

DR TORSTEN PFITZER • MARION LECHNER

OSTEOPATIA W DOMU

Proste metody, dzięki którym złagodzysz przewlekły ból głowy, szyi, ramion, pleców, bioder, kolan i stóp – skutecznie i długotrwale



- ↵ bóle głowy
- ↵ migrena
- ↵ dźwięczenie w uszach
- ↵ zawroty głowy
- ↵ problemy ze szczękami
- ↵ bóle barku
- ↵ zwapnienie okolicy barkowej
- ↵ zespół cieśni podbarkowej
- ↵ zamrożony bark
- ↵ bóle w klatce piersiowej
- ↵ łokieć tenisisty
- ↵ ogólny ból mięśniowy
- ↵ zespół cieśni nadgarstka
- ↵ blokady kręgow
- ↵ postrzał (lumbago)
- ↵ skolioza
- ↵ bóle pleców
- ↵ problemy oddechowe
- ↵ bóle w pachwinie
- ↵ bóle stawu biodrowego
- ↵ biodro trzaskające
- ↵ kurcze łydki
- ↵ naciągnięcie więzadeł
- ↵ lokalne napięcia mięśni
- ↵ ból w stawie skokowym
- ↵ ostroga piętowa
- ↵ paluch koślawy (halluks)

OSTEOPATIA W DOMU

DR TORSTEN PFITZER • MARION LECHNER

OSTEOPATIA W DOMU

Proste metody, dzięki
którym złagodzisz
przewlekły ból
głowy, szyi, ramion,
pleców, bioder, kolan
i stóp – skutecznie
i długotrwanie



- ↵ bóle głowy
- ↵ migrena
- ↵ dzwienie w uszach
- ↵ zawroty głowy
- ↵ problemy ze szczękami
- ↵ bóle barku
- ↵ zwapnienie okot barkowe
- ↵ zespół cieśni podbarkowej
- ↵ zamrożony bark
- ↵ bóle w klatce piersiowej
- ↵ łokieć tenisisty
- ↵ ogólny ból mięśniowy
- ↵ zespół cieśni nadgarstka
- ↵ blokady kręgow
- ↵ postrzał (lumbago)
- ↵ skolioza
- ↵ bóle pleców
- ↵ problemy oddechowe
- ↵ bóle w pachwinie
- ↵ bóle stawu biodrowego
- ↵ biodro trzaskające
- ↵ kurcze łydki
- ↵ naciągnięcie więzadeł
- ↵ lokalne napięcia mięśni
- ↵ ból w stawie skokowym
- ↵ ostroga piętowa
- ↵ paluch koślawy (halluks)

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-349-6

Tytuł oryginału: *Osteopathie für zu hause*

First published as "Osteopathie für zu Hause:
Beschwerden und Schmerzen in Nacken, Rücken und Gelenken effektiv selbst behandeln.
Mit Übungen zur craniosacralen Osteopathie"
© 2020 by riva Verlag, Muenchner Verlagsgruppe GmbH, Munich, Germany.
www.riva-verlag.de.
All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywanie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp 9

PODSTAWY I CELE OSTEOPATII **13**

Historia osteopatii 14

Czym jest osteopatia – w zarysie 15

Wpływ układów organizmu na zdrowie 16

ZASTOSOWANIA OSTEOPATII **21**

Osteopatia w samoleczeniu i opiece specjalistycznej 22

Związek między osteopatią a fizjoterapią 24

Osteopatyczne techniki samoleczenia 25

SKUTECZNE ĆWICZENIA W SAMOLECZENIU OSTEOPATYCZNYM **41**

Leczenie całego ciała za pomocą terapii czaszkowo-krzyżowej . . . 44

Okolica głowy, szczęki i karku. 58

Okolica barku, obojczyka, łopatki i ramienia 80

Okolica łokcia i przedramienia 102

Okolice nadgarstka i dłoni	110
Okolice kręgosłupa	120
Okolice miednicy i bioder	152
Okolice uda i kolana	180
Okolice łydki, podudzia, stawu skokowego i sklepienia stopy	198
Ogólne ćwiczenie końcowe	212

