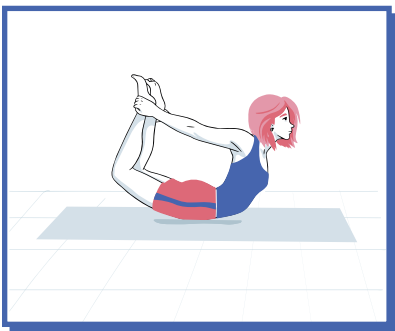
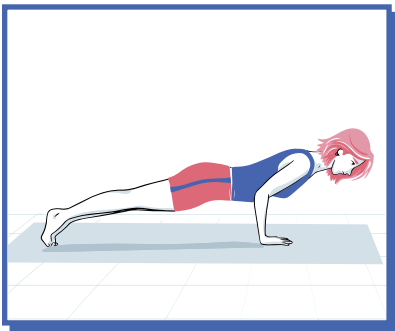
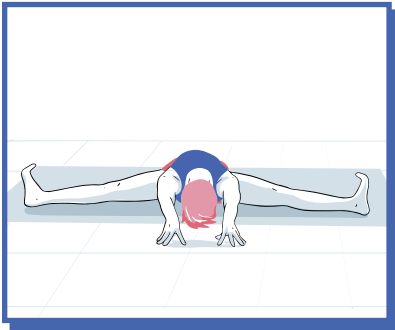
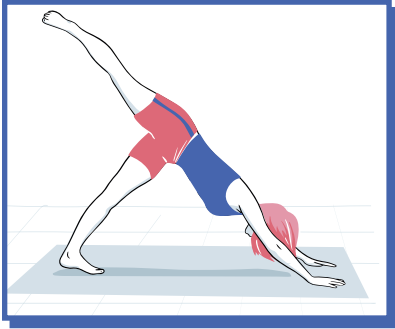
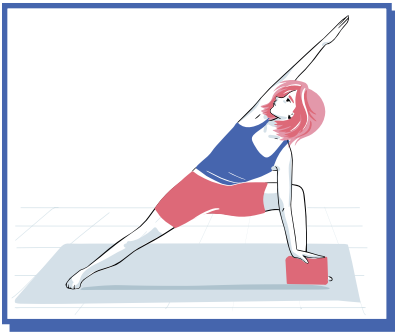
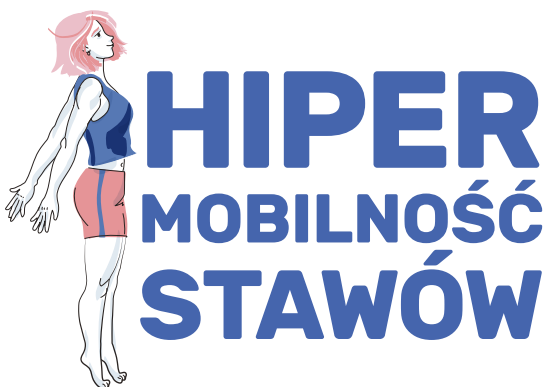


CELEST PEREIRA • ADELL BRIDGES

HIPER MOBILNOŚĆ STAWÓW

Ilustrowany przewodnik i plan ćwiczeń
na stabilizację stawów,
wzmocnienie mięśni
i utrwalenie
prawidłowej
postawy
ciała





CELEST PEREIRA • ADELL BRIDGES

HIPER MOBILNOŚĆ STAWÓW



**Ilustrowany przewodnik i plan ćwiczeń
na stabilizację stawów, wzmocnienie mięśni
i utrwalenie prawidłowej postawy ciała**

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa
ILUSTRACJE: Yordan Terziev, Boryana Yordanova

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-375-5

Tytuł oryginału: *Too Flexible to Feel Good:
A Practical Roadmap to Managing Hypermobility* Wydawnictwo

**First published in 2021 by Victory Belt Publishing, Inc.
Copyright © 2021 Celest Pereira and Adell Bridges**

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
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.

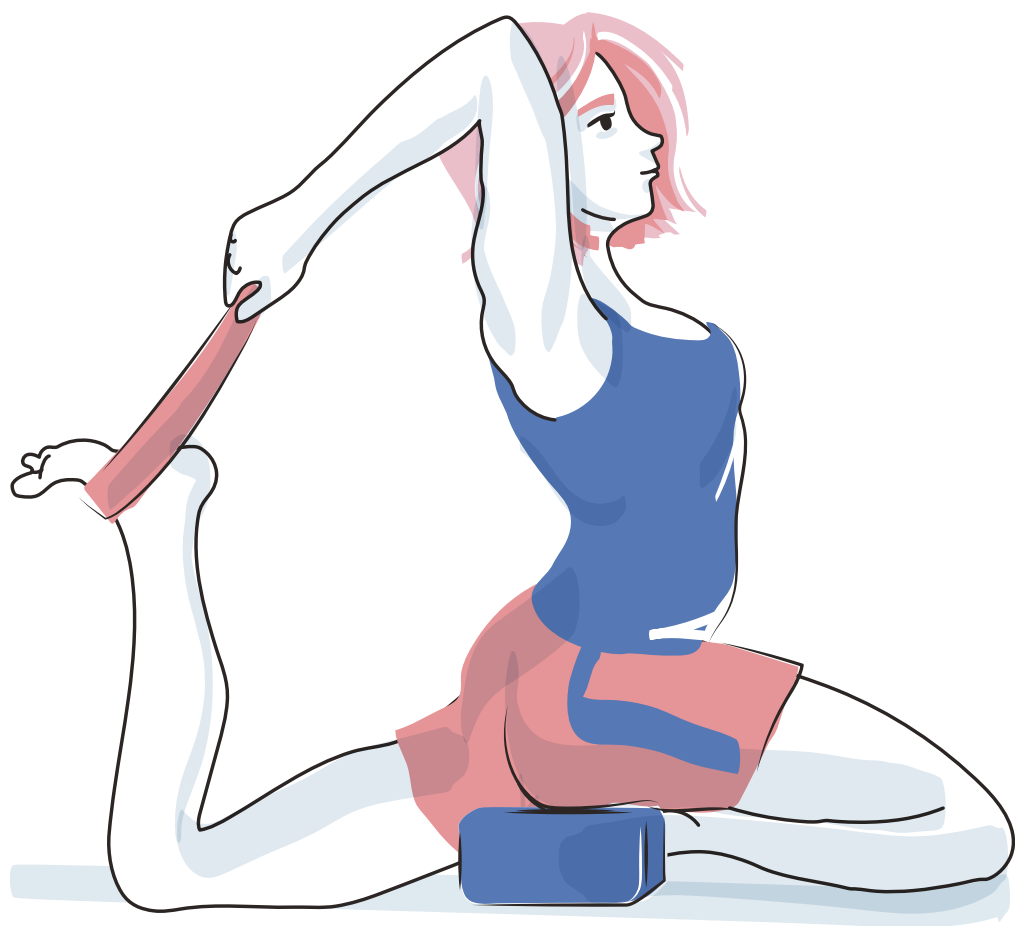
Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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





SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	10
WPROWADZENIE	12
⇒ Co to jest hipermobilność?	13
⇒ Poznaj Adell i Celest	15
⇒ Dlaczego ludzie są hipermobilni?	19
⇒ Czym hipermobilność nie jest	23
 ROZDZIAŁ 1	
KRÓTKIE WPROWADZENIE DO UKŁADU NERWOWEGO	26
⇒ Czym są ścieżki neuronowe	27
⇒ Kilka słów o bólu	31
⇒ Zakresy ruchu aktywny i pasywny: obrońca AROM i jego wróg PROM (pasywny zakres Cierpiącego Nieszczęśnika).	34
⇒ Wzorce i nawyki	38
 ROZDZIAŁ 2	
JAK SIĘ PORUSZASZ	42
⇒ Struktury pasywne i aktywne	43
⇒ Mobilność a stabilność	44
 ROZDZIAŁ 3	
MÓZG	50
⇒ Mózg i hipermobilność	51
⇒ Mózgowe sztuczki hipermobilnych bohaterów	55

ROZDZIAŁ 4

GŁĘBOKIE ZGINACZE SZYI	68
---	-----------

ROZDZIAŁ 5

MIĘŚIEŃ POPRZECZNY BRZUCHA I DNO MIEDNICY	84
⇒ Mięsień poprzeczny brzucha (TVA)	85
⇒ Powrót TVA do świetności	88
⇒ Dno miednicy	96

ROZDZIAŁ 6

ŁAŃCUCH TYLNY	102
⇒ Odruchowa aktywacja łańcucha tylnego	106
⇒ Rozwijanie siły mięśniowej w łańcuchu tylnym	113
⇒ Chód	121
⇒ Stopy i mięsień pośladkowy wielki	122
⇒ Ściągną udowe	123

ROZDZIAŁ 7

STABILNOŚĆ PROKSIMALNA	126
⇒ Barki	127
⇒ Mięsień zębaty przedni – skrzydło w cieniu twojego ramienia	127
⇒ Odruchowa stabilność barków	137
⇒ Stabilność miednicy	138

ROZDZIAŁ 8

ELASTYCZNE KOŃCZYNY	148
⇒ Łokcie, kolana i cuda momentu obrotowego	149
⇒ Dłonie	156
⇒ Stopy	161

