

Joga dłoni i nadgarstków

Lucia Nirmala Schmidt

Joga dłoni i nadgarstków

Proste ćwiczenia wykorzystujące terapię powięziową
do wyeliminowania przewlekłego bólu,
zapalenia ścięgien i zespołu cieśni nadgarstka



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD I OPRAWIANIE GRAFICZNE: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI:
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska
ILUSTRACJE: Shutterstock.com

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-495-0

Tytuł oryginału: *Das HandHeilbuch: Einfache Übungen, um Beschwerden zu lindern, die Hände zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten (Körpertherapie für eine ganzheitliche Gesundheit)*

© 2020 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

© 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

Wprowadzenie • 6

Powięzi i ich znaczenie dla zdrowia dłoni • 8

.....

Punkty spustowe i zespół bólu mięśniowo-powięziowego • 12
Zrosty mięśniowo-powięziowe w przedramionach i dłoniach • 15

Część praktyczna • 20

.....

Program 1:

Badanie przed-po • 22
Rozluźnienie i mobilizacja • 25

Program 2:

Rozciąganie mięśniowo-powięziowe • 33

Program 3:

Rozluźnienie mięśniowo-powięziowe (w tym terapia punktów spustowych) • 42

Program 4:

Wzmocnienie • 67

Program 5:

Kąpiele i masaze • 71

Program specjalny: Zespół bólu mięśniowo-powięziowego i parestezje w obrębie dłoni i przedramienia • 79

Program specjalny:

Kciuk smartfonowy • 80

Pomocne wskazówki na co dzień • 81

.....

Różne dolegliwości – co robić? • 87

Podejście holistyczne istotne w leczeniu • 92

Psychoneuroimmunologia • 92

Elektrosmog • 96

Dieta • 99

Życie jest piękne • 105

.....

Moja bardzo osobista historia • 105

Po co zamiast dlaczego • 107

Dharma zamiast dramy • 108

Bibliografia • 110

Pomocne adresy • 112

Dziękuję • 113



Wprowadzenie

W codziennym życiu wykonujemy wiele niepozornych czynności jak otwieranie drzwi, nalewanie wody do szklanki, mycie zębów, korzystanie z telefonu komórkowego, podnoszenie ciężkich rzeczy czy zapisywanie. Nasze dłonie potrafią wykonywać zarówno drobne, precyzyjne prace, jak i te wymagające siły. Możemy ich używać do wyrażania siebie, do komunikowania się, dotykania, odczuwania, wymiany czułości, dźwigania lub tworzenia sztuki. Wszystko to wymaga dobrego współdziałania przeróżnych struktur biorących udział w ruchu. Często uświadamiamy sobie ten fakt dopiero wtedy, gdy coś nas boli.

Niezależnie od tego, czy pracujemy w ogrodzie, na kasie w supermarkecie, w biurze przy komputerze czy w wolnym czasie korzystamy ze smartfona – cierpią nasze plecy, szyja i ręce. Korzystanie z klawiatury i myszki powoduje napięcie w dłoniach i przedramionach, co może prowadzić do bólów rąk i nadgarstków, a także negatywnie wpływa na obręcz

barkową. Tkanki zaczynają się napinać i sklejać, zmniejsza się ruchomość i siła. Nadgarstki i dłonie stają się coraz bardziej kruche i nie są w stanie znieść obciążenia. Motoryka mała ulega ograniczeniu, stawy sztywnieją, odczuwamy ból, a wraz z nim pojawia się lęk, bierność lub wewnętrzny niepokój.

W oparciu o najnowsze badania w zakresie powięzi eksperci przypuszczają, że proces leczenia rozpoczyna się w tkance łącznej (tak zwanej powięzi) oraz że ból i sztywność można złagodzić, odpowiednio nad nią pracując.

Osobiście praktykuję jogę od ponad trzydziestu lat i byłam w totalnym szoku, gdy nagle, z niewiadomego powodu, zaczęłam odczuwać bóle w dłoniach i nadgarstkach. Dlatego tak bardzo zależy mi na tym, aby podzielić się z tobą moimi bardzo osobistymi spostrzeżeniami jako osoby zmagającej się z problemem – i jako doświadczonej instruktorki jogi.