DODATEK

216

Podziękowania	216
O Autorach	217
Dalsze informacje i strony internetowe	218
Polecana literatura	219
Tabele	220
Moje osobiste wyniki testów	221
Mój osobisty plan ćwiczeń	225
Wszystkie testy i ćwiczenia – przegląd	232

Wstęp

W naszym gabinecie osteopatii w Monachium leczymy nie tylko bóle karku i głowy oraz inne przypadłości fizyczne, ale też staramy się zrozumieć całość dolegliwości naszych pacjentów. My, to znaczy doktor nauk przyrodniczych Torsten Pfitzer oraz Marion Lechner. Oboje jako współautorzy tej książki opieraliśmy się na naszych wieloletnich doświadczeniach zawodowych. Często bowiem obserwowaliśmy – i wciąż obserwujemy – jak medycyna, a także fizjoterapia postrzegają i leczą człowieka tylko w izolowanych obszarach. Uwagę skupia się na miejscach, gdzie pacjenci odczuwają ból albo gdzie procedury obrazowania pozwoliły zlokalizować takie anomalie, jak wypadanie dysku. W ten sposób wyróżnia się tysiące najrozmaitszych chorób. Pacjenci zostają odpowiednio zaszufadkowani i wszystko leczy się oddzielnie zamiast postrzegać każdego człowieka jako jedną zintegrowaną w sobie całość. Zdrowie jednak będzie przywrócone, kiedy ta jedność człowieka zostanie ponownie wyregulowana. Niestety system „opieki zdrowotnej” nie wspiera poszukiwania rzeczywistych przyczyn dolegliwości i nie rekompensuje poświęconego na to czasu. Dlatego też trudno znaleźć lekarzy, którzy się tym zajmują.

Odkrycie prawdziwych przyczyn dolegliwości nie zawsze jest takie

łatwe, ponieważ na ich powstanie wpływają przeważnie liczne codzienne wzorce nawyków: decydującą rolę odgrywają postawa ciała, aktywność ruchowa, odżywianie, a także sytuacje psychoemocjonalne i społeczne – w sumie ogólnie sposób życia. Należy brać pod uwagę wszystkie te mające wpływ czynniki zewnętrzne. Oprócz tego jednak fundamentalnie ważne jest zlokalizowanie wszystkich obszarów ciała, które są przyczyną dolegliwości i które organizm na nowo kształtuje, aby zrekompensować występujący problem. Właśnie tego dotyczy ten przewodnik po samoleczeniu osteopatycznym. Krok po kroku będziemy towarzyszyć czytelnikom na tej drodze.

Ważne kluczowe problemy, które my, osteopaci stwierdzamy u prawie wszystkich pacjentów, to nieprawidłowe ustawienie miednicy i towarzyszące im dysfunkcje czaszkowo-krzyżowe. Znacząco to, że występują nieprawidłowe napięcia w oponach mózgowych, przez co dochodzi do zablokowania kości czaszki w ich naturalnym ruchu oraz zacieśnienia części miejsc wyjścia nerwów z czaszki i kręgosłupa. Może to mieć daleko idące konsekwencje.

Chroniczne napięcia mięśni często występują w okolicy karku, barków, pleców, bioder lub nóg. Ale także dolegliwości narządowe na podłożu nerwowym bądź uwarunkowane napięciami powięzi takie jak zaburzenia rytmu serca, niedobory enzymów

trawiennych, problemy oddechowe, zaburzenia hormonalne, problemy z równowagą i migreny to tylko niektóre z częstych przypadłości. Można by tak dalej wyliczać praktycznie bez końca. Także obrazy kliniczne dolegliwości, które znajdziesz w tej książce, wiążą się z tymi dwoma kluczowymi miejscami albo nawet można je przypisać tym problemom. Stąd nasza rada: wykonuj ćwiczenia podstawowego programu czaszkowo-krzyżowego oraz miednicy nawet wtedy, gdy cierpisz na przykład na dolegliwości barków. A to dlatego, że mięśnie, w tym przypadku barku, mogą zawsze funkcjonować tylko tak dobrze, jak zaopatrujące je nerwy, które wychodzą w kręgosłupa.

