyskomfort jest mocno oddalony od swojej faktycznej przyczyny. Możesz na przykład spędzać za dużo czasu przy biurku, co spina mięśnie i stawy dolnej części pleców, a to z kolei podrażnia nerwy i staje się źródłem bólu.

Ostatnia uwaga, zanim przejdziemy do lekcji anatomii: napisałem tutaj tyle, ile mogłem, aby pomóc ci w ustaleniu źródła bólu, dzięki czemu będziesz mógł zastosować najbezpieczniejszy i najbardziej efektywny plan ćwiczeń. W miarę wsłuchiwania się w swoje ciało może się jednak okazać, że potrzebujesz profesjonalisty, który wykona detektywistyczną robotę i pomoże ci wybrać odpowiedni dla twoich potrzeb sposób postępowania.

Lekcja anatomii

Wszystkie struktury tworzące plecy są niezbędne do ich prawidłowego funkcjonowania, ale każda z nich może być również potencjalnym źródłem bólu i dysfunkcji.

Kręgosłup. Kręgi, czyli kości kręgosłupa, współpracują ze sobą nawzajem. Istnieje kilka grup kręgów, w sumie 24: 7 z nich tworzy szyję (kręgosłup szyjny), 12 – środkową część pleców (kręgosłup piersiowy), a 5 – dolną część pleców (kręgosłup lędźwiowy).

Kość krzyżowa, która łączy się z najniższym odcinkiem lędźwiowym, zbudowana jest z pięciu kręgów, które połączyły się ze sobą we wczesnym okresie życia. Z kością krzyżową połączona jest natomiast kość ogonowa.

Miednica. To element składający się z trzech połączonych kości: kulszowej, biodrowej i łonowej. Kość krzyżowa łączy się z kością

biodrową w stawie krzyżowo-biodrowym. Staw ten jest często odpowiedzialny za ból i dysfunkcje dolnej części pleców.

Dyski. Krążki (lub tarcze) międzykręgowe to zbudowane z miękkiej tkanki poduszki znajdujące się pomiędzy kręgami. Każda z tarczy składa się z dwóch głównych części: twarda, włóknista powłoka zewnętrzna to Annulus fibrosus (pierścień włóknisty), a wodnista, galaretowata część wewnętrzna to jądro miazdżyste (Nucleus pulposus). Dyski działają jak amortyzatory, pomagając w rozłożeniu zarówno normalnych, jak i urazowych sił działających na kręgosłup. Współpracują też z kręgami, umożliwiając wykonywanie ruchów zginających. Tworzą one również jedną z części otworu międzykręgowego, przestrzeni, przez którą przechodzą nerwy rdzeniowe. Obszar ten jest ograniczany zarówno przez dyski, jak i kręgi.

Mięśnie i ścięgna. Mięśnie oraz ścięgna pełnią funkcję stabilizującą dla stawów i są odpowiedzialne za to, w jaki sposób plecy się ruszają. Ścięgna są delikatną, miękką tkanką, która łączy mięśnie z kośćmi.

Mięśnie są dobrze ukrwione, ponieważ zużywają sporo energii na kurczenie się i poruszanie, co powoduje powstawanie naturalnych odpadów. Do tych normalnych produktów przemiany materii mięśniowej należą kwasy organiczne. Jeśli nie są one skutecznie usuwane, mogą przyczyniać się do bólu pleców.

Ścięgna zbudowane są z twardej, włóknistej tkanki łącznej, której zadaniem jest stabilizowanie struktur, a nie ich przemieszczanie. Ponieważ nie kurczą się one tak jak mięśnie, nie wymagają silnego ukrwienia. Ta różnica ma istotne znaczenie w procesie gojenia się urazów.

Więzadła. Podobnie jak ścięgna, więzadła są rodzajem tkanki łącznej. Cechują się wytrzymałością i łączą ze sobą kości, jednocześnie stabilizując stawy. Wszędzie tam, gdzie jeden kręg tworzy staw z kręgiem znajdującym się powyżej lub poniżej, jest on zabezpieczony i ustabilizowany przez więzadła.

Nerwy. Nerwy w obrębie pleców (i reszty ciała) są przedłużeniem centralnego układu nerwowego. Rozpoczynając się w mózgu, biegnie on dalej przez rdzeń kręgowy, chroniony przez kości kręgosłupa. Rdzeń rozgałęzia się następnie na korzenie nerwowe, które wychodzą z kręgosłupa jako nerwy rdzeniowe. Nerwy te tworzą sieć, która łączy się z każdą strukturą w twoim ciele.