ROZDZIAŁ 9

DLACZEGO JOGA JEST PROBLEMEM DLA HIPERMOBILNYCH CIAŁ	168
---	------------

ROZDZIAŁ 10

JOGA – ZESTAW PRZETRWANIA DLA HIPERMobilNYCH	180
⇒ Nie zbliżaj się do końcowego zakresu ruchu	185
⇒ Nie pozostawaj zbyt długo w jednej pozycji	196
⇒ Wypełnianie luki między AROM i PROM	198
⇒ Wiedzieć, kiedy mikrozgnięcia są dobre, a kiedy nie	201
⇒ Ruch powtarzalny a różnorodność	202
⇒ Pożegnaj się z innymi złymi wskazówkami	209

ROZDZIAŁ 11

LĘK ZWIĄZANY Z HIPERMobilNOŚCIĄ	214
⇒ Możliwe przyczyny lęku u osób hipermobilnych	216
⇒ Oddychanie dla złagodzenia lęku	219
⇒ Lęk i plastyczność neuronalna	223

ROZDZIAŁ 12

HIPERMobilNOŚĆ I PROBLEMY Z JELITAMI	228
⇒ Problemy z brzuchem Giętkiego człowieka	230
⇒ Dieta a funkcjonowanie układu trawiennego	232

ROZDZIAŁ 13

HIPERMobilNOŚĆ I ZMĘCZENIE	240
⇒ Możliwe przyczyny zmęczenia	241
⇒ Jak radzić sobie ze zmęčeniem	248

ROZDZIAŁ 14

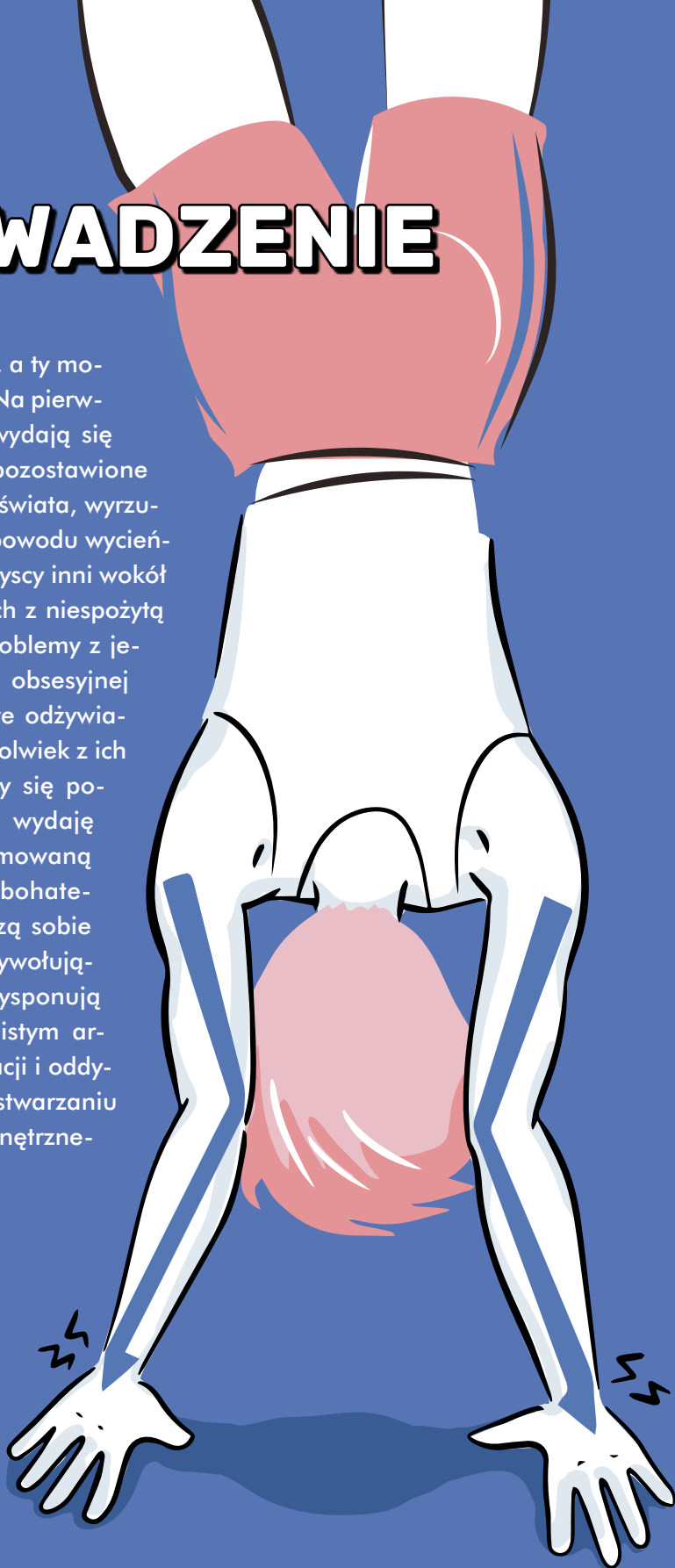
INNE PROBLEMY ZWIĄZANE Z HIPERMobilNOŚCIĄ	256
--	-----

ODNIESIENIA	266
--------------------	-----

INDEKS	282
---------------	-----

WPROWADZENIE

Wśród nas są nadeludzie, a ty możesz być jednym z nich. Na pierwszy rzut oka osoby te wydają się żywymi wrakami. Są pozostawione same sobie, odcięte od świata, wyrzucone na brzeg wyspy z powodu wycieńczenia, podczas gdy wszyscy inni wokół pływają na motorówkach z niespożytą energią. Mają ciągłe problemy z jelitami, nawet po latach obsesyjnej wręcz dbałości o zdrowe odżywianie – większej niż którykolwiek z ich przyjaciół, który mógłby się pochwalić: „raz dziennie wydaję na świat idealnie uformowaną kupę”. To tajemniczy bohaterowie, którzy jakoś radzą sobie z dręczącym żołądek, wywołującym mdłości lękiem, dysponując bowiem bogatym osobistym arsenalem technik medytacji i oddychania, pomocnym w stwarzaniu pozorów spokoju i wewnętrznego wyciszenia.



Lekarze, rówieśnicy i reszta społeczeństwa sprawiają, że często czuję się jak hipochondrycy lub dziwacy, podczas gdy w rzeczywistości bezwiednie wędruję po tym świecie z niewykorzystanymi nadludzkimi zdolnościami.

Mowa o osobach z zaburzeniami ze spektrum hipermobilności (nadruchomości) stawów (ang. *joint hypermobility spectrum disorder*, JHSD) lub w skrócie – z hipermobilnością, a powody, dla których one (a być może także i ty) są nadludźmi, staną się jasne w miarę lektury tej książki. Na razie wiedz, że jeśli sięgnąłeś po nią, ponieważ pomyślałeś sobie: *Zbyt elastyczny, aby czuć się dobrze? To o mnie!*, to nie do końca masz świadomość swoich objawów. Nie jesteś dziwakiem, nie jesteś hipochondrykiem i zdecydowanie nie jesteś sam.

CO TO JEST HIPERMOBILNOŚĆ?

Hipermobilność należy do spektrum zaburzeń, które dotyka od około piętnastu do dwudziestu procent populacji, co oznacza, że jest bardziej powszechna niż bycie leworęcznym, wzrost ponad sto osiemdziesiąt centymetrów czy posiadanie trzeciego sutka¹ (trudno dokładnie określić, ilu ludzi jest dotkniętych tą chorobą, ponieważ hipermobilność bardzo często pozostaje niezdiagnozowana i faktycznie jest lekceważona). Dlatego też zdumiewające jest, że można o tym wspominać na każdym przyjęciu, może nawet na przyjęciu pełnym lekarzy, i usłyszeć od większości: *Wow, nigdy o tym nie słyszałem!* (sam brak świadomości tego zaburzenia przyprawia o dreszcze).

Jednym z powodów jest to, że zakresowy charakter zaburzenia (spektrum) sprawia, że trudno je rozpoznać. To nie jest tak jak w przypadku trzeciego sutka, który możesz zobaczyć w całej okazałości za każdym razem, gdy spojrzysz w lustro. Ponadto spektrum zaburzeń ma minimalny wpływ na niektóre osoby i pozwala im prowadzić normalne, zdrowe życie, podczas gdy inni mogą być zmagającymi się z chroniczną chorobą tykającymi bombami zegarowymi, z mieszaną objawów, które, szczerze mówiąc, są do bani.

CHWILA NA POKŁONIE NIE SIĘ SUPERBOHATEROM Z EDS

Ci niesamowici superludzie, którzy znajdują się na skraju spektrum, mają tak zwany zespół Ehlersa-Danlosa (ang. *Ehlers-Danlos Syndrome*, EDS). To bardzo złożona, wyniszczająca choroba. Wchodzenie w szczegóły wykracza poza ramy tej książki, chcielibyśmy jednak skorzystać

z okazji, aby podziękować wszystkim naszym przyjaciołom z EDS za to, że są niezwykle dzielni – stawiają czoła ogromnym wyzwaniom w codziennym życiu.

Zespół Ehlersa-Danlosa to mutacja genetyczna, która sprawia, że problemy z rozciąganiem przybierają nowe, ogromne rozmiary. Bohaterowie ci borykają się z częstymi zwichnięciami stawów, złamaniami, siniakami, problemami z różnymi narządami i naczyniami krwionośnymi, ponadto mają wrażliwe (delikatne) oczy i trudności z oddychaniem – by wymienić tylko kilka dolegliwości, które może powodować EDS². Zanim przejdziemy dalej, chciałbyśmy przeprosić wszystkich naszych czytelników z EDS za to, że nie poświęciliśmy tej chorobie uwagi, na którą zasługuje. Być może, jeśli ta książka zostanie dobrze przyjęta, zdobędziemy fundusze na napisanie kolejnej, tylko dla tej zaniedbanej społeczności.