Niestety nie zawsze będzie możliwe pełne uchwycenie z pomocą tego poradnika współzależności twoich indywidualnych problemów. Książka na to nie pozwala – niestety – ponieważ każdy człowiek ma własną historię dolegliwości, która wyznacza kierunek leczenia. Z tego powodu każdemu, kto chciałby jeszcze lepiej zrozumieć swoje problemy, radzimy wykonanie całościowej diagnostyki u osteopaty lub innego specjalisty.

Niezawodną oznaką, że w dotychczasowym leczeniu pominięto jakieś czynniki przyczynowe, jest sytuacja, kiedy dolegliwości wciąż powracają lub nie ustępują, mimo iż robisz już coś dla uzdrowienia. Oczywiście bywa też i tak, że określone nieprawidłowe

elementy postawy ciała albo niewłaściwe obciążenia cofają cię na drodze do wyleczenia. Także zakłócające pola w innych rejonach organizmu mogą podkopywać (samo)leczenie – często da się je zlokalizować w okolicy zębów i szczęki. Nierzadko pewną rolę odgrywają też alergie pokarmowe. Ale także to wszystko można zrozumieć i zmienić dzięki ćwiczeniom, modyfikacjom stylu życia i ewentualnie innym środkom. Ostatecznie zwykle nie istnieje szybkie rozwiązanie.

W naszych gabinetach każdy pacjent otrzymuje ćwiczenia do wykonywania w domu. Wiele bowiem okolic ciała, które przyczyniają się do powstania problemów, wymaga częstszych korekcji, niż to jest możliwe w ramach wizyt u osteopaty w rytmie raz na dwa lub trzy tygodnie. Dotyczy to także wizyt u fizjoterapeuty trwających 15-20 minut. Wielu z naszych pacjentów informuje, że wcześniej nie otrzymywali nigdy ćwiczeń do domu, co jest dla nas niezrozumiałe. Wydaje się jednak, że w dużej mierze odpowiada to rzeczywistości. A jak to wygląda w twoim przypadku?

Wszystkie te doświadczenia skłoniły nas do napisania tego poradnika jako pomocy w samopomocy. Mamy nadzieję, że w ten sposób będziemy mogli wspierać ludzi w łagodzeniu ich dolegliwości nie tylko w ramach naszej własnej praktyki. Istnieje tyle wspaniałych i prostych możliwości, by zrobić coś samemu dzięki odrobinie

podstawowej wiedzy i odpowiednim ćwiczeniom – albo zapobiegawczo dla zdrowia, albo dla wyleczenia. Cieszymy się, że możemy ci w tym pomóc!

Na początku sensowne jest częstsze wykonywanie ćwiczeń, aż pojawią się pierwsze oznaki poprawy, później często wystarczy ćwiczyć raz w tygodniu – także po to, by w dłuższej perspektywie nie dochodziło do nawrotów dolegliwości. Miej jednak świadomość, że na co dzień w każdej sekundzie swojego życia w pewnym sensie wykonujesz już ćwiczenia o negatywnych skutkach, na przykład w postaci długotrwałego siedzenia czy jednostronnych, powtarzających się obciążeń. Dlatego najlepiej organizuj swoje życie codzienne i aktywność ruchową w sposób urozmaicony, a po pierwszym złagodzeniu dolegliwości nie rezygnuj całkowicie z wykonywania ćwiczeń. Wytrwałość prowadzi do celu.

