

JACEK SKARBEK

SAMODZIELNE USUWANIE BÓLU

Terapia powięzi



SAMODZIELNE USUWANIE BÓLU

JACEK SKARBEK

SAMODZIELNE USUWANIE BÓLU

Terapia powięzi



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Dla dwóch kobiet w moim życiu, które najbardziej
kocham - dla mojej żony i córki.
Dziękuję Wam za miłość, wyrozumiałość i pomoc.

Mojej córce, Astrid, dziękuję dodatkowo
za gotowość do pozowania jako modelki do
ilustracji tej książki.

REDAKCJA: IRENA KŁOSKOWSKA
SKŁAD: ALEKSANDRA LIPIŃSKA
PROJEKT OKŁADKI: ALEKSANDRA LIPIŃSKA

Wydanie I
Białystok 2017
ISBN 978-83-65404-47-3

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Przedstawione w tej książce metody zostały już wielokrotnie wypróbowane przez autora w praktyce i przyniosły ulgę wielu pacjentom. Niemniej jednak nie mają one zastąpić konsultacji ani terapii medycyny akademickiej. Każdy stosujący te ćwiczenia wykonuje je na własną odpowiedzialność. Ani autor, ani wydawnictwo nie biorą odpowiedzialności za ewentualne szkody, wynikające z wykonywania przedstawionych tu ćwiczeń na własną rękę. Mimo że za zdecydowaną większością bólów kryją się przyczyny mięśniowo-powięziowe, nigdy nie można wykluczyć poważniejszej choroby, zwłaszcza w przypadku ostrych i dłużej trwających objawów. Dlatego każda niewyjaśniona lub poważna dolegliwość powinna być koniecznie najpierw zdiagnozowana przez lekarza.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Słowo wstępne	11
1. Zrozumieć ból.....	15
2. Powięzi – nieznaną twór w naszym ciele....	21
Właściwości powięzi	22
Z czego składają się powięzi?.....	23
Różne formy powięzi.....	25
Taśmy anatomiczne	26
Funkcje powięzi	30
Magazynowanie wody	30
Dopasowanie do obciążeń.....	31
Przekazywanie siły.....	31
Powięzi jako narząd zmysłu	31
Ciągłość.....	31
Elastyczność.....	32
Problemy z powięziami.....	33
Zranienia.....	34
Stany zapalne	34
Wadliwa postawa i brak ruchu.....	34
Obciążenia emocjonalne.....	35
Powięzi a ból	36
Ból a zużycie ciała	36

Kiedy bóle stają się chroniczne?	37
Co chcemy osiągnąć	37
Nowy program w mózgu	38
3. Podstawowe techniki	39
Techniki nawadniające	39
Rolowanie	39
Technika punktowa	41
Rozciąganie	42
4. Przeciwwskazania	43
5. Ćwiczenia praktyczne	45
Bóle głowy.....	46
Napięcia i bóle karku	56
Wypadnięcie dysku	61
Rozluźnienie pleców.....	67
Odcinek piersiowy kręgosłupa.....	74
Bóle pleców podczas ciąży.....	76
Blokada stawu krzyżowo-biodrowego.....	79
Rwa kulszowa.....	91
Zespół mięśnia gruszkowatego.....	92
Bóle bioder promieniujące w pośladki.....	95
Bóle kolan	97
Ból stopy	102
Ostroga kości piętowej	106

Paluch koślawy (łac. Hallux valgus)	110
Bóle łokcia	112
Zespół cieśni nadgarstka	116
Bóle barku	119
Zgrzytanie zębami (bruksizm).....	133
Usuwanie blokad.....	136
Zakończenie.....	145
Interesująca literatura.....	147

Słowo wstępne

Od dłuższego czasu zajmuję się terapią bólu. Nie mam tu na myśli bólu żołądka lub złamanej kości lecz bóle, które przyzwyczailiśmy się rozumieć jako nieuniknione następstwo mijającego czasu i starzenia się naszego ciała.

Pewnie każdy z nas to zna: ból pleców, karku, czasami przezywający ból rozpoczynający się w okolicy kości krzyżowej lub pośladka i promieniujący czasami aż do stopy. Tłumaczymy to sobie zużywaniem się naszego ciała, bo przecież przed czterdziestu laty, gdy jeszcze byliśmy młodzi, nie mieliśmy tych dolegliwości.

Ten tok rozumowania wydaje się być poprawny i logiczny. To znaczy wydawałby się poprawny i logiczny, gdyby nie jedno „ale” i kilka „dlaczego”: Jeśli są to problemy związane z wiekiem, to dlaczego przychodzą do mnie też młodzi ludzie, jeszcze znacznie przed trzydziestką, i uskarżają się na te same dolegliwości, które występują u sześćdziesięcioletnich pacjentów? Czy prowadzili aż tak niszczący tryb życia, że ich ciało uległo zużyciu już w wieku 25 lat?

Dlaczego z kolei wielu już całkowicie „zużytych” pacjentów wychodzi ode mnie bez bólu? Przecież nie cofnąłem czasu i nie odmłodziłem ich.

Dlaczego starsi ludzie, przychodzący do mnie z powodu bólu łokcia, tak zwanego łokcia tenisisty, pokazują mi swoje zdjęcia rentgenowskie kręgosłupa, z których wynika, że mają wybrzuszenia lub pęknięcia krążków międzykręgowych („wypadnięcie

dysku”) w obszarze lędźwiowym, a nie odczuwają tam żadnego bólu? Dlaczego pacjenci po „udanej” operacji dysku nadal cierpią z powodu bólu pleców?

Dlaczego wielu pacjentów z artrozą nie odczuwa dolegliwości w tych „zużytych” stawach?