Nie ma znaczenia, czy podczas praktyki jogi, pilatesu lub ogólnie uprawiania sportu cierpisz na nawracające bóle dłoni i nadgarstków, czy też odczuwasz dolegliwości w dłoniach i palcach, które są tak silne, że wpływają na twoje codzienne życie i samopoczucie. W tej książce chciałabym ci pokazać, jakie powiązania istnieją między psychiką, stresem, elektrosmogiem, dietą i zdrowiem dłoni oraz dać ci wskazówki dotyczące prostych i świadomych działań, które możesz podjąć, aby odzyskać kontrolę nad swoim samopoczuciem. Dodatkowo pokażę ci wiele sprawdzonych i pomocnych ćwiczeń z terapii i jogi, dzięki którym udało mi się pomóc nie tylko wielu moim kursantom, ale również mnie samej. Poprzez rozluźnienie zrostów mięśniowo-powięziowych w przedramieniu nasze dłonie i nadgarstki znów mogą cieszyć się swoją naturalną siłą i ruchomością. Wystarczy kilka minut dziennie i już po kilku tygodniach dostrzeżesz pierwsze rezultaty.

1.

**POWIĘZI
I ICH ZNACZENIE
DLA ZDROWIA DŁONI**

Dłonie składają się z 27 kości i 36 stawów. Na tej bardzo małej powierzchni znajdują się mięśnie, powięzi (ścięgna, więzadła, torebki stawowe), naczynia krwionośne i nerwy. Bliskie sąsiedztwo tych wszystkich struktur często utrudnia diagnostykę. Przykładowo trudno jest odróżnić od siebie zapalenie ścięgna i artrozę w stawie siodełkowym kciuka.

Powięzi to mniej lub bardziej żylaste błony łącznotkankowe, które przebiegają przez całe nasze ciało. Kolagenowa tkanka łączna otacza wszystko: mięśnie, narządy wewnętrzne, kości, naczynia krwionośne, a nawet mózg. Ścięgna, więzadła, torebki stawowe – wszystkie są częścią układu powięziowego. To właśnie powięzi zapewniają nam płynność i siłę ruchu. Tylko wtedy, gdy utrzymany jest poślizg między różnymi warstwami tkanki, ruch odbywa się bez wysiłku. Zaopatrzenie organizmu w składniki odżywcze jest głównym zadaniem powięzi. Płyn powięziowy zawiera limfę i komórki immunologiczne, które są niezbędne do metabolizmu komórkowego i stanowią ważną podstawę układu odpornościowego i zdrowia.

Zaburzenia czucia (parestezje), takie jak mrowienie, pieczenie i drętwienie palców, dłoni, a niekiedy nawet ramion, są nieprzyjemne i mogą być niepokojące. Trzykrotnie częściej występują one u kobiet niż u mężczyzn. Ich przyczyną może być nieszkodliwe, przejściowe podrażnienie nerwów, zapalenie lub poważne zaburzenia neurologiczne, jak na przykład podrażnienie mechaniczne (ucisk), choroby ortopedyczne (na przykład dyskopatia), zaburzenia krążenia (na

przykład miażdżyca), alergię i toksyny, stany zapalne (zakażenia bakteryjne lub wirusowe, jak na przykład borelioza lub opryszczka), niedobory witamin (na przykład witaminy B₁, B₆ lub B₁₂), niedobór magnezu, niedobór żelaza (na przykład anemia), polineuropatie (na przykład cukrzyca, alkoholizm) lub choroby neurologiczne (SM, choroba Parkinsona).

Może to być uwarunkowane hormonalnie zaburzenie funkcji substancji transportujących i przekaźnikowych, z drugiej strony może to być też niedobór witamin i/lub żelaza, jak i dysfunkcja tarczycy.

Innymi czynnikami wywołującymi uczucie drętwienia dłoni i palców, szczególnie u kobiet w okresie menopauzy, mogą być wahania hormonalne i zaburzona równowaga składników odżywczych.