Aby ci to ułatwić, wyłącznie dla Ciebie jako czytelnika naszej książki założyliśmy bezpłatną platformę www.DrPfitzer.de/ofzh (ofzh = Osteopathie

für zu Hause – „osteopatia w domu”). Możesz tam na przykład pobrać i wydrukować tabele do wpisywania wyników testów i osobistego planu ćwiczeń, a także listę kontrolną „Siedem punktów, aby przerwać błędne koło bólu”, jak również znaleźć kody kuponów, uzupełniające informacje i kilka dodatkowych ćwiczeń, które wykraczają poza ramy niniejszej książki. Korzystaj z tych bonusów online, aby zwalczać wewnętrzny leniwy i podtrzymywać świeżą motywację do regularnej praktyki.

Życzymy ci wiele sukcesów w pracy z odpowiednimi dla twoich dolegliwości testami i ćwiczeniami z naszej książki.

Chcielibyśmy zwrócić uwagę na możliwe skutki uboczne. Często pojawia się taki oto pozytywny efekt: dokładniej poznajesz swoje ciało, przez co złagodzeniu ulegają problemy, o których w ogóle nie myślałeś, kupując tę książkę.

Twoi: doktor Torsten Pfitzer i Marion Lechner

**„Istnieją tysiące chorób,
lecz tylko jedno zdrowie”.**

Ludwig Böme

PODSTAWY I CELE OSTEOPATII

W osteopatii ograniczenia ruchowe mięśni, stawów, narządów i innych układów organizmu stwierdza się przy użyciu jedynie rąk. Amerykański lekarz doktor Andrew Taylor Still opracował w XIX wieku tę formę terapii oraz – związane z nią – nowe rozumienie zdrowia i choroby. W tym rozdziale przekonasz się, jak podstawowe założenia doktora Stilla do dzisiaj odciskają swoje piętno na osteopatii. Dowiesz się, jak ta holistyczna koncepcja diagnozy i terapii jest wykorzystywana w leczeniu wielu zaburzeń zdrowotnych.

Historia osteopatii

Amerykański lekarz doktor Andrew Taylor Still (1828-1917) opracował osteopatię w XIX wieku. Poszukiwał on nowego rozumienia zdrowia i choroby człowieka, przede wszystkim zaś chodziło mu o to, by nie stosować żadnych leków. Doktor Still traktował człowieka jako jedność ciała, umysłu i duszy. Ponieważ postrzegał człowieka jako część stworzenia, wychodził z założenia, że nosi on już w sobie zdolność samouzdrawiania. Doktor Still wydoskonalił swoje zdolności palpacyjne, a więc umiejętność wyczuwania dotykiem dłoni ograniczeń ruchowych w tkance organizmu pacjenta. Stawiał sobie za cel ponowne uzyskanie lepszej ruchomości tkanki, a przez to umożliwienie wyzdrowienia. Doktor Still rozumiał też już wówczas, że ukrwienie, rozprowadzanie płynów ustrojowych między wszystkie

obszary ciała oraz eliminacja zbędnych produktów przemiany materii przez krążenie chłonki to jedno z najważniejszych zasad funkcjonowania organizmu. A także to, że utrudnienia tych przepływów mogą powodować problemy zdrowotne. Uwzględnił on te aspekty w swojej terapii, aby łagodnymi technikami usuwać blokady fizjologiczne, emocjonalne i energetyczne.

Oficjalne narodziny osteopatii nastąpiły według samego doktora Stilla w 1874 roku. W 1892 roku założył on w Kirksville w stanie Missouri American School of Osteopathy (obecnie: Kirksville College of Osteopathic Medicine) jako pierwszą w historii placówkę szkolenia w tej dziedzinie. W 1917 roku w Londynie doktor John Martin Littlejohn, uczeń doktora Stilla, otworzył British School of Osteopathy. Istnieje ona do dzisiaj, choć zmieniła nazwę na University College of Osteopathy.