Jeżeli więc artroza lub wypadnięcie dysku nie bołą, to co właściwie nas boli? Dlaczego tak często słyszymy od lekarza stwierdzenie: „Musi pan/pani z tym żyć!”?

Postanowiłem podzielić się z tobą w tej książce moimi doświadczeniami z zakresu terapii bólu w nadziei, że przekazane przeze mnie informacje pomogą ci może usunąć lub co najmniej zredukować gnębiące cię bóle.

Oczywiście nikt z nas nie chowa w zanadrzu panaceum, cudownego środka leczącego wszystkie dolegliwości u każdej osoby. Również i moje metody nie są takim antidotum na wszystkie cierpienia tego świata. Jeżeli jednak okazałoby się, że moje wskazówki pomogły pewnej liczbie czytelników, napisanie tej książki spełniłoby swój cel. Opisane tu metody pomogły już zdecydowanej większości moich pacjentów.

Cóż to są za metody? Są to po prostu pewne, w większości łatwe ćwiczenia. Wychowaliśmy się w czasach, gdy nauczano nas, że za nasz stan zdrowia odpowiedzialni są lekarze. Na skutek takiego wychowania, ale też z wygodnictwa, przyzwyczailiśmy się do tego, by składać odpowiedzialność za nasze zdrowie w ręce innych ludzi – lekarzy. Jeśli mi coś dolega, idę do lekarza. On przepisze mi tabletki, po których będę zdrowy. Moja jedyna odpowiedzialność leży w tym, bym nie zapomniał przyjmować tego przepisanego mi lekarstwa.

Przypuszczam, że właśnie z tego powodu musimy ciągle chodzić do terapeutów, ponieważ nasze dolegliwości stale się

odnawiają. Godzimy się z tym, bo przecież mamy już swoje lata i to całkiem naturalne, że będziemy napotykać różne problemy.

Ja proponuję coś innego: Wziąć odpowiedzialność za zdrowie w swoje ręce. Lekarze i inni terapeuci są nam oczywiście potrzebni, by wspomagać nas w tym procesie **samo**uzdrowiania, lecz to tylko i wyłącznie my jesteśmy naszymi własnymi lekarzami.

Z tego powodu moi pacjenci otrzymują ode mnie zadania domowe – ćwiczenia, które mają ich uchronić przed odnawianiem się ich dolegliwości. I niektóre z tych ćwiczeń prezentuję w tej książce.

Starłem się utrzymać w formie zrozumiałej dla każdego laika i ograniczyłem się tu jedynie do najbardziej potrzebnych informacji dotyczących budowy anatomicznej. Z tego też powodu używam w niej takich potocznych określeń, jak na przykład „wypadnięcie dysku” lub „zawał”, ponieważ są to ogólnie zrozumiałe i powszechnie używane terminy. Stosuję w niej też pewne skróty myślowe i uproszczenia. Nie ma ona przecież być pracą naukową, lecz praktycznym przewodnikiem dla ludzi nękanych bólami.

Życzę ci powodzenia i życia bez bólu!

2

Powięzi – nieznaną twórcę w naszym ciele

Zanim przejdziemy do demonstracji ćwiczeń, bardzo wskazane jest zapoznanie się ze strukturami bezpośrednio biorącymi udział w procesie powstawania bólu. Są to mięśnie i powięzi. O ile pojęcie mięśni jest nam od dawna, co najmniej intuicyjnie znane, o tyle nie jest jeszcze powszechnie wiadomo, czym są powięzi.

Pojęcie powięzi jest obecnie w modzie. W Niemczech co druga osoba mówi o konieczności pracy terapeutycznej z powięziami. Po krótkiej rozmowie okazuje się jednak, że nie bardzo wiedzą, co kryje się za tą nazwą.

Pod pojęciem powięzi rozumiano do niedawna napiętą mięśniową tkankę łączną, otaczającą i chroniącą mięśnie i przenikającą przez nie aż do ich najmniejszych włókien.

Dzisiaj definicja ta została znacznie rozszerzona. Pod tym pojęciem rozumiemy teraz wszystkie włókniste struktury tkanki łącznej, tworzące w naszym ciele sieć połączeń, od zewnątrz do wewnątrz i od stóp do głowy. Do tego systemu należą, oprócz wspomnianych już błon wokółmięśniowych, wszystkie więzadła, ścięgna, torebki stawowe, otoczki narządów wewnętrznych, naczyń krwionośnych i limfatycznych, opony mózgowie i tkanka podskórna. I to wszystko tworzy w naszym ciele jedną wielką sieć łączącą wszystko ze wszystkim.

Nasza tkanka łączna tworzy w pełni zintegrowaną całość otaczającą każdą komórkę ciała. Jest ona wyposażona w mechanoreceptory i wolne zakończenia nerwowe, reagujące na mechaniczne bodźce zewnętrzne. Tworzy to podstawę postrzegania ciała, tak zwanej propriocepcji. Na skutek tej ciągłości i dużej gęstości komórek sensorycznych, powięzi mogą być postrzegane jako nasz największy narząd zmysłu.

Właściwości powięzi

Powięzi charakteryzują się poniższymi właściwościami:

Ciągłość – tworzą one nieprzerwaną sieć połączeń, łącząc w naszym ciele wszystko ze wszystkim.

Nawodnienie – wiążą w sobie wodę zapewniającą im elastyczność i wytrzymałość.

Dopasowanie – zmieniają, według potrzeb, swą długość, średnicę i przesuwalność.

Elastyczność i wyładowanie siły – zachowują się jak katarpulta, zamieniając chwilowe napięcia w siłę wyrzucającą (jak np. przy rzucie oszczepem).