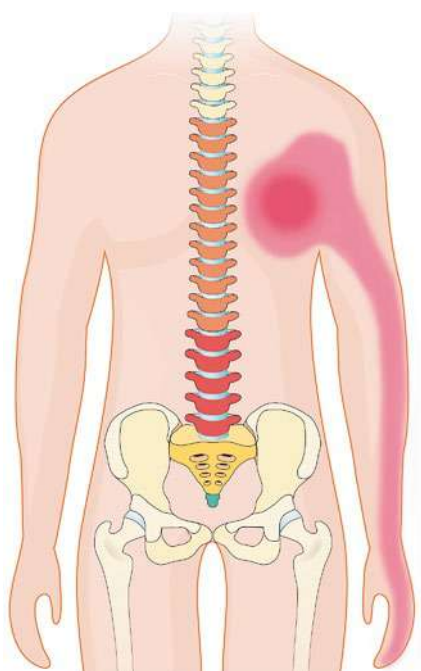
Ponadto obecność elektrosmogu może także osłabiać i uszkadzać układ nerwowy, co prowadzi do sztywności i bólu palców, dłoni i ramion.

Wskazówki na co dzień: Często przy niedoborze składników mineralnych pomocna jest suplementacja. Jako substancję nośną można zastosować DMSO (dimetylosulfotlenek), który przetransportuje składniki odżywcze i przyspieszy ich wchłanianie. Wiele można też zrównoważyć i wyleczyć odpowiednią dietą, ze szczególnym wskazaniem na dietę alkaliczną: bogatą w świeże, sezonowe warzywa czy borówki. Ponadto bardzo ważna jest także stymulacja układu krążenia i zróżnicowana aktywność fizyczna.

Niemniej tym, co zawsze występuje przy nieswoistej parestezji (czyli wtedy, gdy nie można zidentyfikować żadnej z wyżej

wymienionych przyczyn), jest sklejona, napięta tkanka łączna mięśni, która utraciła swoją elastyczność i upośledza układ nerwowy.

Punkty spustowe i zespół bólu mięśniowo-powięziowego



Punkt spustowy
w obrębie łopatki,
który może odpowiadać
za ból w ramieniu i palcach.

Liczne i obszerne badania pokazują, że mięśniowo-powięziowe punkty spustowe oraz zespół bólu mięśniowo-powięziowego należą do najczęstszych przyczyn przewlekłego bólu w układzie mięśniowo-szkieletowym. Niestety medycyna konwencjonalna w dalszym ciągu rzadko kiedy dostrzega tę zależność. Częściej w przypadku dysfunkcji i bólów w dłoniach i przedramionach błędnie diagnozuje

się artrozę, reumatoidalne zapalenie stawów, zespół cieśni nadgarstka lub zapalenie pochewek ścięgien, mimo iż prawdziwą przyczyną są punkty spustowe i zespół bólu mięśniowo-powięziowego.

Mięśniowo-powięziowe punkty spustowe (z angielskiego *to trigger* = wywołać) to bolesne i napięte obszary w mięśniach. Dotyczą tkanki łącznej mięśni (z greckiego *myo* = mięsień, z łaciny *fascia* = pas, bandaż, powięź). Punkty spustowe mogą promieniować do odległych regionów ciała i powodować tam ból. Możliwe jest zatem odczuwanie bólu w dłoni lub w nadgarstku, mimo iż miejsce wywoływania tego bólu znajduje się gdzie indziej. Wskutek przeciążenia lub nieprawidłowego obciążenia dochodzi do trwałego skurczu najmniejszych włókien tkanki łącznej w mięśniu, rozwija się stan zapalny i pojawia się ból. Pogarsza się ukrwienie w tym miejscu, przez co nie jest zapewnione ani prawidłowe odtransportowywanie produktów odpadowych przemiany materii, ani dostarczanie składników odżywczych i tlenu, co skutkuje nadmierną kwasowością. Z powodu braku energii (tzw. kryzysu energetycznego) mięsień nie jest już w stanie się rozluźnić bez celowej terapii.