Osteopatia w Niemczech

Info

W Niemczech osteopatia pojawiła się w latach 50. ubiegłego wieku. W owym czasie praktykowali ją jednak tylko pojedynczy lekarze, wykształceni za granicą. Pod koniec lat 80. osteopatia zyskała na popularności, była też nauczana na niemieckich szkołach prywatnych. Do dzisiaj jednak nie uznano jej w Niemczech za przedmiot studiów, jak to miało miejsce w Stanach Zjednoczonych czy Anglii. W Niemczech osteopata, by móc praktykować, musi posiadać podstawowe wykształcenie lekarskie lub fizjoterapeutyczne bądź też uprawnienia specjalisty medycyny niekonwencjonalnej (niemieckie: Heilpraktiker).

Krok 1 – odprężenie mięśni umocowanych do wyrostka barkowego (czworobocznego, dźwigacza łopatki, nadgrzebieniowego)

Test 1: diagnostyka wizualna poziomu barków

Stań prosto przed lustrem, w którym możesz widzieć swoją głowę aż do poziomu dekoltu. Oceń, czy któryś bark nie jest wyżej uniesiony, i zanotuj swoje spostrzeżenia.



Przyczyny i następstwa krzywego ustawienia miednicy

Info

W większości przypadków wyższy bark jest próbą kompensacji ze strony ciała. Przyjrzyjmy się różnym występującym tutaj czynnikom. Kiedy na przykład miednica jest jednostronnie zablokowana w pochyleniu do przodu, wydłuża to nogę po tej samej stronie. Wówczas kręgosłup musi skompensować to skrzywienie miednicy. Powstaje skolioza, a więc patrząc od tyłu esowate zniekształcenie kręgosłupa, w którym kręgi różnych odcinków przechylone są w przeciwną stronę. Takie wygięcie piersiowego odcinka kręgosłupa unosi bark z jednej strony, wraz z mięśniami szyjnego odcinka, które poprzez skrócenie próbują zrekompensować wygięcie kręgosłupa piersiowego. A to dlatego, że priorytetem dla organizmu jest, aby ostatecznie głowa ponownie zajmowała prostą pozycję, co umożliwi funkcjonowanie narządu równowagi w uchu wewnętrznym oraz równe ustawienie oczu w poziomie. W rzadkich przypadkach rzeczywiście występuje anatomiczna różnica długości nóg, co oznacza, że jedna urosła dłuższa. Także wtedy powstaje wcześniej opisany wzorec.



Przekrzywienie miednicy zostaje skompensowane przez kręgosłup. Powstaje skolioza, czyli esowate wygięcie kręgosłupa.