Kurczliwość – i to niezależnie od mięśni, co oznacza własną, autonomiczną zdolność do kurczenia się.

Przesuwalność – pomiędzy poszczególnymi narządami i warstwami tkanek.

Komunikatywność – poprzez przekazywanie informacji w tej całej, skomplikowanej sieci.

Odczuwanie bólu – za pomocą znajdujących się w nich receptorów bólu (nocyceptorów).

Narząd zmysłów – przede wszystkim dzięki wolnym zakończeniom nerwowym i mechanoreceptorom.

Nadawanie kształtu – otaczając mięśnie, podtrzymują je i wiążą, co ma wpływ na ich kształt.

Są częścią systemu immunologicznego – poprzez oddzielenie od siebie (mury zaporowe) poszczególnych tkanek i obecność komórek żernych.

Biorą udział w procesach naprawy i przebudowy – poprzez tworzenie lub usuwanie włókien kolagenowych i miofibroblastów¹.

Przedstawione powyżej właściwości powięzi były przez całe lata ignorowane przez medycynę akademicką, która ograniczała ich rolę jedynie do funkcji wiążących. Dopiero badania ostatnich lat doprowadziły do zmiany tego paradygmatu². Obecnie uważa się, że powięzi odgrywają bardzo ważną rolę w procesach powstawania bólu.

Z czego składają się powięzi?

Powięzi składają się z różnych elementów posiadających różnorodne właściwości:

Fibroblasty – to komórki występujące u zwierząt, będące najliczniejszymi komórkami tkanki łącznej właściwej. Tworzą one istotę międzykomórkową (łac. *extracellular matrix*) i biorą udział w budowaniu najważniejszych struktur powięziowych, takich jak kolagen i elastyna. Fibroblasty dorastają do nieruchomych fibrocytów.

¹Według Wikipedii: Są to zmodyfikowane fibroblasty, które posiadają cechy komórek mięśniowych gładkich – to znaczy mają właściwości kurczliwe.

² Wikipedia: Paradygmat to zbiór pojęć i teorii tworzących podstawy danej nauki. Teorii i pojęć tworzących paradygmat raczej się nie kwestionuje, przynajmniej do czasu kiedy paradygmat jest twórczy poznawczo – tzn. za jego pomocą można tworzyć teorie szczegółowe zgodne z danymi doświadczalnymi (historycznymi), którymi zajmuje się dana nauka.

Miofibroblasty – mają zdolność kurczenia się dzięki znajdujących się w nich filamentom³ aktyny i miozyny. Są one również ruchome i odgrywają rolę w gojeniu się ran.

Woda – występuje w powięziach w postaci związanej (jako żel).

Macierz zewnątrzkomórkowa (lub: pozakomórkowa) – wypełnia przestrzeń międzykomórkową włóknami (np. kolagenowymi) i substancją podstawową. Mocuje komórki i umożliwia wymianę materii w organizmie.

Kolagen – to ogólne pojęcie na proteiny strukturalne. Jest głównym białkiem tkanki łącznej. Ma on bardzo wysoką odporność na rozciąganie i stanowi główny składnik ścięgien. Jest odpowiedzialny za elastyczność skóry. Ubytek kolagenu ze skóry powoduje powstawanie zmarszczek w trakcie jej starzenia.

Elastyna – ma podobną strukturę jak kolagen, jest jednak znacznie bardziej elastyczna. Dlatego występuje szczególnie często w elastycznych narządach jak skóra, naczynia krwionośne lub narządy wewnętrzne. Nadaje elastyczności ścięgom.

Komórki żerne – odgrywają ważną rolę w systemie immunologicznym i przy usuwaniu niepotrzebnych już komórek.

Komórki nerwowe – w różny sposób unerwiają powięzi.

Mechanosensory – znajdują się w różnych warstwach skóry, przy czym każdy rodzaj receptorów spełnia inne funkcje. Ciałka Meissnera występują na przykład w opuszkach palców, umożliwiając odbiór bodźców zmysłem dotyku. Inne receptory rejestrują napięcie mięśni, wibracje lub nacisk.

³ Wikipedia: Wieloznaczny termin stosowany w biologii dla określenia cienkiego, długiego wyrostka. Filamenty aktyny i miozyny nadają mięśniom kurczliwości.

Wolne zakończenia nerwowe – reagują na termiczne, chemiczne i mechaniczne bodźce. Z tego powodu są przede wszystkim receptorami bólu (nociceptorami).

Różne formy powięzi

Powięzi powierzchowne – zaczynają się bezpośrednio pod skórą i otaczają całe ciało, nadają mu kształt.

Powięzi mięśniowe – otaczają każde włókno mięśniowe, każdą ich wiązkę i cały mięsień. Nadają mięśniom kształt i umożliwiają wywarcie siły. Te powięzi zwężają się i przechodzą w ścięgna, łącząc się z kośćmi.

Opony mózgowe – otaczają i chronią potrójną warstwę mózgu i rdzeń kręgowy. Są bardzo wrażliwe na ból. Wiadomo już, że biorą udział w procesach powstawania bólu głowy.

Więzadła i torebki stawowe – znajdują się przy stawach. Oprócz tego dają informacje o dokładnym położeniu stawów, co jest niezbędne dla zachowania koordynacji i równowagi.

Membrany surowicze – jak otrzewna lub opłucna, otaczają narządy wewnętrzne, podtrzymują je i zapewniają ochronę oraz biorą udział w systemie immunologicznym.

Macierz pozakomórkowa – otacza komórki ciała, daje im podparcie, nadaje formę, obmywa wodą i substancjami odżywczymi, zapewnia ruchomość i stabilność. Można w niej znaleźć również limfę, hormony, enzymy, odpady metaboliczne i przeciwciała.

