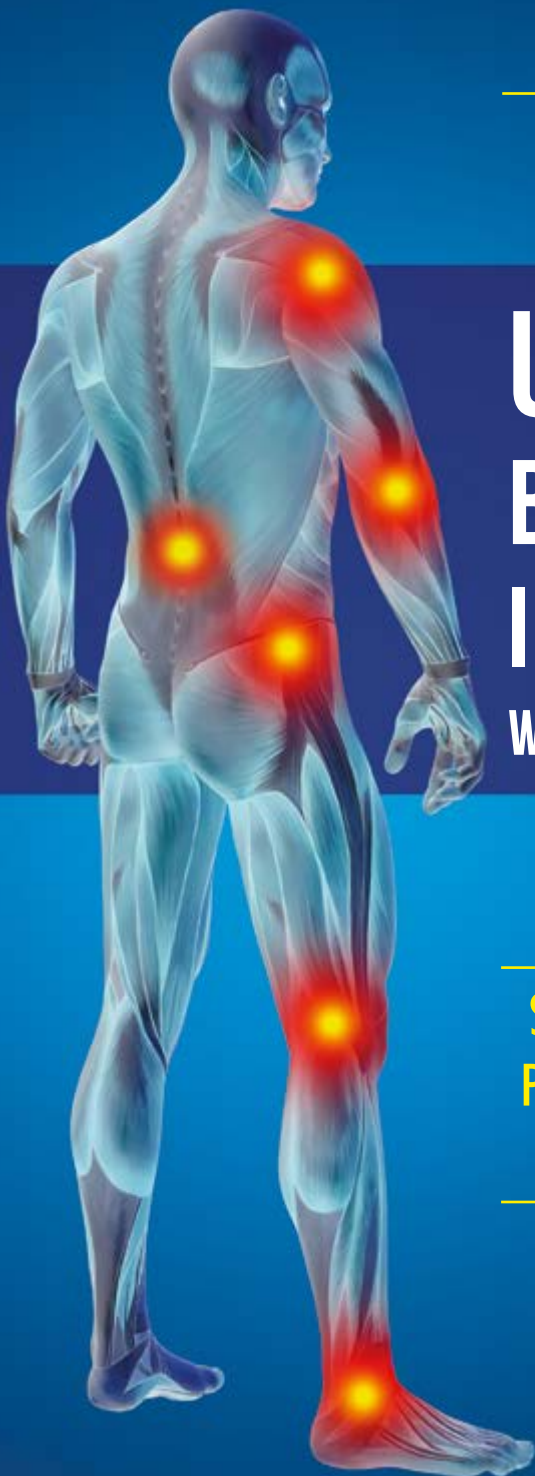


RICHARD FINN

---



# USUWANIE BÓLU MIĘŚNI I KRĘGOSŁUPA W 4 PROSTYCH KROKACH

---

SAMODZIELNA TERAPIA  
PUNKTÓW SPUSTOWYCH  
W PRAKTYCE

---

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel  
ILUSTRACJE: Charlie Layton

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-728-7

Tytuł oryginału: *Trigger Point Therapy Made Simple: Serious Pain Relief in 4 Easy Steps*