Leczenie całego ciała za pomocą terapii czaszko-krzyżowej

Okolica głowy, szczęki i karku

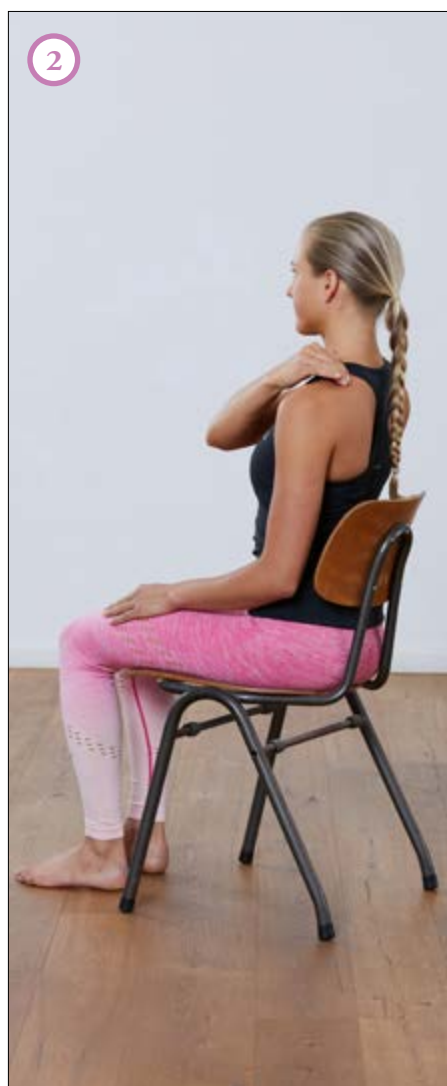
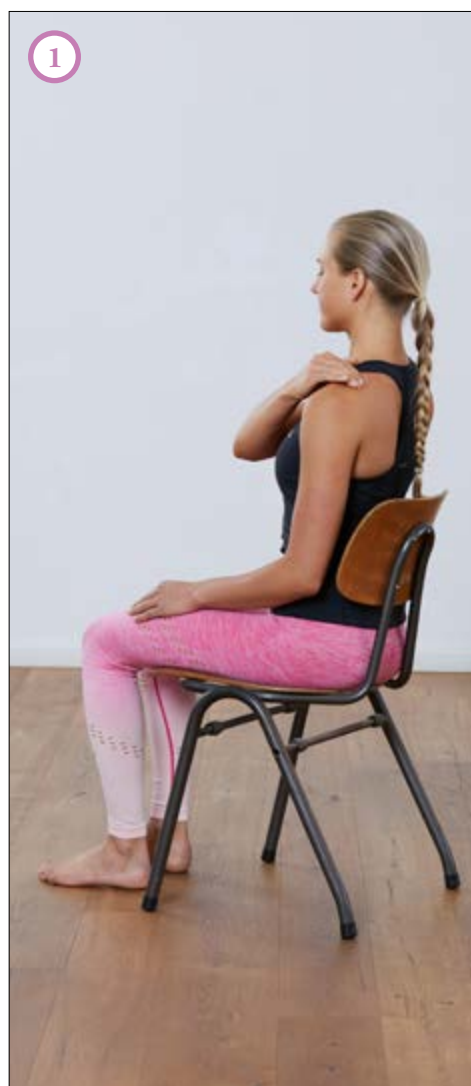
Okolica barku, obojczyka, łopatki i ramienia

Okolica łokcia i przedramienia

Okolica nadgarstka i dłoni

Test 2: wyczuwanie dotykiem bólu i napięcia

1. Usiądź wygodnie na krześle i umieść palce jednej ręki na przeciwległym wyrostku barkowym.
2. Głęboko uciskając tkankę mięśni, przesuń palcami aż do szynnego odcinka kręgosłupa. Znajdź punkt w mięśniach, który wywołuje największy ból, a może nawet jego promieniowanie, czyli przenoszenie na przyległą tkankę. Powtórz to samo po drugiej stronie. Odnotuj, po której stronie stwierdzasz więcej napięcia, bólu lub stwardnień. Jeśli obie strony są chronicznie napięte, także to zapisz.