Pomimo tych różnych form anatomicznych musimy zdać sobie sprawę z tego, że mamy w zasadzie tylko jedną powięź przyjmującą w poszczególnych partiach ciała odmienne postaci.

Taśmy anatomiczne

Już w zamierzchłych czasach podchodzono do człowieka jako jednej wielkiej całości, w skład której wchodziło ciało, umysł i duch. Wraz z rozwojem techniki i coraz lepszym poznawaniem otaczającego nas świata odeszliśmy, niestety, od tej filozofii i przez setki lat medycyna traktowała ciało jako zbiór odrębnych i osobno funkcjonujących części. Nasz organizm nie funkcjonuje jednak jako zlepek indywidualnych grup, lecz jako całość. Dotyczy to także aparatu ruchu, przy którym całe ciało stanowi funkcjonalną jedność. Przed kilku laty amerykański osteopata, Thomas Myers, sformułował koncepcję mięśniowo-powięziowych linii łączących, tak zwanych taśm anatomicznych. Przebiegają one przez nas jako ciągła całość, od stóp do głowy, od jednego do drugiego ramienia, czy też spiralnie wokół ciała (ilustracje 2.1. – 2.5.).

Pojęcie taśm anatomicznych pozwala nam zrozumieć zasady funkcjonowania ciała jako całości i wyjaśnia, dlaczego bóle są czasami odczuwane w partiach odległych od miejsca znajdowania się przyczyny. Dopiero znajomość anatomii oraz występujących w organizmie zależności umożliwia nam całościową terapię. Poprzez zabieg w jednym obszarze ciała możemy wywołać zamierzone skutki w zupełnie innych jego partiach, jeśli wiemy na przykład, że bóle kolan mogły zostać spowodowane skróceniem się mięśnia biodrowego.

Ćwiczenia praktyczne

Zanim przejdziemy do prezentacji ćwiczeń, chciałbym jeszcze raz podkreślić, że każda niewyjaśniona dolegliwość wymaga uprzedniej konsultacji lekarskiej. Pamiętajmy o tym, że na przykład bóle pleców mogą mieć różne przyczyny; oprócz (oczywiście najczęściej występujących) napięć i przykurczów, może to być np. endometrioza, metastazy w kręgosłupie, a nawet udar serca (zawał).

Początkowa część poniższych ćwiczeń może być wykonywana gdziekolwiek: w kolejce do kasy, w tramwaju lub autobusie, w przerwie podczas jazdy samochodem lub w biurze. Ich dalszy ciąg zazwyczaj wymaga odpowiedniego otoczenia: podłogi, maty i ewentualnie dodatkowych narzędzi. Te ćwiczenia możesz wykonywać w domu, przed lub po powrocie z pracy. Bez względu na to, gdzie je wykonujesz, nigdy nie zapominaj o wczuciu się w siebie przed i po ich wykonaniu i o porównaniu tego, co czujesz. Pamiętaj o związkach i połączeniach między ciałem a duszą.

W tej książce znajdziesz wiele powtórzeń. Robię to z dwóch powodów: Po pierwsze proces uczenia się polega właśnie na powtórzeniach, a po drugie ten, kto nie będzie zainteresowany na przykład bólami głowy, będzie mógł bez uszczerbku w wiedzy przejść do bólu obszaru lędźwiowego, i odwrotnie. Aby nie zmuszać do czytania tej książki „od dechy do dechy”, używam właśnie tych powtórzeń.

Bóle głowy

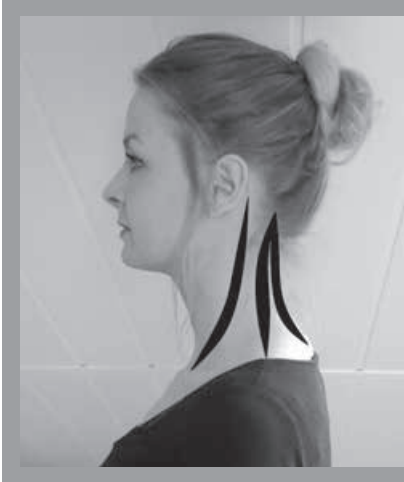
Bóle głowy stają się powoli cierpieniem narodowym. Na samym początku chciałbym jednak uspokoić tych, którzy szczególnie często cierpią z tego powodu. W zdecydowanej większości przypadków za bólami głowy nie kryje się nic złego. Znacznie ponad 90% tych przypadków nie oznacza bezpośredniego niebezpieczeństwa dla zdrowia lub życia. Zazwyczaj mają one swoją przyczynę w napięciu struktur powięziowo-mięśniowych w obszarze szyi, karku i barków. Od czaszki do tułowia przebiegają różne mięśnie łączące głowę z barkami, obojczykami, mostkiem i łopatkami (schematycznie przedstawione na ilustracjach 5.1. i 5.2.).



Ilustracja 5.1. Mięśnie łączące głowę z tułowiem

Ich napięcie, ale również napięcie mięśni w obszarze skroni lub stawu skroniowo-żuchwowego, stanowi zagrożenie dla dysków szyjnych chrząstek oraz stabilności stawu szczęki. Wyobraźmy

sobie, że jakieś duże imadło dociska nasze kręgi szyjne do siebie (ilustracja 5.3.). Mózg rejestruje to i, jeśli niebezpieczeństwo staje się poważne, wysyła sygnał ostrzegawczy - ból głowy.