Po wielu poszukiwaniach i zagłębieniu się w temacie większość osób z JHSD odkrywa, że plasują się gdzieś w tym spektrum. Niektórzy są trochę zdezoriontowani z powodu swoich nietypowych objawów, a inni wręcz wyrwywają sobie włosy z głowy z powodu frustracji i góry rachunków za leczenie.

Jak więc prezentują się ludzie na skali hipermobilności? Czy jesteś jednym z nich? Skąd to wiesz? Jeśli jesteś nauczycielem jogi, instruktorem tańca lub trenerem sportowym, to jak to rozpoznać, by uchronić swoich klientów przed kontuzjami?

Cóż, po pierwsze uważamy, że *hipermobilność (nadmierna ruchomość)* to niewłaściwy termin. Osobiście sądzimy, że ten stan powinien być określany jako zaburzenie ze spektrum *hiperelastyczności stawów*. Najbardziej oczywistą cechą naszej elastycznej rodziny jest – tak, zgadłeś – *superelastyczność*³. Często (ale nie zawsze) kolana i łokcie są przeprostowane – nadmiernie wyprostowane (powyżej 180 stopni). Osoby takie mogą przemieścić sobie ramię dla zabawy, w ramach imprezowej sztuczki. Mogą się składać jak origami, siedząc na podłodze i grając w gry planszowe. Podczas jogi mogą włożyć głowę tam, gdzie nigdy nie powinna ona się znaleźć. Palce mogą się wyginać do tyłu podczas niewinnego dłubania w nosie.

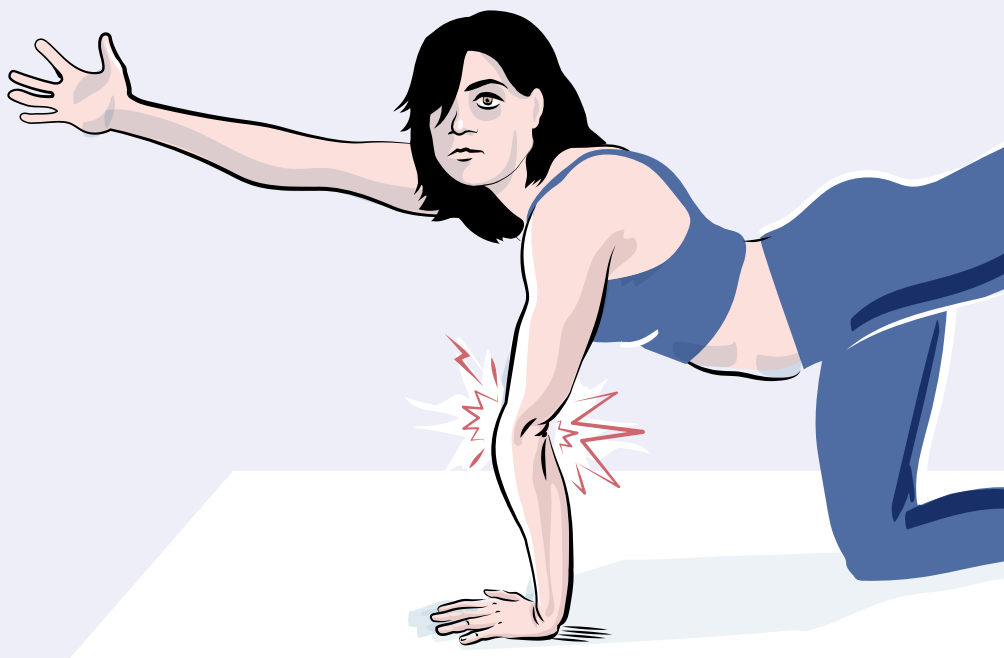
W dalszej części omówimy szereg innych objawów, które towarzyszą temu pozornie imponującemu zginaniu. Na ten moment należy zwrócić uwagę na jeden fakt – nasza rodzina Giętkich albo stopniowo dalej będzie zmierzać

w kierunku degenerującego końca skali, albo podejmie kroki niezbędne do usprawnienia swoich ciał. Na skali nie ma stania w miejscu – albo dochodzi do poprawy, albo do utraty kondycji. Tę książkę stworzyliśmy z myślą o osobach, które chcą okiełznać i wykorzystać swoje rozciągliwe moce, a nie tylko poprzestać na samym radzeniu sobie z objawami. Osoby takie nazwałyśmy „Giętkimi” lub naszą „rodziną Giętkich”, i to one są bohaterami tej historii. Są one bowiem [tu sygnał dla muzyki filmowej] **superludźmi** (w trakcie szkolenia).

POZNAJ ADELL I CELEST

KIEDYŚ MYŚLAŁAM, ŻE ŻYCIE W BÓLU JEST NORMALNE. COFAM TO. SVOJE ZDEZELOWANE KOLANA I SZPOTAWĘ RAMIONA UWAŻAŁAM ZA BLIZNY PONIESIONE W BOJU O SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ. „BEZ PRACY NIE MA KOŁACZY” TO MANTRA, KTÓRĄ WYNIOSŁAM Z MOICH ZAJĘĆ GIMNASTYKI I KTÓRA PRZYŚWIECAŁA PRAKTYCE JOGI.

ADELL:



JOGA STAŁA SIĘ ZARÓWNO ARENĄ RYWALIZACJI O TO, DO JAKIEGO STOPNIA JESTEM W STANIE ZROBIĆ Z SIEBIE PRECLA, JAK I MIEJSCEM, GDZIE NAUCZYŁAM SIĘ DOŚWIADCZAĆ SWOJEGO CIAŁA W NOWY SPOSÓB. NAUCZYŁAM SIĘ SŁUCHAĆ. PRZYZNAJĘ, ŻE IGNOROWAŁAM TO, CO MOJE CIAŁO STARAŁO SIĘ MI PRZEKAZAĆ (JĘCZĄC Z BÓLU I BŁAGAJĄC MNIE, ŻEBYM PRZESTAŁA).



ZAMIAST TEGO DBAŁAM O TO, ABY CIĄGLE SPŁYWAŁY NA MNIE POCHWAŁY W STYLU JESTEŚ TAKA DOBRA W JODZE, A JEDNOCZEŚNIE IGNOROWAŁAM ROSNĄCĄ LISTĘ IRYTUJĄCYCH, ALE NIEZAGRAŻAJĄCYCH ŻYCIU PROBLEMÓW WKRADAJĄCYCH SIĘ DO MOJEGO CODZIENNEGO ŻYCIA - OD NIEWYJAŚNIONYCH STANÓW PARALIŻUJĄCEGO ZMĘCZENIA DO DZIWNYCH PROBLEMÓW TRAWIENNYCH, KTÓRE WYDAWAŁY SIĘ CAŁKOWICIE OBCE MOIM ZNAJOMYM I KTÓRE LEKARZE LEKCEWAŻYLI.



NA MOIM KURSIE DLA NAUCZYCIELI JOGI ZRODZIŁO SIĘ PRAGNIENIE ZGŁĘBIENIA ANATOMII I STAŁAM SIĘ CHYBA NAJLEPSZYM NA ŚWIECIE WYSZUKIWACZEM W GOOGLE KAŻDEGO RODZAJU RUCHU, JAKI MOŻNA SOBIE WYOBRAZIĆ. PEWNEGO DNIA, NIE PAMIĘTAM JUŻ DOKŁADNIE, CZEGO KONKRETNIE SZUKAŁAM - PRAWDOPODOBNIENIE „JAK ZROBIĆ NADSZPAGAT” (SZPAGAT, KTÓREGO KĄT MIĘDZY ROZŁOŻONYMI NOGAMI WYNOŚI WIĘCEJ NIŻ 180 STOPNI) LUB „ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE NA GŁĘBSZE WYGIĘCIE DO TYŁU” - NATRAFIŁAM NA „KRÓLCZĄ NORĘ” HIPERMOBILNOŚCI STAWÓW (JAKBYM PRZENIOSŁA SIĘ DO INNEGO WYMIARU). KIEDY CZYTAŁAM O OBJAWACH, CZUŁAM SIĘ TAK, JAKBYM MIAŁA PRZED SOBĄ LISTĘ PROBLEMÓW, KTÓRYCH DOŚWIADCZAŁAM, I KTÓRE UWAŻAŁAM ZA COŚ NORMALNEGO.



CHCIAŁABYM MÓC POWIEDZIEĆ, ŻE OD RAZU ZROZUMIAŁAM WSZYSTKO, CO POWINNAM ROBIĆ INACZEJ W MOIM ŻYCIU I PRAKTYCE JOGI, ABY ZŁAGODZIĆ WSZYSTKIE OBJAWY. NIESTETY, NIEZNAJOMOŚĆ BIOMECHANIKI I PRZYWIĄZANIE DO SPOSOBU, W JAKI TO WYKONYWAŁAM, SPRAWIŁY, ŻE DROGA PRZED MNĄ BYŁA JESZCZE DŁUGA. DOŚĆ POWIEDZIEĆ, ŻE NADAL JESTEM W TEJ PODRÓŻY. Z CZASEM JEDNAK NIECHĘĆ DO ZMIAN W JODZE PRZERODZIŁA SIĘ W ENTUZJAZM - DOŚWIADCZYŁAM, JAKIE TO NAPŁUDZKIE UCZUCIE ŁĄCZYĆ HIPERELASTYCZNOŚĆ I NADWRAŻLIWOŚĆ Z SIŁĄ I STABILNOŚCIĄ.