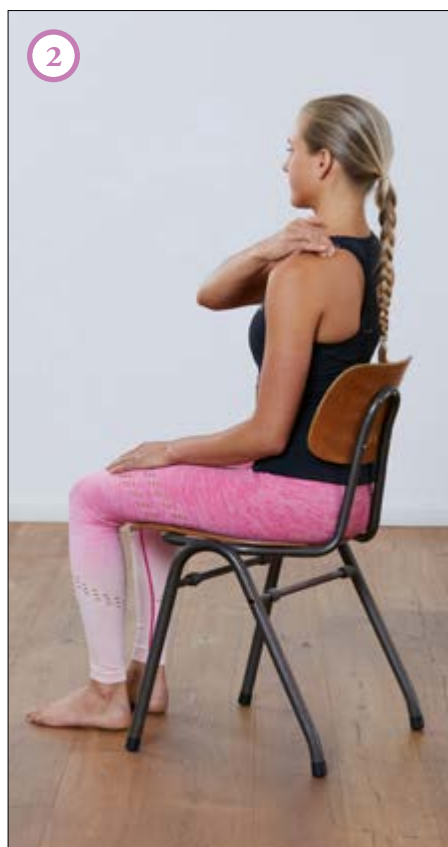
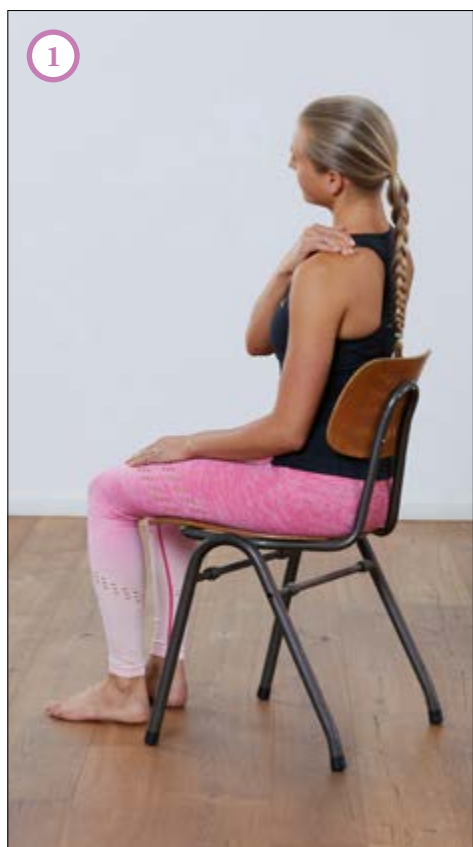


Ćwiczenie 1: uwolnienie punktów bólowych

Technika: terapia punktów spustowych

1. Zaczynj od strony, po której zauważyłeś więcej bólu i stwardnień w mięśniach. Utrzymuj nacisk na najbardziej bolesny punkt i pochyl głowę w tę stronę, to znaczy przybliż ucho do barku. Powinno to spowodować redukcję bólu o 80 procent. Jeśli tak się nie dzieje, wypróbuj inne ustawienia głowy, jednocześnie utrzymując nacisk na punkt bólowy. Pozostań w pozycji, która najbardziej redukuje ból i utrzymuj ją przez 20 sekund.
2. Zwolnij nacisk, niech głowa wróci do pozycji środkowej, i masuj to miejsce jeszcze przez 30 sekund. Jeśli stwierdziłeś też bóle lub stwardnienia w mięśniach po drugiej stronie ciała, zajmij się tym, jak to opisano w punktach 1 i 2.

Liczba powtórzeń: 1

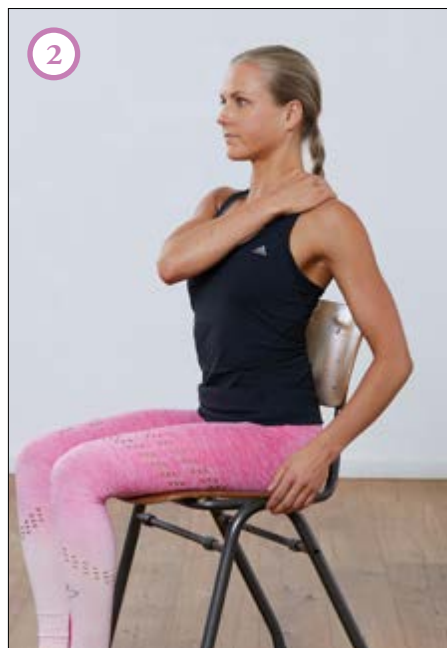
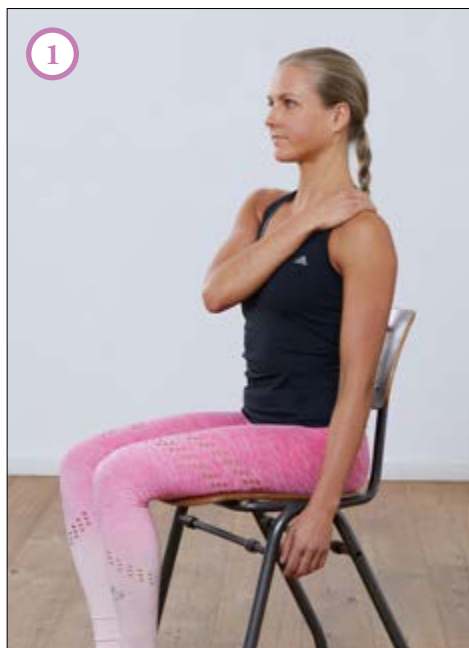