Dr Janet Travell i prof. dr David Simons (oboje z USA) wykazali, że „mięśniowo-powięziowe punkty spustowe są bardzo często dominującym czynnikiem chorobowym odpowiedzialnym za bóle i zaburzenia funkcjonalne w układzie nerwowo-mięśniowo-szkieletowym. Simons opisuje zespół mięśniowo-powięziowy jako „najczęstszą przyczynę przewlekłych bólów układu mięśniowo-szkieletowego,

pod warunkiem wykluczenia mierzalnych, specyficznych i strukturalnych zmian w obrębie kręgosłupa lub krążków międzykręgowych oraz nieprawidłowości neurofizjologicznych”.

Często w przypadku **zapalenia pochewki ścięgna, zespołu cieśni nadgarstka, RSI** (ang. *repetitive strain injury*, zwanego również zespołem myszy) lub **choroby zwyrodnieniowej stawów** stawiana jest **błędna diagnoza**. Dlatego konserwatywne, konwencjonalne metody leczenia okazują się mało skuteczne. W razie ponownego obciążenia i powrotu do normalnej aktywności, dolegliwości nawracają. Z doświadczeń wielu fizjoterapeutów wynika, że prawdziwej przyczyny należy doszukiwać się w powięziach.

Napięcia tkanki łącznej w mięśniach zginaczy palców i dłoni w większości przypadków odpowiadają za wywoływanie takich objawów jak przy zapaleniu ścięgien czy **zespole smartfonowym**. Dzięki pracy nad sklejonymi powięziami ból ustępuje.

W przypadku **pseudo zespołu cieśni nadgarstka** często uczucie napięcia i punkty spustowe występują w ramionach i łopatkach. Dodatkowo pojawia się napięcie bocznych mięśni szyi i mięśnia piersiowego małego, które często wykazują takie same symptomy jak zespół cieśni nadgarstka.

Diagnoza **RSI** opiera się na założeniu, że dolegliwości są spowodowane monotonnym, stereotypowym ruchem. Takie trwałe obciążenie, powstałe na przykład na skutek pisania na komputerze, nazywane jest „*repetitive strain*”, tj. obciążenie powtarzalne. Warto w tym kontekście wspomnieć, że czynnikiem decydującym nie jest to, jak często wykonujemy dany ruch, lecz jak to robimy! Ruchy, które są łatwe do wykonania, luźne, bezwysiłkowe i płynne, nie powodują bólu. Nawet wtedy, gdy są wykonywane przez jakiś czas. Tym, co powoduje dolegliwości, są sytuacje, w których się napinamy lub utrzymujemy biomechanicznie niekorzystną postawę.

Powtarzające się czynności same w sobie nie muszą zatem być przyczyną dolegliwości. Wszystko zależy od jakości, a nie ilości wykonywanego ruchu. W tym kontekście joga może pomóc ci rozwinąć lepsze wyczucie ciała i ruchu, dzięki czemu wcześniej poczujesz, że się przy czymś spinasz lub przyjmujesz niezdrową postawę.

Kiedy bolą stawy palców, często diagnozuje się chorobę zwyrodnieniową stawów – czyli zużycie stawów uwarunkowane wiekiem. Ale co z młodymi ludźmi, którzy odczuwają bóle stawów i to mimo wykonywania pracy, która nie powoduje zużycia stawów palców? Nawet jeśli na prześwietleniu widoczna jest zmiana artretyczna, rzadko kiedy jest ona przyczyną bólu. Co zatem jest tak wrażliwe na ucisk? Często są to struktury powięziowe, czyli torebka stawowa, tkanka łączna skóry i podskórna oraz przyczepy mięśni. Punkty spustowe w dłoni i przedramieniu również mogą być odpowiedzialne za ból w palcach.