CELEST:

KIEDY BYŁAM DZIECKIEM, DESPERACKO CHCIAŁAM DOSTAĆ SIĘ DO DRUŻYNY HOKEJOWEJ, ALE MOJE MAŁE NÓŻKI BYŁY ZAWSZE OSTATNIE W KOLEJCE NA KAŻDE WYPADZENIE SPORTOWE POD SŁOŃCEM, CO ŁAMAŁO MI SERCE. SZYBKOŚĆ I ZWINNOŚĆ NIE NALEŻAŁY DO MOICH NAJMOCNIEJSZYCH STRON, DOPÓKI TANIEC NIE STAŁ SIĘ MOIM HOBBY. W KOŃCU ZNALAZŁAM SPOŚÓB NA UJĘCIE ENERGII W RUCHU, I NIEWAŻNE, ILE MIAŁAM WZROSTU. A PONADTO MIŁE WIDZIANE BYŁO TO, ŻE BYŁAM GIĘTKA JAK CHOLERA.

JEDNAK W DZIECIŃSTWIE I WE Wczesnej dorosłości zmagalam się niekontrolowanym bólem – był to zrozumiały ból, który towarzyszył różnego rodzaju urazom, ale też taki bez konkretnej przyczyny, trudny do wyjaśnienia. Miałam poważne problemy z jelitami – często pędziłam do toalety w środku zakupów spożywczych. I nierzadko też musiałam radzić sobie z kołataniem serca z niepokojem, gdy doświadczalam stresów dużych i małych.

Podczas studiów na kierunku fizjoterapia powiedziałam się o hipermobilności, ale wciąż nie dostrzegałam związku z tym, co dzieje się z moim własnym ciałem. Dopiero joga zaprowadziła mnie do kliniki fizjoterapeutycznej z wyniszczającymi kontuzjami. Mimo że moje ciało wołało o zmianę, moje ego zawsze brało górę w nadziei, że uda mi się zdobyć lajki na Instagramie za bycie "niesamowitą". Po licznych wizytach u fizjoterapeuty w końcu zdiagnozowano u mnie hipermobilność, i to właśnie ta diagnoza pomogła mi znaleźć bezpieczne dostosowania do mojej praktyki jogi.

HIPERMobilność!!!

PO DOKONANIU RADYKALNYCH ZMIAN I ODCZUCIU POZYTYWNYCH EFEKTÓW W CIELE PĘKAŁO MI SERCE, GDY OBSERWOWAŁAM, JAK INNI NA ZAJĘCIACH JOGI POPRZEC BÓŁ PRÓBOWALI OSIĄGAĆ GŁĘBSZE POZY.

KILKA SŁÓW, KTÓRE WARTO ZNAĆ

ROM: nasze pieśczożliwe określenie zakresu ruchu (a może to tylko inicjały – ang. *range of motion*). Zakres ruchu odnosi się do tego, jak daleko staw może się poruszać w danym kierunku. Omówimy to dokładnie w rozdziale 1. o układzie nerwowym oraz w rozdziale 10. (Joga – zestaw przetrwania dla hipermobilnych).

Mobilność (ruchomość): zakres ruchu, szczególnie przydatny termin. Ma zastosowanie na przykład przy poruszaniu części ciała w sposób kontrolowany.

Jednym ze sposobów myślenia o mobilności jest połączenie elastyczności i siły. Giętki ludzie często mają niewiele siły, a ich zdolność do przybierania imponujących pozycji lub postawy precla jest uzależniona od siły zewnętrznej, takiej jak grawitacja, pomocna dłoń lub rekwizyt (podpórka) do chwytania i ciągnięcia⁴. Pomyśl o osobie ze stopami uniesionymi na krzesełach i biodrami spoczywającymi na podłodze w nadmiernym rozkroku (nadszpagacie) tylko dzięki grawitacji, przy braku siły w mięśniach nóg. Jeśli krzesła zostałyby usunięte, nogi spadłyby bez kontroli na ziemię.

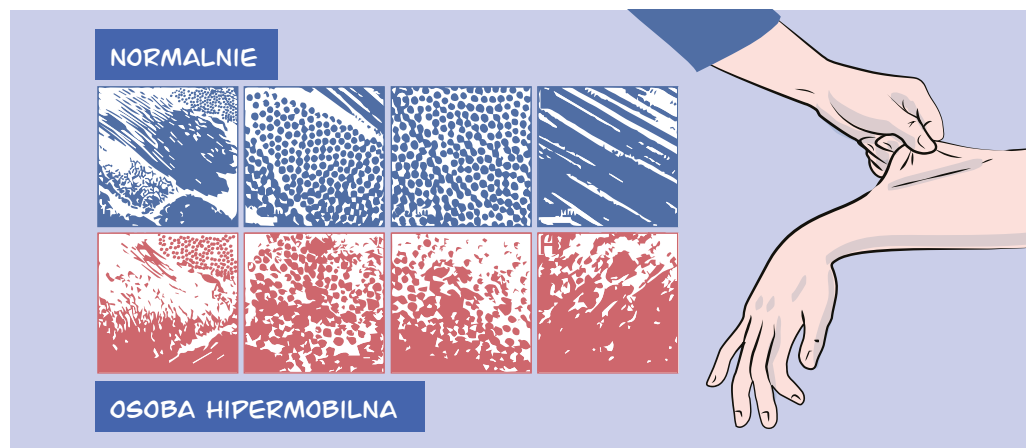


Kolagen: najbardziej rozpowszechnione białko w organizmie i główna struktura powięzi oraz tkanek miękkich, takich jak mięśnie, ścięgna i więzadła, a także wyściółki jelit, ścian tętnic i skóry⁵. Co najistotniejsze dla nas, przyczyną JHSD jest zaburzenie kolagenu. Giętki ludzi są tak elastyczni, ponieważ struktura kolagenu jest bardzo rozciągliwa³.

Napięcie: w kontekście tej książki napięcie to zdolność struktury ciała do utrzymania swojego kształtu. Im większe napięcie, tym większa energia potencjalna, która może być w nim zmagazynowana⁶. Pomyśl o gumce recepturce i porównaj ją z liną bungee. Chwyć gumkę za oba końce – możesz z łatwością ją rozciągnąć, ponieważ prawie w ogóle nie ma napięcia. Znacznie trudniej byłoby rozciągnąć linę bungee tylko przy użyciu rąk. Ale jeśli na jednym końcu gumki zawieszysz coś ciężkiego (możesz to być ty, śmiałku), to gumka pęknie, natomiast lina bungee pozwoli odważnemu skoczkowi bezpiecznie odbić się z powrotem w górę. Bęc! Potrzebujemy tego rodzaju napięcia w ciałach, aby utrzymać nasze struktury cielesne razem.

DLACZEGO LUDZIE SĄ HIPERMOBILNI?

Być może już zauważyłeś, że kolagen jest składnikiem nie tylko tych części ciała, które wpływają na zakres ruchu. Tak, Giętki ludzie często mają również nadmiernie elastyczne naczynia krwionośne, wyjątkowo rozciągliwą skórę oraz przewód pokarmowy, któremu może brakować napięcia potrzebnego do prawidłowego wykonywania swojej pracy.



JAK SIĘ PORUSZASZ

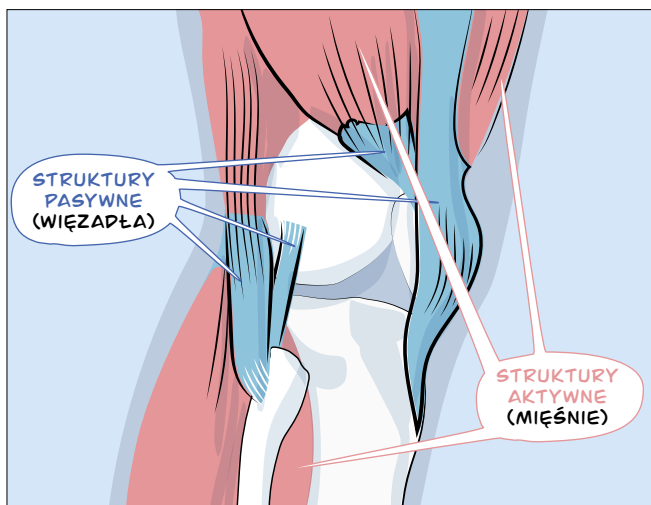
Jak wspomnieliśmy na początku, żyliśmy w okropnym dyskomforcie od okresu dorastania i mimo niezliczonych wizyt u wszelkiego rodzaju terapeutów zajmujących się ciałem (za sprawą których pożegnaliśmy się z naszymi oszczędnościami) i lekarzy (którzy z kolei nazywali nas hipochondryczkami) nie wydawało się, że kiedykolwiek będziemy całkowicie wolne od naszych dolegliwości bólowych. W końcu odkryliśmy, że jesteśmy hipermobilne, co pomogło nam zrozumieć wszystkie nasze dziwne objawy i umożliwiło znalezienie rozwiązań, które teraz wykorzystaliśmy – przekształciliśmy je w porady i wskazówki przedstawione w tej książce.