Ćwiczenie 2: mobilizacja barku

Technika: gładzenie mięśni z mobilizacją stawu

1. Umieść palce przeciwległej ręki na mięśniach wyrostka barkowego tam, gdzie podczas testu wyczułeś największe napięcie. Nasada dłoni spoczywa na obojczyku.
2. Pociągnij palcami brzusiec mięśnia do przodu, jednocześnie odciągając bark do tyłu, tak aby bardziej naciągnąć mięsień. Następnie zwolnij to naciągnięcie i wróć barkiem do pozycji wyjściowej. Jeśli po drugiej stronie ciała także odczuwałeś ból lub napięcie mięśni, zajmij się tym tak, jak to opisano w punktach 1 i 2.

Liczba powtórzeń: 20



Test końcowy

Przesuń palcami wzdłuż mięśni barku, jak to opisano dla testu 2. Jeśli nic lub prawie nic się nie zmieniło, włącz te ćwiczenia do swojego osobistego planu terapii. Nawet przy pozytywnej zmianie nadal możesz regularnie je wykonywać, by osiągnąć trwały efekt, jeśli dobrze ci to robi.



Dr n. przyr. Torsten Pfitzer jest specjalistą medycyny niekonwencjonalnej, osteopatą, certyfikowanym trenerem Blackroll® oraz ekspertem holistycznej terapii bólów aparatu ruchu.

Marion Lechner jest certyfikowaną osteopatką prowadzącą własny gabinet w Monachium-Schwabing, docentką osteopatii i specjalistką medycyny niekonwencjonalnej.

**Czy cierpisz na przewlekły ból pleców, zawroty głowy, migreny lub szумы uszne?
Czy zespót cieśni nadgarstka wpływa na twoje codzienne życie?
Czy twoja szyja jest napięta, bołą cię mięśnie, a może masz wrażenie,
że niektóre ruchy blokują stawy?**

Jeśli do tej pory nie znaleziono przyczyn tych objawów, może ci pomóc osteopatia. Jej holistyczne koncepcje leczenia opierają się na aktywacji samouzdrawiających się twojego organizmu. Autorzy, doświadczeni osteopaci, opracowali prostą metodę, dzięki której możesz leczyć się w domu i łagodzić przewlekły lub nawracający ból głowy, szyi, ramion, pleców, bioder, kolan i stóp, skutecznie i długotrwale. Testy, które znajdziesz w książce, pomagają sklasyfikować objawy i znaleźć odpowiednie środki do samodzielnej terapii. Dzięki indywidualnemu planowi ćwiczeń będziesz w stanie na stałe uwolnić się od bólu.

Poznasz:

- ↪ techniki osteopatii, które aktywują moc samoleczenia;
- ↪ masaże i ćwiczenia na stawy, powięzi, mięśnie i nerwy;
- ↪ autotesty, które ułatwią ci znalezienie przyczyny bólu;
- ↪ zasady interpretacji wyników badań;
- ↪ plany ćwiczeń na podstawie wyników badań;
- ↪ zasady osteopatii czaszkowo-krzyżowej, które pomogą ci uregulować układ nerwowy;
- ↪ ćwiczenia, które pomogą wyrównać miednicę i kręgosłup;
- ↪ zestawy praktyk fizycznych na złagodzenie napięcia, bólu i blokad stawów;
- ↪ proste techniki na odzyskanie zdrowia i pozbycie się bólu.

Osteopatia – codzienna praktyka na poprawę zdrowia

Patroni:



Cena: 79,70 zł

ISBN: 978-83-8272-349-6



9 788382 723496