Zrosty mięśniowo-powięziowe w przedramionach i dłoniach

Medycyna klasyczna oprócz „uszkodzenia nerwów” lub „chorób ogólnoustrojowych” nie znajduje żadnego innego wytłumaczenia dla wielu zaburzeń sensorycznych. Z mojego doświadczenia wynika, że najczęstszą przyczyną zaburzonego czucia jest napięta, sklejoną tkanka łączna przedramion, dłoni i nadgarstków, która uniemożliwia płynną przesuwalność różnych tkanek względem siebie (skóra, tkanka podskórna, mięśnie, ścięgna, nerwy). Napięcie może sięgać aż do ramion, a napięte miejsca są w dotyku chłodniejsze niż te, które są dobrze ukrwione i rozluźnione. Metabolizm komórkowy jest upośledzony, składniki odżywcze nie docierają do

tkanek, produkty uboczne przemiany materii nie są odtransportowane, przepływ limfy i ukrwienie są zaburzone, a tkanki coraz bardziej się przekwaszają.

Nasz organizm zakwasza się sam z siebie! Wskutek stresu, złości, braku snu, niezdrowych nawyków żywieniowych i spożywanych napojów lub też z powodu przeciążenia podczas treningu lub uprawiania sportu. Aby znów stał się zasadowy, musimy działać i wspierać nasze ciało fazami regeneracji i odpoczynku, a także zdrową, zasadową dietą, która w ostrej fazie powinna w razie potrzeby być suplementowana proszkiem zasadowym. W dłuższej perspektywie chodzi o to, by znaleźć w życiu więcej równowagi, radości, spokoju i zwolnić nieco tempo.

Wibrujące
urządzenia
do fizykoterapii
powięzi
mogą pomóc
je rozkleić.



Zaburzenia czucia w palcach, dłoniach i przedramionach powstają najczęściej wskutek sklejonej tkanki łącznej. Nie pochodzą od nerwów, raczej od wielu zakończeń nerwowych, receptorów i czujników, które znajdują się w powięzi (tkance łącznej). Kola-genowa sieć powięziowa może się kurczyć, rozwarstwiać i sklejać pod wpływem stresu, nadmiernego i niewłaściwego obciążenia. Różne warstwy tkanki, które zwykle przesuwają się względem siebie, umożliwiając płynny ruch, zaczynają się coraz bardziej sklejać. Z zewnątrz świadczy o tym fakt, że tkanka w tym obszarze robi się twarda w dotyku i ciężko ją podnieść lub przesunąć. Jeśli taki stan skurczenia się utrzymuje, z czasem mogą rozwinąć się dolegliwości i objawy, o których tak często tutaj mówimy.

Stare urazy lub blizny na przedramieniu (na przykład złamanie), nadgarstku (na przykład zwichnięcie) czy dłoni (na przykład po operacji zespołu cieśni nadgarstka) mogą powodować ztwardnienie tkanki łącznej i w efekcie prowadzić do zaburzeń czucia w odleglejszych miejscach. Dlatego w przypadku świeżych blizn tak ważny jest ich delikatny masaż. Później może być nieco mocniejszy, żeby poszczególne warstwy tkanki nie sklejały się ze sobą. W przypadku starszych blizn takie działanie może okazać się bolesne.

Wskazówka: Czasem lepiej jest się oddać w ręce doświadczonego terapeuty, ponieważ po samodzielnym masażu mogą cię boleć palce.

Nowoczesne bańki,
jak na przykład te
firmy BellaBambi®
mogą pomóc
rozluźnić sklejoną
tkankę mięśniową.



Chociaż różne rodzaje dolegliwości palców, dłoni i nadgarstków wymagają podjęcia zróżnicowanych działań, łączy je jedno: ważne, by poruszać się uważnie, nie powodując obciążenia (= rozluźniać i mobilizować). Impulsy wzmacniające pojawiają się na końcu i to tylko wtedy, gdy nie ma stanu zapalnego. Wcześniej należy rozluźnić tkankę łączną mięśni i stworzyć przestrzeń za pomocą różnych impulsów rozciągających (ciągnięcie, kołysanie, opukiwanie, ssanie). Dzięki różnym technikom masażu (ze wspomaganie lub bez) można rozluźnić napięcia i zrosty mięśniowo-powięziowe, dzięki czemu tkanka może się na nowo odpowiednio ułożyć i powodować mniejszy ból.