Copyright © 2020 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

WSTĘP . . . . .	11
<b>CZĘŚĆ PIERWSZA: Co powinieneś wiedzieć . . . . .</b>	<b>15</b>
<b>Rozdział pierwszy:</b> Punkty spustowe . . . . .	17
<b>Rozdział drugi:</b> Najważniejsze techniki łagodzenia bólu . . . . .	29
<b>CZĘŚĆ DRUGA: Co powinieneś robić . . . . .</b>	<b>49</b>
<b>Rozdział trzeci:</b> Głowa i twarz . . . . .	53
Mięśnie podpotyliczne . . . . .	54
Mięsień skroniowy . . . . .	58
Rejon żwaczowy . . . . .	60
Mięsień skrzydłowy przysrodkowy i boczny . . . . .	62
Rejon dwubrzuścowy . . . . .	64
Mięsień potyliczno-czołowy . . . . .	66
<b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Rozciąganie szczęki . . . . .	68
<b>Rozdział czwarty:</b> Kark i barki . . . . .	71
Mięsień mostkowo-obończykowo-sutkowy . . . . .	72
Mięśnie pochyłe . . . . .	74
Mięsień dźwigacz łopatki . . . . .	78
Mięsień czworoboczny . . . . .	80
Mięsień nadgrzebieniowy . . . . .	84
Mięsień podgrzebieniowy . . . . .	88
Mięsień równoległoboczny . . . . .	90
Mięsień obły mniejszy . . . . .	94
Mięsień obły większy . . . . .	96
Mięsień podłopatkowy . . . . .	98
Mięsień kruczo-ramienny . . . . .	102
<b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Barki do tyłu, głowa do przodu . . . . .	104
<b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Ruchy łopatek . . . . .	106

<b>Rozdział piąty:</b> Ramiona i dłonie . . . . .	109
Mięsień naramienny . . . . .	110
Biceps . . . . .	112
Mięsień ramienny . . . . .	114
Triceps . . . . .	116
Mięsień ramiennie-promieniowy . . . . .	118
Mięsień odwracacz . . . . .	120
Prostowniki nadgarstka . . . . .	122
Prostowniki palców . . . . .	124
Mięśnie międzycostne grzbietowe . . . . .	126
Zginacze nadgarstka . . . . .	128
Zginacze palców . . . . .	132
Mięsień przywodziciel/ przeciwstawiacz kciuka . . . . .	134
Mięsień zginacz długi kciuka . . . . .	136
<b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Dawanie napiwku . . . . .	138
<b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Okulary . . . . .	140
<b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Tunel . . . . .	142
<b>Rozdział szósty:</b> Klatka piersiowa, plecy i brzuch . . . . .	145
Powierzchowne mięśnie przykręgosłupowe . . . . .	146
Głębokie mięśnie przykręgosłupowe . . . . .	148
Mięsień piersiowy większy . . . . .	152
Mięsień piersiowy mniejszy . . . . .	156
<b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Zginanie i rotacja łokcia . . . . .	160
Mięsień najszerszy grzbietu . . . . .	162
Mięsień zębaty przedni . . . . .	166
Mięsień zębaty tylny dolny i górny . . . . .	168
Mięsień czworoboczny lędźwi . . . . .	170
Mięsień prosty brzucha . . . . .	172
Mięśnie skośne brzucha . . . . .	174
<b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Osuwanie się dla zdrowia . . . . .	176
<b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Przechodzenie progu . . . . .	178

<b>Rozdział siódmy:</b> Biodra i uda . . . . .	181
Mięsień napinacz powięzi szerokiej . . . . .	182
Mięsień prosty uda . . . . .	184
Mięsień biodrowo-lędźwiowy . . . . .	186
Mięśnie obszerne . . . . .	190
Mięsień pośladowy średni i mały . . . . .	194
Mięsień pośladowy duży . . . . .	198
Mięsień gruszkowaty . . . . .	200
Mięsień przywodziciel wielki . . . . .	202
Mięsień przywodziciel długi . . . . .	204
Mięsień dwugłowy uda . . . . .	206
<b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Od pięty do pośladka . . . . .	210
<b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Pochyl się i spójrz . . . . .	212
<b>TECHNIKA NEUROMOBILIZACJI:</b> Wskazywanie palców na siedząco . . . . .	214
<b>Rozdział ósmy:</b> Podudzia i stopy . . . . .	217
Mięsień brzuchaty łydki . . . . .	218
Mięsień płaszczkowaty . . . . .	220
Mięśnie strzałkowe . . . . .	222
Mięsień piszczelowy przedni . . . . .	224
Mięsień piszczelowy tylny . . . . .	226
Prostowniki kostek i palców . . . . .	228
Zginacze kostek i palców . . . . .	230
Mięśnie grzbietowe stóp . . . . .	232
Mięśnie podeszwowe stóp . . . . .	234
<b>ŹRÓDŁA</b> . . . . .	237
<b>BIBLIOGRAFIA</b> . . . . .	239
<b>PODZIĘKOWANIA</b> . . . . .	241
<b>O AUTORZE</b> . . . . .	243