Chciałybyśmy, abyś czuł się tak samo wspaniale. A jeśli pracujesz z osobami z hipermobilnością, mamy nadzieję, że te strony zainspirują cię do unikalnego podejścia, które doprowadzi do trwałej zmiany. Jeżeli układ nerwowy jest siłą napędową twojego ciała, to biomechanika – nauka o tym, jak się poruszasz – jest drogą, którą pokonujesz, aby dotrzeć do celu. Przyjrzyjmy się zatem temu, jak się poruszamy jako Giętycy ludzie.



STRUKTURY PASYWNE I AKTYWNE

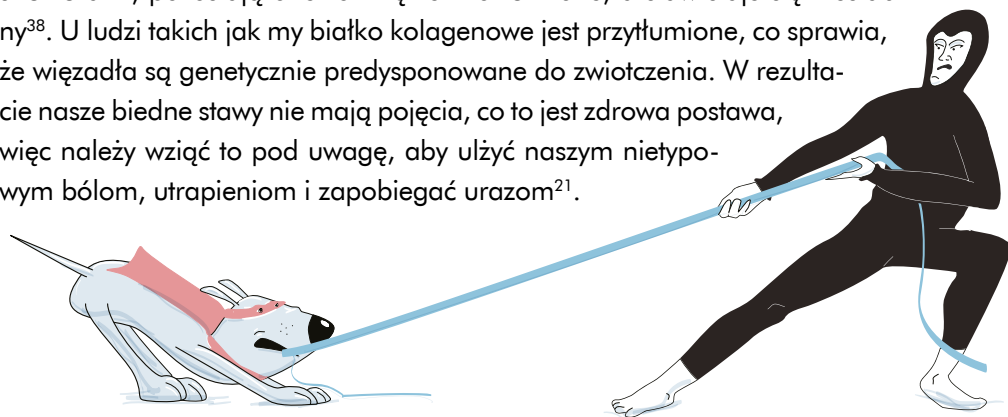
Nasze ciała posiadają struktury pasywne i aktywne (to coś innego niż zakresy aktywny i pasywny, o których pisałyśmy na stronie 34, ale te zakresy mają wpływ na struktury, o których będziemy pisać tutaj). Struktury pasywne to takie, nad którymi nie masz kontroli – bez względu na to, jak bardzo będziesz się starał, aby umysł Jedi nakłonił je do przyłączenia się do



zabawy, one po prostu tam są i robią swoje pasywne rzeczy. Natomiast aktywne struktury to marionetki „Twoje życzenie jest moim rozkazem”.

Więzadła są częścią gangu struktur pasywnych³⁸. Jak zapewne już wiesz, ci mali, sprytni goście łączą się z kośćmi w miejscach zwanych stawami. Pomyśl o nich jak o lepiku, którego używałeś do wieszania plakatów ulubionych superbohaterów w swojej sypialni, gdy miałeś trzynaście lat. Świetnie się spisywał i utrzymywał plakat przytulony do ściany, jeśli uformowałeś go w kulkę, a następnie zgniotłeś na płasko jak naleśnik. Ale jeśli rozciągnąłeś końce lepiku, aż stał się długi i cienki, to fatalnie spełniał swoje zadanie.

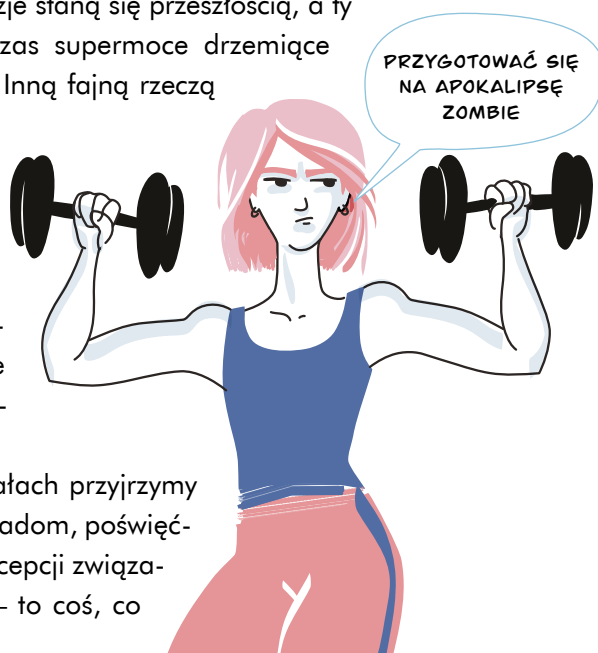
Podobnie jest z więzadłami. Jeśli je nadmiernie rozciągasz, zazwyczaj tracą swój kształt; nie mają odskoczni, aby go odzyskać i utrzymywać twoje stawy w stabilnej pozycji. A ponieważ nie masz świadomej kontroli nad tymi pasywnymi strukturami, pozostają one rozmiękłe i rozluźnione, a staw staje się niestabilny³⁸. U ludzi takich jak my białko kolagenowe jest przytłumione, co sprawia, że więzadła są genetycznie predysponowane do zwiotczenia. W rezultacie nasze biedne stawy nie mają pojęcia, co to jest zdrowa postawa, więc należy wziąć to pod uwagę, aby ulżyć naszym nietypowym bólom, urazom i zapobiegać urazom²¹.



Następną linią obrony są mięśnie, dokładniej określane jako układ mięśniowo-powięziowy. Mięśnie to struktury aktywne, ponieważ, jak dobrze wytresowane psy, zrobią wszystko, co w ich mocy, aby cię zadowolić i wykonać polecenie Wielkiego Taty Mózgu (*Big Daddy Brain*)³⁹. Jeżeli wydasz polecenie, a wykonanie tego zadania będzie leżeć w granicach możliwości twoich mięśni, to tak się stanie! W rzeczywistości przy odrobinie wytrwałości i dzięki kilku sztuczkom z mózgiem można wyćwiczyć mięśnie, aby utrzymywały stawy w stabilnej pozycji nawet wtedy, gdy się o tym nie myśli^{8, 40}. To kluczowe dla każdej osoby z hipermobilnością, jednak dotarcie tam (to dość irytująca droga) wymaga poświęcenia i zaangażowania. Co więcej, jeszcze gorsza wiadomość jest taka, że ta ciężka praca nie może się nigdy skończyć, ponieważ twoje tkanki mają genetyczne predyspozycje kanapowca (co, uwierz nam na słowo, jest szczęściem w nieszczęściu).

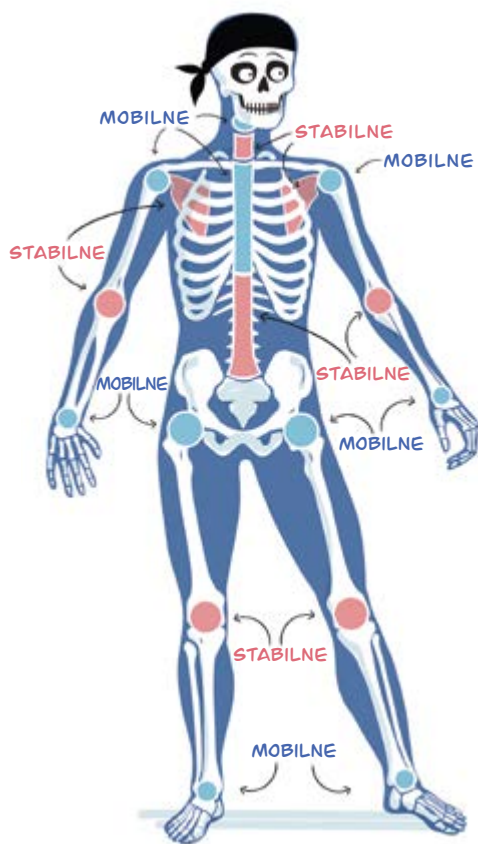
Natomiast dobra wiadomość jest taka, że jeśli włożysz wysiłek, aby wzmocnić swoje aktywne struktury (co aktywizuje mózg i poprawia mapowanie neuronowe), wtedy te dokuczliwe bóle i kontuzje staną się przeszłością, a ty odkryjesz niezgłębione dotychczas supermoce drzemiące w twoim hipermobilnym ciele⁴¹. Inną fajną rzeczą jest to, że gdy już zrozumiesz zasady funkcjonowania ciała oraz mózgu i zaczniesz się do nich stosować, wkrótce staną się one nieświadomymi nawykami. Wszelkie początkowe zmagania bez wątpienia znikną i inne sposoby bycia, działania i poruszania się pójdą w zapomnienie.

Zanim w następnych rozdziałach przyjrzymy się bardziej szczegółowo tym zasadom, poświęćmy chwilę następnej ważnej koncepcji związanej z dobrym samopoczuciem – to coś, co lubimy nazywać *mapą ciała*.



MOBILNOŚĆ A STABILNOŚĆ

Aby wyjaśnić kwestie mobilności i stabilności, chciałobyśmy przedstawić ci człowieka, który zmienił nasze życie na zawsze – *Body Map Man*. Ten niesamowity koleś może zmienić również twoje życie. Obejrzyj go sobie od góry do dołu już teraz!



Czy zauważyłeś, że jego ciało to przewidywalny wzorec naprzemiennego mobilności i stabilności? Gdyby nasze giętkie ciała poruszały się sprawnie, ruchy podążałyby tym samym naprzemiennym wzorcem i nie musiałybyśmy przechowywać numeru telefonu naszego fizjoterapeuty w opcji szybkiego wybierania. Zakłócenie tego wzorca jest jednym z czynników, które nas gubią.