Ilustracja 5.2. Mięśnie łączące głowę z tułowiem



Ilustracja 5.3. Ściskanie kręgów szyjnych

Ból ogranicza zdolność poruszania głową, szczególnie w przypadku migreny, kiedy skręcenie głowy w szyi prawie nie jest możliwe i musimy obracać się całym ciałem. Ma to bardzo głęboki sens: Jeśli przy tym napięciu mięśni szyi i karku poruszałibyśmy głową, bardzo szybko uszkodzilibyśmy dyski odcinka szyjnego.

Stań spokojnie i wczuj się w swoje ciało. Poruszaj lekko głowę we wszystkie strony. Co czujesz? Jak mocne jest odczuwane przy tym naciągnięcie mięśni? Jak silny jest ból głowy?

Ostrożnie wykonaj poniższe ćwiczenia. Na początek **powoli** przechyl głowę w bok i pomóż sobie ręką. Nie obawiaj się, jeżeli poczujesz przy tym ból (ilustracja 5.4.). Ogólną zasadą demonstrowanych tu ćwiczeń jest ostrożne wchodzenie w obszar „pożytecznego” bólu. Pozostań w tej pozycji przez dwie minuty, a następnie przechyl głowę w drugą stronę i pozostań tak przez kolejne dwie minuty (ilustracja 5.5.).



Ilustracja 5.4. Przechylenie głowy w bok



Ilustracja 5.5. Przechylenie głowy w bok

Przesuń teraz głowę do tyłu (ilustracja 5.6.) i powoli przechylaj ją do góry. Pozostań przez kilkanaście sekund w tej pozycji (ilustracja 5.7.), po czym powoli wyprostuj się. Jeżeli poczujesz zawroty głowy, natychmiast wróć do pozycji wyjściowej.



Ilustracja 5.6. Przesunięcie głowy do tyłu



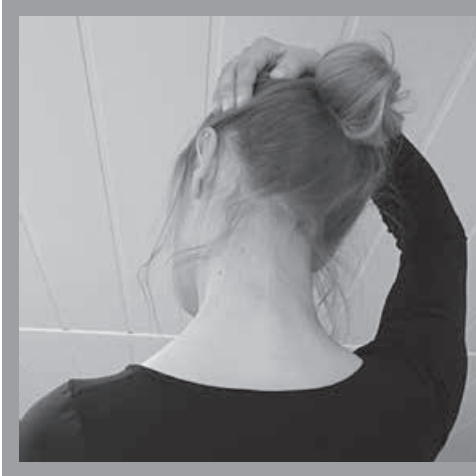
Ilustracja 5.7. Przechylenie głowy

Pomagając sobie rękami, pochyl teraz głowę (nie całe ciało!) do przodu, aby poczuć ciągnięcie w karku promieniujące aż do pleców (ilustracja 5.8.). Pozostań tak przez dwie minuty.



Ilustracja 5.8. Pochylenie głowy do przodu

Opuść teraz prawy bark i obróć głowę o 45° w lewo. Połóż prawą dłoń na głowie i ciągnij ją na skos, do przodu, w prawo i w dół, aby poczuć ciągnięcie w karku, promieniujące do szczytu łopatki (ilustracja 5.9.). Pozostań tak przez dwie minuty i wykonaj to samo ćwiczenie w drugą stronę.

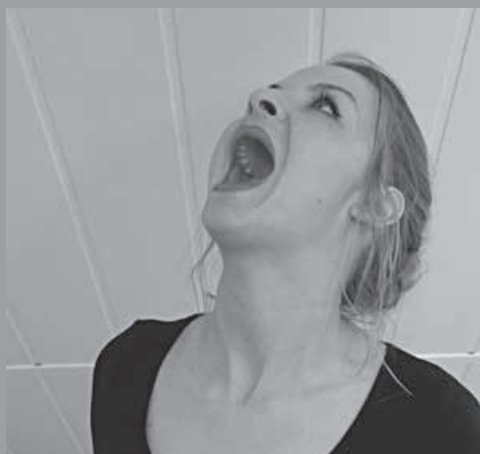


Ilustracja 5.9. Ciągnięcie głowy

Możesz dodać do tego jeszcze jedno bardzo proste, ale pomocne ćwiczenie i po prostu skrócić głowę jak daleko możesz w prawo (ilustracja 5.10.) i pozostać tak przez pewien czas, a następnie skrócić ją w lewo. Pamiętaj, że również mięśnie żujące (głównie mięsień żwacz i mięsień skroniowy) mogą wpływać na twoje dolegliwości. Otwórz więc usta najszerzej jak możesz... dobrze... może jeszcze szerzej... i pozostań tak przez kilkanaście sekund (ilustracja 5.11.). Możesz kilka razy powtórzyć to ćwiczenie.

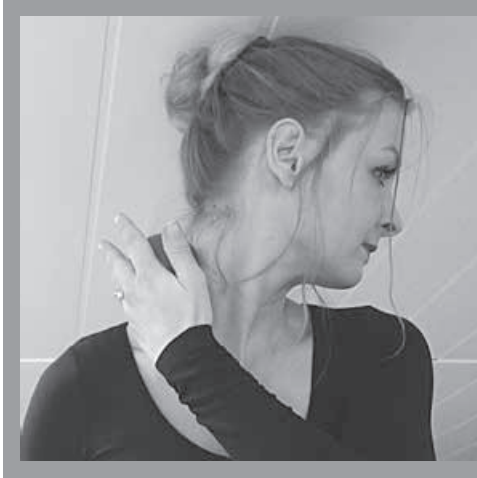


Ilustracja 5.10. Skręt głowy



Ilustracja 5.11. Otwarcie ust

Być może poczułeś się od razu lepiej po tych ćwiczeniach. Jeśli natomiast masz wrażenie, że ciągnięcie wzmogło się, oznacza to, że mięśnie po prostu protestują. Najlepiej pójdź wtedy pod prysznic i polej kark przyjemnie gorącą (nie parzącą!) wodą, aby je rozluźnić. Inna możliwość to łagodne rozrolowanie napiętych mięśni małą piłeczką (ilustracja 5.12.).