*Mojej ukochanej żonie Carol, która od 35 lat  
jest moją najlepszą przyjaciółką, wspiera mnie  
we wszystkim, co robię, pociesza mnie, popycha  
do działania i pomaga przy wielu moich  
projektach, jednocześnie nieustannie  
powodując, że czuję się kochany.*

# Wstęp

## **Jest 3 nad ranem, a Sally niespokojnie przewraca się w łóżku.**

Ból pleców nie daje jej spać. Jest zbyt późno, by wezwać lekarza lub terapeutę, który mógłby jej pomóc. Leki nie działają. Kobieta leży na łóżku i cierpi. Obok niej spokojnie śpi bliska osoba, która głośno chrapie. Jak ma postąpić Sally?

Być może przydarzyło ci się kiedyś coś podobnego. Nie ma nic gorszego od bólu doświadczanego w samotności, kiedy nikt nie może ci pomóc. Napisałem tę książkę po to, by dać ci nadzieję oraz nauczyć cię sposobów i technik łagodzenia bólu. Jest tak wiele rzeczy, które możesz zrobić!

Być może niektórzy czytelnicy niniejszej książki stawiają pierwsze kroki na drodze prowadzącej do ulgi w cierpieniu, a inni już od jakiegoś czasu podążają w tym kierunku. Niezależnie od etapu, na jakim się znajdujesz, zapoznanie się z przedstawionymi informacjami pozwoli ci poczynić szybkie postępy w nauce łagodzenia bólu. W tej książce znajdziesz materiały źródłowe oraz opisy metod, które pomogą ci się uporać się z dolegliwościami.

Wszystko zaczęło się od wypadku drogowego. Kiedy jechałem na rowerze, potrącił mnie samochód. Przez lata odczuwałem silne bóle. Poświęciłem wiele czasu na poznanie metod, które pomogły mi w ich łagodzeniu. Sam proces nauki nie był pozbawiony zwrotów i zawirowań. Przyjmowałem leki i zastrzyki. Chodziłem do najlepszych masażyści. W końcu sam zostałem specjalistą od terapii punktów spustowych, nauczycielem i autorem publikacji. Wielokrotnie doradzałem pracownikom służby zdrowia. Udzielałem się w prasie, telewizji i radiu. Mówiąc wprost: tak jak ty doświadczyłem bólu i udało mi się go skutecznie pozbyć.

Aby poradzić sobie z dolegliwościami, wielu z nas udaje się do profesjonalistów. Czasami musimy skonsultować się z kilkoma specjalistami z różnych dziedzin (aby upewnić się, że ból nie jest związany z rozwojem poważnego schorzenia). Prawda jest jednak taka, że sami powinniśmy dbać o stan naszego zdrowia. To właśnie nasz wkład w proces leczenia przynosi największe rezultaty. Wiem to z własnego doświadczenia. W kolejnych rozdziałach przedstawię ci metody, które pozwoliły mi poczuć ulgę. Ich skuteczność potwierdziły również inne osoby zmagające się z bólem. W niniejszej książce skupiam się na wymiarze praktycznym, czyli technikach, które faktycznie działają. Możesz skonfrontować się z własnymi dolegliwościami, zrozumieć mechanizmy ich powstawania i pokonać dyskomfort. Stoisz przed wielką szansą. Nie przegap jej!