Najpierw trzeba zrozumieć, co to znaczy być *mobilnym* i *stabilnym*. W odniesieniu do poszczególnych stawów te dwa pojęcia dotyczą tak naprawdę tego samego – neurologicznej kontroli dostępnego zakresu ruchu⁴³. W rzeczywistości u sportowców wyczynowych teoria ta staje się mniej istotna, ponieważ ich stawy

funkcjonują znakomicie zarówno pod względem mobilności, jak i stabilności – to jest to, do czego wszyscy ostatecznie zmierzamy. Tak długo, jak masz neurologiczną kontrolę nad obecnym zakresem ruchu, twoje ciało jest zdolne do niewiarygodnych wyczynów. Teorię tę warto mieć na uwadze na początku swojej drogi podczas wykonywania codziennych czynności; kontinuum mobilność/stabilność staje się jednym ze sposobów budowania świadomości swojego ciała^{42, 227}. (P.S. To jest tylko teoria, co oznacza, że powinieneś być otwarty na jej porzucenie, jeśli nie okaże się ona dla ciebie odpowiednia).

Jako przykład niech posłuży wymiana żarówki nad głową. Gdybyśmy kierowali się zasadami *Body Map Mana*, chcielibyśmy utrzymać szyję w stabilnej pozycji, a mobilność (aby spojrzeć w górę na oprawę oświetleniową) powinna pochodzić z górnej części pleców. Pomogłoby to uzyskać bardzo potrzebną mobilność w tej górnej części pleców (kręgosłup piersiowy). Jednak w ogólnej populacji możesz zauważyć odwrotny wzorec. Zazwyczaj ludzie używają szyi, aby spojrzeć w górę, podczas gdy reszta ciała zbytnio się nie porusza. Oczywiście nie byłoby to problemem, gdyby zdarzało się sporadycznie, ale jeśli będzie to twoim nawykiem, górna część pleców stanie się bardzo sztywna, ponieważ więzadła w szyi wezmą na siebie ciężar i będą nadmiernie napinane⁴⁴.



Inny przykład to schodzenie po schodach. *Body Map Man* sugeruje, że śródstopie powinno być wówczas stabilne, a kostka (staw skokowy) powinna być mobilna. Jeżeli kostka nie jest wystarczająco ruchoma, wewnętrzna część stopy zapada się, aby zapewnić dodatkowy ROM, który pomoże ci zejść ze schodów⁴⁵. Może to mieć również wpływ na kolano, które ustawia się w pozycji koślawej (zapada się)⁴⁶.

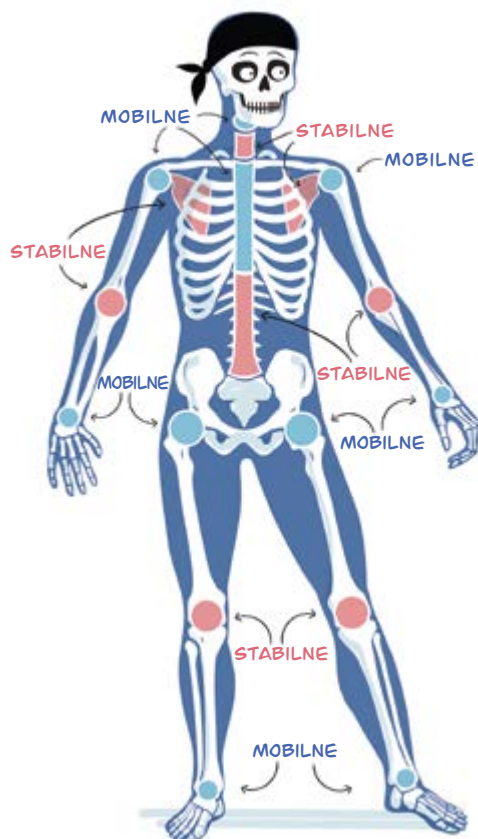
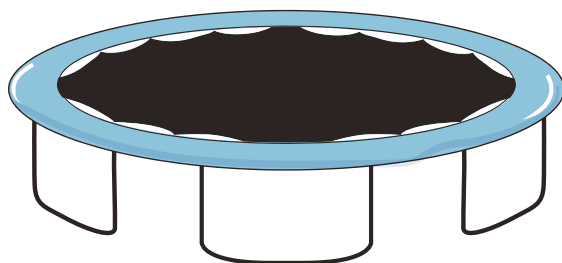


KOLANA KOŚLAWE PRZY SCHODZENIU PO SCHODACH



MOCNE, ZRÓWNOWAŻONE STAWY

Fajnym sposobem myślenia o stabilności i mobilności jest wyobrażenie sobie trampoliny. Rama trampoliny jest jak stabilne stawy. To solidna stalowa konstrukcja o niezmiennym kształcie. Sprężyny natomiast przypominają nasze ruchome stawy; są potrzebne, aby trampolina była sprężysta i pełniła swoją funkcję. Gdyby wszystko w trampolinie było sztywne, to nie byłaby ona warta miejsca, które zajmuje w naszych ogrodach. I odwrotnie – gdyby wszystko było elastyczne, trampolina byłaby niebezpieczna, a ćwiczenie na niej backflipów byłoby niemożliwe. Tak samo nasze ciała potrzebują mieszanki stabilności i mobilności, aby wykonywać kreatywne i efektywne ruchy w sposób bezpieczny. Powinieneś być w stanie podnieść kanapę, biegać i wiązać sznurowadła, jeżeli tylko twoje ruchome stawy zapewniają zakres niezbędny do wykonania tych zadań, a stabilne stawy dają mocny fundament⁴⁷.



Jeszcze raz spójrz na *Body Map Mana* i zrób przegląd stawów w swoim ciele, zapewniających stabilność i mobilność:

Kręgosłup

Kręgosłup szyjny (szyja)	Stabilność
Kręgosłup piersiowy (górna część pleców)	Mobilność
Kręgosłup lędźwiowy/kość krzyżowa piersiowa (dolna część pleców)	Stabilność

Kończyna górna

Połączenie łopatkowo-piersiowe (łopatka)	Stabilność
Staw ramienny (staw panewkowy barku)	Mobilność
Łokieć	Stabilność
Nadgarstek	Mobilność
Śródręcze	Stabilność
Paliczki (palce)	Mobilność

Kończyna dolna

Staw biodrowy	Mobilność
Kolano	Stabilność
Staw skokowy (kostka)	Mobilność
Śródstopie	Stabilność
Paliczki (palce u stóp)	Mobilność

W dalszej części książki podamy więcej przykładów, ale podstawy już znasz. Sprawdź, czy możesz zastosować tę koncepcję do swojego ulubionego rodzaju treningu.

MÓZG

Najskuteczniejszym sposobem na wsparcie giętkiego ciała jest rozpoczęcie od tego, co jest na samej górze – na poziomie Wielkiego Taty Mózgu, który w końcu jest duży i rządzi. Choć dzielimy się z tobą mnóstwem fizycznych strategii, które zmienią cię w nadczłowieka, pamiętaj, że to twój mózg jest w centrum uwagi, to on jest na miejscu kierowcy! Oprócz zmiany sposobu trenowania i poruszania się musisz również popracować nad sposobem, w jaki mózg odbiera informacje i przetwarza/interpretuje te dane wejściowe. Celem jest wzmocnienie sygnałów (danych wyjściowych), które twój mózg wybiera.

Anatomia mózgu może nie wydawać się najbardziej porywającym zagadnieniem na świecie, ale gdy zrozumiesz kilka prostych zasad, twoja droga do statusu superbohatera będzie znacznie krótsza.



MÓZG I HIPERMOBILNOŚĆ

Po pierwsze, należy zrozumieć, że chociaż Wielki Tata Mózg chce, aby wszyscy myśleli, że jest prawdziwym gangsterem, to w głębi duszy jest bardzo nerwowym i niepewnym organem⁴⁹. Jego głównym zmartwieniem jest twoje bezpieczeństwo i bardzo się martwi, jeżeli nie może przewidzieć przyszłości²¹ (próbowałyśmy powiedzieć mózgowi, że prognozowanie jest niemożliwe, ale on po prostu nie chce słuchać). Nieustannie stara się doskonalić swój status wróżbity, wykorzystując informacje, które pochodzą z kilku różnych miejsc:

- układ wzrokowy (używanie oczu i nadawanie znaczenia temu, co widzisz)
- układ przedsionkowy (ośrodek równowagi ucha wewnętrznego)
- propriocepcja (świadomość pozycji i ruchu ciała)
- świadomość eksteroceptywna (twoje pięć zmysłów wraz z bodźcami spoza ciała)
- świadomość interoceptywna (to, jak się czujesz: na przykład głodny lub syty, jest ci gorąco lub zimno).