Ilustracja 5.12. Rolowanie mięśni karku

Możesz teraz położyć się na macie i umieścić rolkę pod podstawą czaszki, mniej więcej tam, gdzie jest granica włosów (ilustracja 5.13.). Pozostań tak przez kilkanaście sekund i rozluźnij się. Odwróć teraz głowę 10 razy w lewo i w prawo, a następnie zacznij nią krążyć, podczas gdy jest zwrócona w lewo (ilustracja 5.14.). Powtórz to kilkanaście razy, a następnie zrób to samo z głową zwróconą w przeciwną stronę.



Ilustracja 5.13. Rolka pod podstawą czaszki



Ilustracja 5.14. Krążenie głową

Poszukaj najbardziej bolesnego miejsca w okolicy karku i barków. Mocno je naciskaj przez co najmniej 15 sekund (ilustracja 5.15.). Aby wyrzeć jeszcze silniejszy nacisk, użyj krzyżaka do masażu (ilustracja 5.16.). Naciskaj mocno tak długo, aż ból i napięcie złączą przechodzić. Zwiększ wtedy nacisk albo poszukaj innego bolesnego miejsca w najbliższej okolicy. Przy tym

ćwiczeniu często zdarza się, że ból promieniuje w stronę głowy, karku lub ramienia. To normalne. Gdyby jednak dało się odczuć drętwienie lub mrowienie, zmień punkt nacisku, aby nie podrażniać splotu nerwowego ramienia.



Ilustracja 5.15. Naciskanie bolesnego punktu



Ilustracja 5.16. Naciskanie bolesnego punktu krzyżakiem do masażu

Po wykonanych ćwiczeniach ponownie wczuj się w swe ciało. Czy coś się zmieniło?

Jeśli te ćwiczenia nie przyniosą po kilku dniach żadnego rezultatu, należy zwrócić się do lekarza, ponieważ za bólem głowy może skrywać się jakaś poważna przyczyna. Jeżeli jednak podczas brania prysznica przez kilka minut polejesz okolice wokół szyi i karku przyjemnie gorącą wodą i odczujesz przy tym ulgę, oznacza to, iż rozluźniły się napięte mięśnie i wraz z tym zmniejszyły się twoje dolegliwości.

Napięcia i bóle karku

Kto z pracujących w biurze nie zna uczucia napięcia karku i barków oraz towarzyszącego temu często bólu? Wynika to z faktu siedzenia, lub dokładniej powiedziawszy, ze sposobu siedzenia. Siedzimy za biurkiem z podciągniętymi do góry barkami, z zaokrąglonymi plecami i wysuniętą do przodu jak sęp głową (ilustracja 1.1., strona 18). Klatka piersiowa jest zamknięta, serce ma automatycznie mniej miejsca, by swobodnie pracować, wszystkie mięśnie, ale także i powięzi z przodu ciała skracają się.

Jak temu przeciwdziałać? Czy jedynym sposobem jest zmiana charakteru pracy? Oczywiście, że nie! Nikt z nas nie musi wręczać wymówienia i rezygnować z pracy, którą – być – może nawet bardzo lubi. Wystarczy jedynie zdać sobie sprawę z tego, dlaczego dochodzi do napięć w obszarze karku. Właściwie

zdradziłem już odpowiedź w poprzednim akapicie: „mięśnie i powięzi z przodu skracają się”. Z tego powodu struktury z tyłu są nadmiernie rozciągane i reagują na to akcją obronną: także skróceniem. Nie przestanę podkreślać tu faktu, że napięcie mięśni z tyłu ciała jest prowokowane skróceniem się mięśni z przodu. To dlatego różnego rodzaju terapie nie przynoszą długotrwałego skutku, ponieważ podejmując wysiłki jedynie w celu rozluźnienia tylnych struktur, zaniedbują pracę z faktyczną przyczyną dolegliwości – a ta znajduje się z przodu.

Wczuj się w swój kark. Poruszaj głową w różne strony i koncentruj się na swych odczuciach. Gdzie są napięcia, gdzie, być może odczuwasz ból?

Przedstawione tu ćwiczenia, w każdym razie ich pierwszą część, bez problemu można wykonywać, siedząc za biurkiem. Wystarczy po prostu powoli pochylić głowę do przodu i docisnąć brodę do mostka. Pamiętajmy o tym, by pochylić tylko głowę, plecy powinny pozostać całkowicie proste, a miednica ma być podana lekko do przodu. Możesz sobie pomóc przy tym rękami, jeszcze mocniej ciągnąc głowę do przodu i w dół (ilustracja 5.17.). Powinieneś przy tym poczuć wyraźne naciągnięcie karku, a może nawet promieniowanie w odcinek piersiowy kręgosłupa. Pozostań tak przez pewien czas. Teraz mocno przechył głowę do tyłu i pozostań w tej pozycji przez około 15 sekund (ilustracja 5.18.)⁶. Następnie przechył głowę w lewo, a potem w prawo (ilustracja 5.19.). To ćwiczenie możesz wielokrotnie powtarzać w ciągu dnia pracy.

⁶ Pamiętaj, że przez kręgi szyjne przebiegają tętnice kręgowo zaopatrujące mózg w krew. Mocne przechylenie głowy do tyłu może spowodować utrudnienie tego transportu i uczucie zawrotów głowy. Na wszelki wypadek wykonuj więc to ćwiczenie w pozycji siedzącej.