## CZĘŚĆ PIERWSZA

# Co powinieneś wiedzieć

**PIERWSZA CZĘŚĆ NINIEJSZEJ KSIĄŻKI NOSI TYTUŁ „Co powinieneś wiedzieć”.** Dzięki zawartym w niej informacjom zrozumiesz mechanizmy powstawania napięć w ciele oraz poznasz sposoby radzenia sobie z bólem. Ta wiedza stanowi podstawę, która pozwoli ci zastosować w praktyce metody opisane w części 2. Nie próbuj przeskakiwać do dalszych rozdziałów książki. Bądź cierpliwy. Zapoznanie się z informacjami zamieszczonymi w części 1 można porównać do nauki słownictwa nowego języka – zanim przejdziesz do bardziej złożonych pojęć (na przykład tych przedstawionych w części 2), musisz zrozumieć podstawy.

## ROZDZIAŁ PIERWSZY

# Punkty spustowe

Czym są punkty spustowe? Jak je odnaleźć? W jaki sposób coś tak małego może odpowiadać za powstanie tak silnego bólu? W tym rozdziale poznasz wiele istotnych informacji dotyczących punktów spustowych i terapeutycznych metod ich wykorzystania. Dzięki nim zlokalizujesz źródło swojego bólu oraz nauczysz się technik, które poprawią jakość twojego życia.

## ROZDZIAŁ TRZECI

# Głowa i twarz

Czy doświadczasz bólu głowy, twarzy, szczęki lub stawu skroniowo-żuchwowego? Takie dolegliwości bardzo często wiążą się z obecnością punktów spustowych – zazwyczaj nie znajdują się one na głowie; należy ich szukać w mięśniach mostkowo-żuchwowych szyi lub mięśniach czworobocznych. W tym rozdziale poznasz techniki masażu, które pozwolą ci poczuć ulgę.

## Mięśnie podpotyliczne

---

**Miejsce występowania bólu:** Ból występuje na całym obszarze głowy. Często jest umiejscowiony za gałką oczną.

**Inne objawy:** Sztywność całego ciała.

**Przyczyny:** Urazy szyi, chroniczny stres.

### Krok 1: Zajmij się kręgosłupem

- Palcami zacznij masować mięśnie przykręgosłupowe znajdujące się w zagłębieniu na samej górze szyi. Miejsce to znajduje się obok kręgu oznaczonego jako C1. Nie należy uciskać samej kości.
- Uciskaj mięśnie po obu stronach kręgosłupa przez 10 do 90 sekund.

### Krok 2: Neuromobilizacja

- Aby zmniejszyć napięcie nerwu potylicznego, wykonaj technikę „Osuwanie się dla zdrowia” (patrz strona 176).

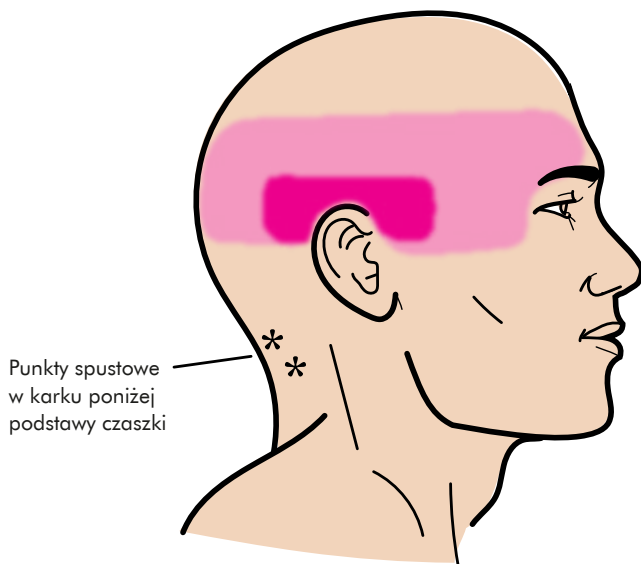
### Krok 3: Terapia punktów spustowych

- Połóż się na plecach, przybliż brodę do klatki piersiowej i delikatnie poszukaj podrażnionych miejsc na obszarze łączenia się czaszki z kręgosłupem.
- Uciskaj każdy punkt spustowy przez 10 do 90 sekund.