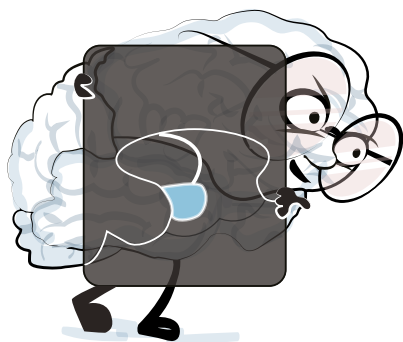


Ale te systemy dostarczają mózgowi tylko informacji. Następnym krokiem jest nadanie sensu tym danym²¹. A pytanie numer jeden, które zadaje mózg, gdy próbuje to zrobić, brzmi: *Czy to jest bezpieczne?*

Jeśli odpowiedź brzmi: *prawdopodobnie, być może, możliwe* lub oczywiście *nie*, to mózg wytwarza symptom lub sygnał wyjściowy, który ma pomóc w zapewnieniu bezpieczeństwa⁵⁰. Może to być bardzo nieprzyjemna forma bólu, zmęczenie, problemy żołądkowo-jelitowe lub niepokój. Brzmi znajomo? Dlatego pierwszą rzeczą, którą musisz zrozumieć, jest to, że twoje giętkie ciało może wysyłać informacje, które są trudne do odczytania przez mózg, co tylko pogarsza jego nerwowe usposobienie¹⁹.

Wysoka czułość (wrażliwość)

Nie żartowałyśmy, gdy mówiłyśmy, że Giętcy ludzie są wyjątkowi. Na pozór wydają się normalnymi ludźmi, którzy prowadzą przeciętne życie, ale kiedy przeprowadzono skany mózgu tych rozciągliwych superbohaterów, naukowcy odkryli, że mają oni większe ciała migdałowate niż ich rówieśnicy niecierpiący na to zaburzenie⁷.



Ciało migdałowe jest tą częścią mózgu, która na napływających informacjach stawia stemple szczęśliwej lub smutnej miny. Jest to emocjonalna (przetwarzająca emocje) część mózgu, która zwraca szczególną uwagę na to, co jest przerażające⁵¹. Badacze zauważyli, że wielu hipermobilnych ludzi ma tendencję do bycia ogólnie bardziej wrażliwymi⁷. Osoby te demon-

strują swoje pajęcze zmysły poprzez zwiększoną wrażliwość na światło, dźwięk i dotyk; często też są bardziej reaktywne emocjonalnie⁵².

Układ przedsionkowy

Układ przedsionkowy to twoje ucho wewnętrzne. Te zmysłne małe ustrojstwa w uchu wewnętrznym mają wiele różnych talentów; a oto kilka rzeczy, które warto wiedzieć o układzie przedsionkowym:

- pomaga utrzymać cię w pozycji pionowej wbrew grawitacji i wspomaga równowagę
- pomaga w odruchowej stabilizacji postawy, zwłaszcza w sytuacji przypadkowego uderzenia
- przekazuje do mózgu informacje o pozycji, w której się znajdujesz, i kierunku, w którym się poruszasz⁵³.

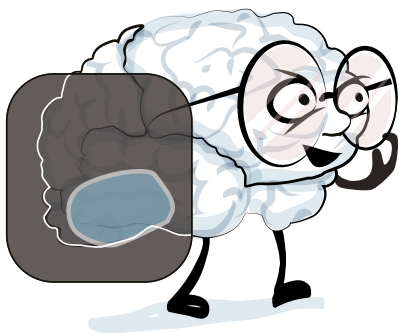


TO TYLKO
KILKA ĆWICZEŃ
PRZEDSIONKOWYCH DLA
POPRAWY GIĘTKOŚCI

U osób hipermobilnych układ przedsionkowy jest często upośledzony⁵⁵. Skutkiem tego mogą być problemy ze stabilnością postawy i deficyty równowagi. Jeśli jesteś królem lub królową niezdarności, być może warto sprawdzić swój układ przedsionkowy⁵².

Mózdzek

Mózdzek to część mózgu, która znajduje się z tyłu głowy. Jest tak wspaniały, że nazwano go minimózgiem. Pomaga w utrzymaniu stabilności linii pośrodkowej i dzięki niemu zachowujesz stoicki spokój podczas wykonywania skomplikowanych ruchów, jak na przykład przy wiązaniu sznurowadeł. Odpowiada również za dokładność ruchów, równowagę i koordynację^{54, 148}.



Móżdżek cały czas ucina sobie pogawędki z układem przedsionkowym. Te obszary współpracują ze sobą, co pomaga kontrolować napięcie mięśni wokół stawów i zapewnić stabilność. W związku z tym nierzadko obserwuje się deficyty w mózdzku u osób, które mają problemy z przedsionkiem^{55, 56}.

Móżdżek jest również odpowiedzialny za monitorowanie ruchów ciała i wykrywa problemy, gdy nasze stawy są poza bezpiecznym zakresem ruchu – świadomość, której często brakuje osobom hipermobilnym^{57, 58}. Jak można się spodziewać, problemy z mózdzkiem często idą w parze z hipermobilnością⁵⁹.

Pień mózgu

Pień mózgu to najstarsza jego część, zajmuje się wszystkimi rzeczami, o których nigdy nie myślimy, ale które utrzymują nas przy życiu, jak na przykład bicie serca i oddychanie⁶⁰. Naukowcy stwierdzili, że nasza rodzina Giętkich często zgłasza objawy, które mogą być związane z pniem mózgu, takie jak kołatanie serca, uczucie pustki w głowie, oszołomienie, zawroty głowy i problemy z ciśnieniem krwi⁶¹. Symptomy te są określane jako wysoki ton współczulny, co oznacza, że nasze ciała są przygotowane do walki lub ucieczki nawet podczas oglądania Netflixa⁶².

Pień mózgu ma również ważne zadanie hamowania bólu⁶³. Ta właściwość pnia mózgu jest przydatna dla tych z planety Fleksi, ponieważ często zmagamy się z przypadkowym, niewytłumaczalnym bólem mięśniowo-szkieletowym.

JAK TO MOŻLIWE,
ŻE SIEDZENIE NA
MIĘKKIEJ SOFIE JEST
TAK BOLESNE?

MOŻE
POTRZEBUJEMY
NOWEJ SOFY?



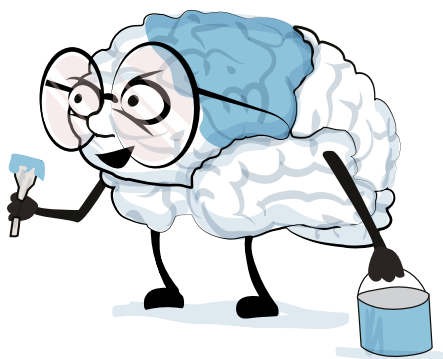
Dziwną i wspianą rzeczą w bólu jest to, że nie zawsze ta część ciała, która boli, wymaga uwagi. Czasami nic złego z tobą się nie dzieje. W ten sposób Wielki Tata Mózg próbuje po prostu skłonić cię do zmiany zachowania⁶⁴.

Płat ciemieniowy

Płat ciemieniowy znajduje się na czubku głowy. Jest on odpowiedzialny za przetwarzanie informacji sensorycznych (na przykład, jeśli głaszczesz lewą rękę, stymulujesz prawy płat ciemieniowy). Dolna część płata ciemieniowego, łącząca się z płatem skroniowym z boku głowy, jest odpowiedzialna w szczególności za integrację doznań, i to właśnie tutaj mamy do

czynienia ze słabym mapowa-

niem w naszej ekipie Giętkich⁶⁵.



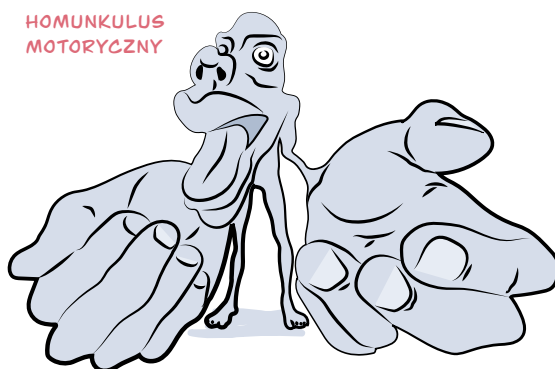
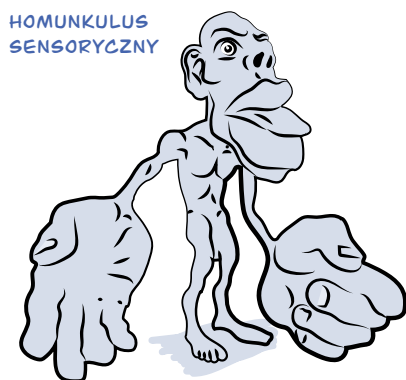
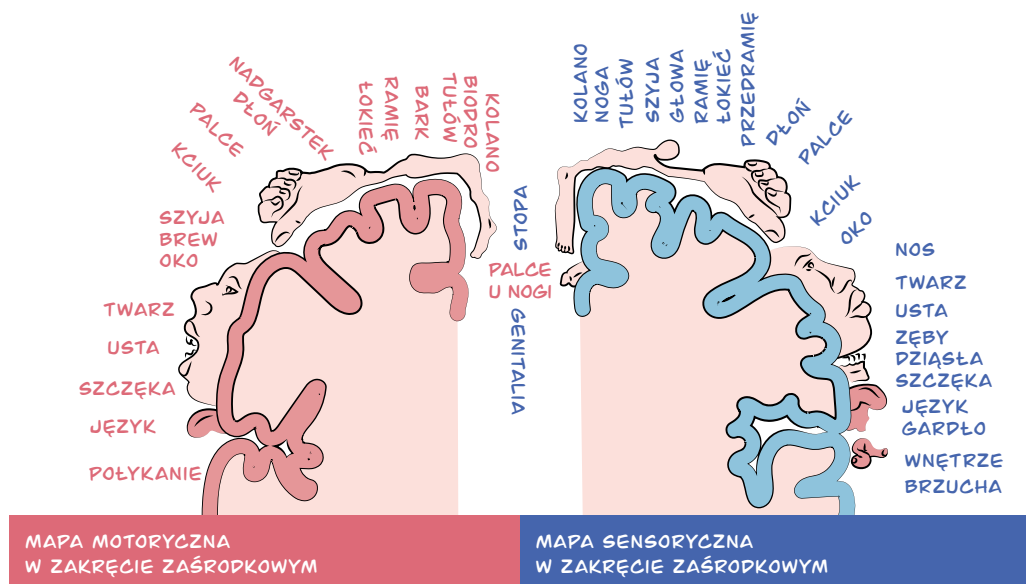
Te wadliwe połączenia powodują, że hiperobilni ludzie często skłaniają się ku dyscyplinom ruchowym, które wymagają od nich skupienia się na sobie i niczym więcej. Na przykład Adell zawsze zostawia deskę surfingową na plaży i sama idzie popływać w morzu. Celest zawsze lubiła tańczyć, ale kiedy proszono ją, aby tańczyła z partnerem, natychmiast próbowała prowadzić i często lądowała na palcach swojego towarzysza⁶⁶.