Ilustracja 5.17. Ciągnięcie głowy do przodu i w dół



Ilustracja 5.18. Przechylenie głowy do tyłu



Ilustracja 5.19. Przechylenie głowy w bok

Podjedź do ściany i cofnij głowę (ilustracja 5.20.)⁷ tak, by jak największa powierzchnia karku przylegała do jej płaszczyzny. W ten sposób tworzy ci się drugi, a może nawet trzeci podbródek. Pozostań tak przez pewien czas, a następnie, nie zmieniając położenia podbródka, odwróć głowę o 45° w lewo. Uchwyć teraz głowę prawą ręką i pociągnij ją w prawo, tak byś poczuł mocny naciąg w karku (ilustracja 5.21.). Pozostań tak przez pewien czas, a następnie zrób to samo, tym razem odwracając głowę w prawo.

⁷ Ze względu na przejrzystość na ilustracjach zrezygnowaliśmy z podchodzenia do ściany.



Ilustracja 5.20. Głowa cofnięta do tyłu



Ilustracja 5.21. Ciągnięcie głowy w bok

Możesz teraz położyć się na macie i umieścić rolkę pod podstawą czaszki, mniej więcej tam, gdzie jest granica włosów. Pozostań tak przez kilkanaście sekund i rozluźnij się. Odwróć teraz głowę 10 razy w lewo i w prawo, a następnie zacznij nią krążyć, podczas gdy jest zwrócona w lewo. Zrób to kilkanaście razy, a następnie zrób to samo z głową zwróconą w przeciwną stronę (ilustracje 5.13. i 5.14., strona 54).

Poszukaj najbardziej bolesnego miejsca w okolicy karku i barków. Mocno je naciskaj przez co najmniej 15 sekund. Aby wywrzeć jeszcze silniejszy nacisk, użyj krzyżaka do masażu (ilustracje 5.15. i 5.16., strona 55). Naciskaj mocno tak długo, aż ból i napięcie zaczną przechodzić. Zwiększ wtedy nacisk albo poszukaj innego bolesnego miejsca w najbliższej okolicy. Przy tym ćwiczeniu często zdarza się, że ból promieniuje w stronę głowy, karku lub ramienia. To normalne. Gdyby jednak dało się odczuć drętwienie lub mrowienie, zmień punkt nacisku, aby nie podrażniać splotu nerwowego ramienia.

Po wykonanych ćwiczeniach ponownie wczuj się w swoje ciało. Czy coś się zmieniło?

Wypadnięcie dysku

Większość pacjentów przychodzących do mnie z bólami pleców, głównie w odcinku lędźwiowym, informuje mnie, że zdiagnozowano u nich tzw. wypadnięcie dysku. Znajdują więc bardzo proste wytłumaczenie na swe bóle: dysk wypadł, a więc boli. Wydaje się to być logiczne i niepodważalne. Trudniej jest jednak

wytłumaczyć fakt, dlaczego u wielu pacjentów, niecierpiących na bóle pleców, również diagnozuje się wypadnięcie dysku. Jak to więc jest: dysk wypadł, a nie boli?

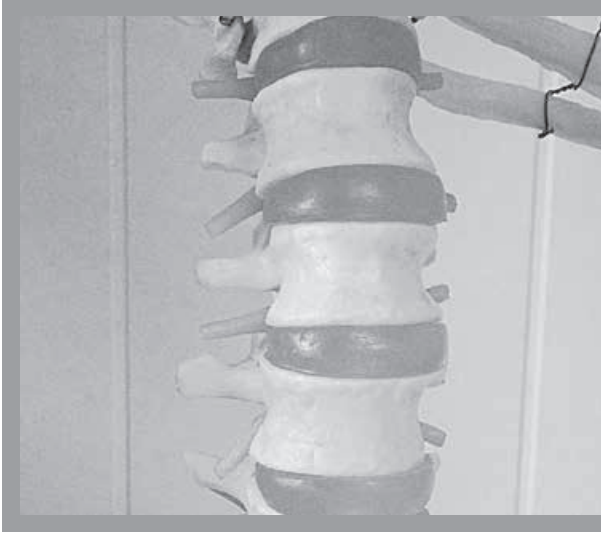
Wypadnięcie dysku nie jest bezpośrednio związane z bólem. Jeżeli mamy do czynienia z tym „prawdziwym” wypadnięciem dysku, to znaczy z pęknięciem jego ścianki i wypłynięciem znajdującego się w nim rdzenia, to musimy zdać sobie sprawę z tego, że ten rdzeń ma galaretowatą strukturę. Żadna galaretka nie jest w stanie wywrzeć tak silnego nacisku na gruby nerw. W zasadzie nie wywiera żadnego nacisku. Jeżeli moje tłumaczenie w dalszym ciągu wydaje się co najmniej podejrzane, pomyśl, ilu pacjentów po „udanej” operacji dysku w dalszym ciągu odczuwa silne bóle, nieraz przykuwające ich do wózka inwalidzkiego. Kilku chirurgów stwierdziło po zaznajomieniu się z tą teorią, że dopiero teraz rozumieją mechanizm bólu przy wypadnięciu dysku. Nie mogli bowiem wcześniej zrozumieć, jak taka miękka masa może skutecznie ucisnąć nerw o grubości palca.

Nawet pomimo tego, że wypadnięcie dysków nie boli, trzeba jednak unikać ich uszkodzenia. Są one nam przecież potrzebne, a zawsze lepiej jest nie dopuścić do problemu, niż musieć go potem leczyć.

Co więc musimy robić, aby chronić nasze dyski?

Mamy wspaniałe umiejętności poruszania się. Możemy pochylać się do przodu, wyginać do tyłu lub obracać na boki. Nasz kręgosłup jest tak zbudowany, że umożliwia i wspiera te wszystkie ruchy.