### Krok 4: Delikatne ruchy

- Usiądź lub stań w neutralnej pozycji.
- Rozciągnij mięśnie, delikatnie przybliżając brodę do klatki piersiowej. Wróć do pozycji neutralnej.
- Skróć mięśnie. Delikatnie przesuń głowę do przodu. Wróć do pozycji neutralnej.
- Powtórz sekwencję pięć razy.

**Inne mięśnie do leczenia:** Ból może odczuwać mięsień czworoboczny (patrz strona 80), mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy (patrz strona 72), okazjonalnie mięśnie piersiowe (patrz strona 30 i 152).



Punkty spustowe  
w karku poniżej  
podstawy czaszki

### Zasady bezpieczeństwa

.....

Gdybym musiał zajmować się tylko jedną częścią ciała, wybrałbym okolice potylicy. Po masażu tych mięśni całe ciało doznaje ulgi. Niemniej ten obszar należy uciskać bardzo ostrożnie. Aby ustalić czy możesz samodzielnie wykonać zabieg, czy raczej powinieneś skonsultować się z lekarzem, postępuj zgodnie z następującą procedurą:

- Przechyl się do przodu i połóż łokcie na kolanach.
- Obejmij głowę dłońmi i otwórz oczy.
- Skup wzrok na jednym punkcie. Poproś kogoś o sprawdzenie, czy twoje oczy nie zaczynają

wędrować na boki lub w górę i w dół. Takie zjawisko jest objawem poważnej choroby. Jeśli twoje oczy nie zachowują stabilności, nie próbuj samodzielnego leczenia i skonsultuj się z lekarzem.

- W przypadku gdy twoje oczy są stabilne, zacznij delikatnie naciskać na mięśnie podpotyliczne. Jeżeli robi ci się słabo lub odczuwasz drętwienie, mrowienie bądź osłabienie ramion, przerwij zabieg i udaj się do lekarza.



**Richard Finn** – certyfikowany masażysta i terapeuta punktów spustowych. Członek zarządu i komitetu wykonawczego National Association of Myofascial Trigger Point Therapists. Zasiadał także w radzie doradczej Fibromyalgia Research Foundation.

### Czy wiesz, że...

**wystarczy właściwy nacisk palcami na określone miejsca na ciele, by skutecznie pozbyć się przewlekłego bólu i przywrócić zdrowie?**

Dzięki terapii punktów spustowych wydłużają się skurczone włókna mięśniowe, a w mózgu uwalniają się naturalne substancje przeciwbólowe. Wystarczy cztery proste kroki, żebyś samodzielnie pozbył się bólu i przywrócił sprawność swoim mięśniom. Czytając tę książkę, dowiesz się, gdzie są zlokalizowane nerwy odpowiadające za określone mięśnie. Następnie poznasz łatwe do zastosowania techniki terapeutyczne i nauczysz się docierać do bolących miejsc. Na koniec, stosując odpowiednie sekwencje ruchów, zlikwidujesz przyczynę przewlekłego bólu. To najprostsza droga, żeby odzyskać radość życia i przywrócić zdrowie.

### Dzięki tej książce:

- nauczysz się samodzielnie stosować terapię punktów spustowych, by zlikwidować przewlekły ból;
- dowiesz się, czym są punkty spustowe i jak je zlokalizować na ciele;
- poznasz proste i bezpieczne techniki samodzielnego masażu, które poprawią jakość twojego życia;
- będziesz wiedział, jak postępować, by nie dopuścić do nawrotu bólu;
- nie będziesz musiał sięgać po leki, by poczuć ulgę.

**Terapia punktów spustowych – twoja odpowiedź na ból!**

Patroni:



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8168-728-7



9 788381 687287