Homunkulus

Homunkulus jest „mapą” ciebie, człowieczkiem, który żyje wewnątrz Wielkiego Taty Mózgu. Gdybyśmy wzięli tę mapę nerwów i narysowali ją w skali ludzkiej postaci, wyglądałaby jak postać z *Władcy Pierścieni*. Miałaby masywne ręce i usta, wielkie stopy, ale małe ciało.

W twoim mózgu są właściwie dwie takie dziwnie wyglądające istoty. Jedną z nich jest homunkulus motoryczny, odwzorowujący ruchy, które wykonujesz, a drugi to homunkulus sensoryczny, który mapuje doznania odczuwane przez twoje ciało. Homunkulus ruchowy wysyła wiadomości, a ten sensoryczny je odbiera.

W naszej rodzinie Giętkich te „mapy” są czasami niewyraźne. Gdy coś nie jest używane przez jakiś czas, mózg przekierowuje swoje zasoby na to, co będzie bardziej przydatne. Nasze giętkie ciała uwielbiają obracać się wokół tych samych preferowanych wzorców, więc nie dochodzi do ekspresji całej złożoności map i nie rozwijają się one tak, jak powinny. Im częściej korzystasz z pełnego spektrum możliwości swojego ciała, tym wyższa będzie rozdzielczość map.



MÓZGOWE SZTUCZKI HIPERMOBILNYCH BOHATERÓW

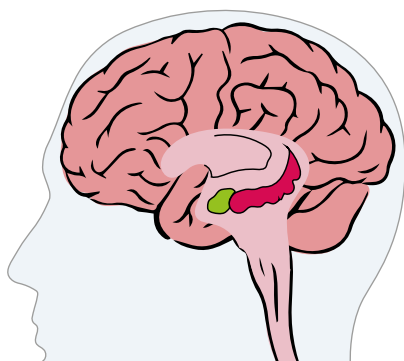
OK, na razie wystarczy anatomii mózgu. Teraz przyjrzymy się kilku praktycznym rozwiązaniom, które pomogą twojemu giętkiemu ciału i jego wyjątkowemu mózgowi stać się jeszcze bardziej super.

Uważność (*mindfulness*)

Wcześniej wspomnieliśmy, że osoby hipermobilne mają większe niż przeciętne ciało migdałowate. Jest to obszar mózgu, który przetwarza emocje i może powodować naszą nadwrażliwość na bodźce zewnętrzne. Być może dlatego ludzi hipermobilnych ciągnie do jogi – praktyka daje możliwość ćwiczenia uważności i treningu, co pozwala upiec dwie pieczenie na jednym ogniu.

Liczne badania wykazały, że mindfulness jest skuteczną strategią wyciszania ciała migdałowatego, a u doświadczonych medytujących można zaobserwować zmniejszenie jego rozmiarów^{67, 69, 70, 71}.

Teraz, zanim nonszalancko pomaszerujesz na jogę w nadziei, że zmniejszy ona twoje ciało migdałowate, nasza rada jest taka, że niektórzy ludzie powinni praktykować mindfulness z dala od jakiegokolwiek dyscypliny ruchowej. Jak dowiesz się później, osoby hipermobilne mają zwiększoną interocepcję (świadomość tego, jak czują się nasze ciała),



która może zostać jeszcze podwyższona w wyniku praktyki mindfulness podczas ruchu⁶⁸. Jeżeli już teraz jesteśmy nadmiernie zestrojeni z odczuciami fizycznymi, wzmocnienie tej supermocy może przynieść efekt przeciwny do zamierzonego.

Radzimy, żeby każdego dnia znaleźć chociaż kilka minut na to, aby usiąść w spokoju

i powoli oddychać. Stań się świadomy swojego oddechu. Ilekroć twój umysł błędzi, przywołaj go z powrotem. Jeżeli zauważysz, że twój umysł częściej się oddala, niż zatrzymuje na oddychaniu, nie martw się. Proces rozpoznawania, że nie jesteś skoncentrowany, wymaga ogromnej świadomości, a nawet proste zadanie przywrócenia skupienia myśli na oddechu działa uspokajająco na twoje ciało migdałowate⁷².



Propriocepcja

Jeśli wygooglujesz termin *hipermobilność*, prawdopodobnie pojawi się również słowo *propriocepcja*. A to dlatego, że u osób z hipermobilnością świadomość proprioceptywna (twoje położenie w przestrzeni) jest nieco przytłumiona i potrzebuje wsparcia²⁰. Pamiętaj, że jeżeli mózg nie otrzymuje jasnych informacji od ciała, zaczyna się niepokoić – obawia się, że możesz zrobić sobie krzywdę i w związku z tym może wygenerować sygnał wyjściowy, taki jak ból, aby zapewnić ci bezpieczeństwo.

Aby pomóc mózgowi uzyskać jaśniejszy obraz tego, co dzieje się w ciele, korzystne może być dostarczenie dodatkowej stymulacji tych obszarów,



od których jesteś najbardziej odłączony. Na przykład Celest zawsze ma problemy z prawym barkiem, więc zanim pójdzie na siłownię, bandażuje ten obszar, stymuluje go lodem i ciepłem lub energicznie pociera, aby zwiększyć ilość informacji proprioceptywnych, które docierają do mózgu (tak

zwane *sygnały aferentne/dośrodkowe*). To poprawia mapowanie prawego barku w mózgu i dzięki temu bark jest bardziej stabilny podczas prób podciągania na drążku.

Pamiętaj, że im dłużej trwa stymulacja, tym lepiej. Jeśli wystawiasz swój tyłek w wojowniczym wypadzie, możesz go poczuć podczas szturchania, ale nie zdziw się, jeżeli pośladek wyłączy się, jak tylko zaprzestasz go trącać.





**Pokonaj kontuzje i hipermobilność.
Poznaj pierwszy na polskim rynku ilustrowany poradnik z ćwiczeniami
dla osób z wiotkością stawową.**

Jeśli obserwujesz u siebie:

- bóle stawów i mięśni, sztywność stawów;
- wyraźnie słyszalne „klikanie” w obrębie połączeń stawowych podczas ruchu (strzelanie w stawach);
- zwiększoną podatność na kontuzje w postaci skręceń, zwichnięć, złamań;
- pojawiające się problemy ze strony przewodu pokarmowego, takie jak zaparcia, zespół jelita drażliwego, fibromialgia, zawroty głowy, omdlenia;
- cienką i rozciągliwą skórę...

...to najprawdopodobniej cierpisz na hipermobilność stawów. Ta dolegliwość, nazywana także wiotkością stawową, hiperruchliwością lub nadmierną ruchomością stawów, dotyczy od 12 do 24 procent Polaków. Często nie jest zdiagnozowana, ponieważ jej objawy są nieoczywiste. Przeprosty w stawach, wyjątkową gibkość i podatność na rozciąganie często traktujemy jako atut, zwłaszcza kiedy trenujemy taniec, balet czy jogę. Niestety, takie nadmierne rozciągnięcie stawów często prowadzi do zmiany mechaniki ciała, nieprawidłowej postawy, niezgrabności w poruszaniu się, bólu, zmęczenia, czasami nadmiernej łamliwości kości i podatności na kontuzje.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- poznasz specyfikę tej dolegliwości i wynikające z niej konsekwencje;
- samodzielnie zastosujesz ćwiczenia stabilizujące sylwetkę i poprawiające biomechanikę; wszystkie ćwiczenia są precyzyjnie opisane i zaprezentowane na kolorowych ilustracjach;
- wykorzystasz praktyczne wskazówki, które mówią, w jakiej pozycji trzymać swoje ciało, aby uzyskać optymalne rezultaty podczas treningu;
- zyskasz narzędzia pomagające budować świadomość pozycji stawów;
- poznasz strategie walki z niepokojem, który może ci towarzyszyć przy wiotkości stawowej;
- zastosujesz dietę oraz porady dotyczące snu i zmiany stylu życia, dzięki którym pokonasz dolegliwości związane z hipermobilnością.

Proste i skuteczne ćwiczenia na złagodzenie hipermobilności stawów

Patroni:



Cena: 109,90 zł

ISBN: 978-83-8272-375-5