2.

**CZĘŚĆ
PRAKTYCZNA**

Badanie przed-po

Moja praktyczna wskazówka dla ciebie: zawsze, przed rozpoczęciem realizacji swojego programu ćwiczeń, wykonaj to „badanie przed-po”. Pomoże ci ono ustalić, które ćwiczenia łagodzą twoje dolegliwości, a które nie.

W ten sposób z czasem wypracujesz swój własny program ćwiczeń, który będzie skuteczny i zrównoważony.

Istnieje kilka podstawowych, codziennych czynności, które mogą wywoływać ból. Przed rozpoczęciem ćwiczeń wypróbuj te ruchy:

Zginanie nadgarstka (zgięcie dłoniowe)



Rozciąganie nadgarstka (zgięcie grzbietowe)



Odginanie nadgarstka na boki



Siła chwytu



Przekręcanie klucza



Odkręcanie korka od butelki



Rozwijanie siły poprzez wykonywanie pozycji podpartych



Teraz zrealizuj swój program ćwiczeń. Z każdego z pięciu programów wybierz po jednym ćwiczeniu. Każdego dnia zmieniaj ćwiczenia, aby dowiedzieć się, które ci najbardziej służą. Wskazówka: jeśli nie lubisz jakiegoś ćwiczenia albo nie dostrzegasz żadnych zmian, wróć do niego po kilku miesiącach. Może być tak, że wskutek regularnych ćwiczeń twoja tkanka się zmieniła i ćwiczenie, które wcześniej nie działało, teraz nagle okaże się skuteczne.

Po

Po wykonaniu pięciu ćwiczeń, powtórz badanie znów wykonując te siedem podstawowych ruchów i przyjmując postawę podpartą. Co się zmieniło?

Wykonując badanie przed-po zwróć uwagę na następujące rzeczy:

- ▶ Kiedy, przy wykonywaniu jakiego ruchu, odczuwasz ból?
- ▶ Gdzie cię boli?
- ▶ Jak silny jest ten ból w skali od 0 do 10?
- ▶ Czy ból promieniuje? Jeśli tak, dokąd?
- ▶ Jak duży jest zakres ruchu?
- ▶ Jak płynny jest ruch? Czy coś strzyka?
- ▶ Jak mocno możesz chwycić bez odczuwania bólu?
- ▶ Jak czujesz się w pozycji podpartej (na przykład pozycja kota, deski, psa z głową do dołu)?

W celu odpowiedniego pobudzenia powięzi, ważne jest, aby poruszać się na różne sposoby. Dlatego nie tylko będziemy wykonywać dużo ruchów strzepujących, kołyszących, opukujących i szarpiących, ale też wysyłać w różnych kierunkach wszelkiego rodzaju impulsy siłowe i rozciągające, by w miarę możliwości dotrzeć do linii powięziowych ramion i innych łańcuchów mięśniowo-powięziowych. Za pomocą urządzeń do fizykoterapii powięzi będziemy masować, rozluźniać i rozbijać tak zwane punkty spustowe, zaś zestaw do cuppingu BellaBambi® wykorzystamy, podobnie jak tradycyjne bańki, do pracy z naszymi tkankami. W ten sposób pozbędziemy się sklejeń różnych warstw tkanki, co sprzyja lepszemu ułożeniu włókien kolagenowych, a to z kolei przekłada się na większą swobodę ruchu, a także większą giętkość i lekkość, a nawet może zredukować ból.

W tym rozdziale znajdziesz pomocne i lecznicze ćwiczenia, w podziale na program rozluźniający i mobilizujący, program rozciągający, program wzmacniający, a także kąpiele i masaż. Polecam wykonywać codziennie jedno ćwiczenie z każdego z przygotowanych programów, za każdym razem zmieniając zestaw ćwiczeń w danym dniu. Dzięki temu każdego dnia wykonasz pięć ćwiczeń, które wspierają samouzdrawiające siły organizmu.