Pomiędzy kręgami znajdują się dyski, które amortyzują obciążenia (ilustracja 5.22.). Gdy pochylamy się do przodu, są ściskane z jednej strony a odciążane z drugiej. Przy wychyleniu się do tyłu sytuacja jest odwrotna. Z innymi znów obciążeniami mamy do czynienia przy skręcaniu ciała lub przy przechylaniu się na boki.



Ilustracja 5.22. Dyski międzykręgowce

Dlaczego opowiadał to wszystko? Ponieważ te siły działające na dyski są bardzo ważne. Dzięki nim dyski są odżywiane, tak samo zresztą jak i chrząstki stawów. Przy nacisku wyżymane są z nich „śmieci”, przy odciążeniu mogą wessać w siebie potrzebne im substancje odżywcze. Wyobraźcie sobie, jak wygłodzone są dyski ludzi, którzy niewiele lub w ogóle się nie poruszają. Ich dyski są tylko ściskane, nigdy lub tylko rzadko odciążane. Ruch jest więc podstawowym i koniecznym warunkiem zdrowia naszych dysków.

Współczesny tryb życia przyniósł nam „wygodę” siedzenia. Ze względu na wykonywaną pracę siedzimy przez większość dnia, w każdym razie wielu z nas. Poprzez tę pozycję, w której uda ustawione są pod kątem prostym do tułowia, wiele struktur mięśniowo-powięziowych ulega skróceniu. Powoduje to

ciągnięcie pleców do przodu. Plecy reagują na to obronnym napięciem mięśni, aby przeciwdziałać tym siłom (ilustracja 5.23.). Dochodzi więc do tej paradoksalnej sytuacji, że napięte są zarówno mięśnie przodu ciała, jak i pleców. Te siły działają teraz na nasze dyski. W normalnej sytuacji dysk jest ściskany z jednej strony a odciążony z drugiej. Tutaj dyski są ściskane z obydwu stron! I to w sposób ciągły! Chyba jesteś sobie w stanie wyobrazić, jakie będą tego skutki. Mózg wylicza to sobie i wysyła sygnał alarmowy – ból. Ten ból ma nas ostrzec przed grożącą katastrofą.



Ilustracja 5.23. Napięcie mięśni przodu i tyłu ciała

Aby nasze dyski były zdrowe, musimy usunąć te napięcia. A one spowodowane są siedzeniem. Czy ma to oznaczać, że mamy skasować siedzenie? Nie, na szczęście nie! Możemy zachować ten nasz komfort życia. To, co możemy zrobić, to regularnie neutralizować skutki tego siedzenia. Powodem uciskania dysków jest skrócenie przednich struktur. Co mogę więc zrobić, by złagodzić ten nacisk, by nie dopuścić do zniszczenia dysków? By nie musieć się potem poddawać operacji, śrubom, sztucznym dyskom, tym wszystkim zabiegom, które i tak nie mają większego sensu, ponieważ powód tego całego zła nie został usunięty. Jak mogę więc przeciwdziałać tym skróceniom? Bardzo prosto. Po mniej więcej godzinie siedzenia należy wstać i przechylić się jak najdalej do tyłu (ilustracja 5.24.). Powinien to być powolny ruch, a głowa tylko nieznacznie przegięta w karku, ponieważ utrudnilibyśmy transport krwi do mózgu tętnicami przebiegającymi z tyłu, wzdłuż kręgow szyjnych. Na początek trzeba może zadbać o środki bezpieczeństwa, aby nie upaść do tyłu. Można trzymać się poręczy krzesła, poprosić kolegów o asekurację lub wykonać to ćwiczenie w pozycji leżącej albo siedząc na piętach. Ideałem byłaby sytuacja, w której takie ćwiczenia należałyby do porządku dziennego w firmach i były popierane przez kierownictwo.

Wróćmy jednak do samego ćwiczenia. Podczas przechylania się do tyłu jest bardzo ważne, aby ten ruch obejmował również miednicę. Podciągnij ją za tułowiem! Przechylaj się, jak najdalej możesz. Zadaj sobie za każdym razem pytanie: „Jak daleko przechylę się dzisiaj?”. Już po kilku dniach zauważysz, że amplituda wychyłu jest coraz większa.



Jacek Skarbek prowadzi własny gabinet medycyny naturalnej w Niemczech oraz specjalizuje się w terapiach manualnych czyli pracy z układem kostnym i mięśniowo-powięziowym. Zajmuje się również diagnostyką i terapią w zakresie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Szczególną popularnością cieszą się jego autorskie terapie przeciwbólowe.

**W 90% przypadków ból można samodzielnie wyeliminować.
Wystarczy zastosować ćwiczenia opisane w tej książce.**

Już teraz poznasz:

- przyczyny powstawania bólu,
- znaczenie powięzi w odczuwaniu dolegliwości bólowych,
- skuteczne metody na wypadający dysk, rwę kulszową czy bóle stawów,
- techniki usuwania blokad w stawie krzyżowo-biodrowym, kręgosłupie i kolanach,
- sposoby łagodzenia i usuwania bólu głowy,
- ćwiczenia rozluźniające plecy i kark.

Część ćwiczeń możesz wykonywać gdziekolwiek: w kolejce do kasy, tramwaju lub autobusie, w przerwie podczas jazdy samochodem lub biurze. Regularnie pracując z mięśniami i powięziami doprowadzisz do ich rozluźnienia i wydłużenia się, wskutek czego na stałe pozbędziesz się dolegliwości.

Pokonaj ból bez tabletek i zabiegów.

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-65404-47-3



9 788365 404473