Ta książka skupia się na dwóch rodzajach nerwów: ruchowych i czuciowych. Pierwsze z nich wysyłają sygnały do działania. Jeśli chcesz zgiąć łokieć, ta prosta czynność wymaga wielu działań „za kulisami”. Najpierw formułujesz myśl w mózgu, który następnie wysyła wiadomość przez rdzeń kręgowy do nerwu rdzeniowego. Ta informacja dociera do mięśnia dwugłowego ramienia, który jest odpowiedzialny za zginanie. Mięsień dwugłowy się kurczy, a łokieć zgina.

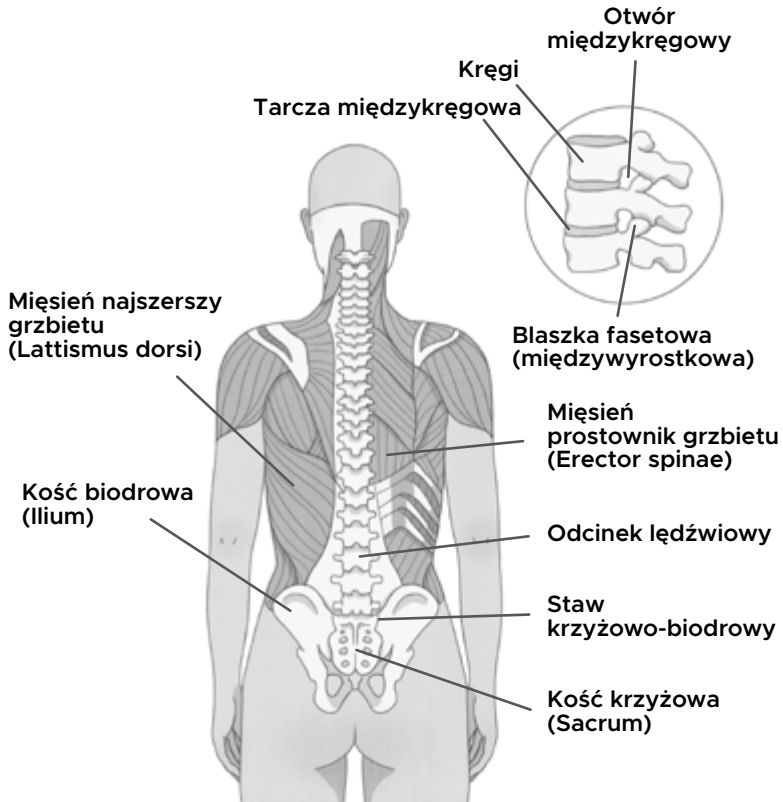
Z kolei zakończenia nerwów czuciowych są osadzone w kręgach, mięśniach, więzadłach, ścięgnach, dyskach i reszcie ciała. Nerwy te reagują na różnego rodzaju bodźce i wysyłają sygnały wzdłuż nerwu rdzeniowego do rdzenia oraz mózgu. Mózg odbiera sygnał i interpretuje go w oparciu o rodzaj stymulacji. Na przykład masaż pleców może wywoływać pozytywne doznania, dobre samopoczucie i odprężenie. Upadek z drabiny i twarde lądowanie będzie stymulować zakończenia nerwowe i wywoływać uczucie ostrego, pulsującego bólu.

Kompleks stawów międzykręgowych. Znajomość anatomii opisanych powyżej struktur jest bardzo ważna, ale równie istotne jest zrozumienie, w jaki sposób wszystkie te części współpracują ze sobą. Nie są to tylko pojedyncze elementy: razem tworzą złożony, wysoce funkcjonalny system.

Kręgi są połączone ze sobą na różne sposoby – w odcinku przednim za pomocą oddzielającego je dysku, natomiast z tyłu – za pomocą blaszek międzywyrostkowych. Razem tworzą one staw międzykręgowy. Uszkodzenie przedniej lub tylnej części stawu ma zazwyczaj różne przyczyny i w różny sposób uwidacznia się podczas badania fizykalnego. Więzadła, które łączą ze sobą kręgi oraz

mięśnie, które stabilizują i poruszają kośćmi, składają się na szerszy kompleks stawów międzykręgowych. Stanowi on funkcjonalną jednostkę kręgosłupa umożliwiającą poruszanie się.

Powierzchnie międzywyrostkowe mają gładką wyściółkę wykonaną z chrząstki, innego rodzaju tkanki łącznej. W bardzo cienkiej



przestrzeni pomiędzy okładzinami chrzęstnymi znajduje się mały staw, która umożliwia swobodne poruszanie się kości w stawie.