

# Kręgosłup to fundament

Na całym świecie miliony ludzi doświadczają cierpienia z powodu bólów kręgosłupa. Ból wyłącza ich z normalnego życia na kilka dni, tygodni, a nawet miesięcy. Bardzo często zbagatelizowany pierwszy ból jest zapowiedzią wieloletnich cierpień.



Dlaczego kręgosłup boli? Jednoznaczna odpowiedź jest trudna. Na podstawie kontaktów z moimi pacjentami mogę powiedzieć, że brak wiedzy (bez względu na wykształcenie) i świadomości, że o kręgosłup należy w odpowiedni sposób zadbać, prowadzi do zjawisk chorobotwórczych. Nieodpowiedni tryb życia, urazy, warunki psychospołeczne, choroby narządów wewnętrznych. Odpowiedzi trzeba też szukać w historii rozwoju człowieka. Ewolucja spionizowała nas, przekaz sił zaczął przebiegać prostopadle, poprzez stawy krzyżo-biodrowe i głowy kości udowych. Miednica zaczęła być niestabilna. Siły zewnętrzne lub długotrwałe nieprawidłowe obciążenia mogą przemieszczać ze swojego pierwotnego położenia kości biodrowe, prowadząc często do zablokowania w tej nieprawidłowej pozycji. Na kręgosłup stale oddziałuje ciężar tułowia, z czasem kości biodrowe ustawiają się asymetrycznie względem siebie, co skutkuje niekorzystnie na statykę całego kręgosłupa.

## Kości miednicy

Kości miednicy to fundament, na którym opiera się cały organizm. Tymczasem – najprawdopodobniej – kości miednicy są ustawione nieprawidłowo u zdecydowanej większości ludzi. Powoduje to negatywne skutki dla zdrowia. Na wschodzie dawno uznano, że przemieszczenie kości miednicy nie się ujemne skutki dla zdrowia człowieka. Stamtąd też wywodzi się metoda terapii, która likwiduje przemieszczenie kości miednicy. Techniki terapii manualnej japońskiej (Yameiho), chińskiej czy hinduskiej od niedawna stają się znane w Europie i w Polsce. Na czym polega nieprawidłowość?

Kości miednicy składają się z lewej i prawej kości biodrowej – talerza biodrowego, kości łonowej, kości kulszowej oraz kości krzyżowej i ogonowej. U zdecydowanej większości ludzi występują przemieszczenia tych kości w stosunku do siebie. Nie wyklucza się, że już w okresie płodowym dziecko przejmując tę nieprawidłowość po matce, która sama ma przesuniętą miednicę. Podczas porodu również może dojść do zniekształceń, gdy dziecko przechodzi przez zniekształcony kanał rodny matki. Do przemieszczeń może dojść również w wieku późniejszym na skutek różnych urazów. U wielu osób pierwszy ból kręgosłupa pojawia się najczęściej po jakimś błaahym incydencie. „Pochyliłam się, żeby włożyć buty” – tłumaczy pacjentka. Przyczyny dolegliwości pochodzenia kręgosłupowego należy więc szukać gdzieś indziej niż w czynnikach bezpośrednich wywołujących. Możemy mówić o przyczynach pierwotnych i wtórnym procesie chorobowym.

## Przyczyny problemów z kręgosłupem

Przyczyny pierwotne to chroniczne zablokowania, wynikające z uwarunkowanej rozwojowo słabości w obrębie miednicy. Występują najczęściej już w dzieciństwie. Pozostawione sobie, stopniowo wywołują następstwa o charakterze kompensacyjnym (na ukośnie ustawionej miednicy cały kręgosłup znajduje się w sferze ryzyka). To właśnie one są przyczyną bólu kręgosłupa.

Skoliozy, napięcia mięśni, naciągnięcia torebek stawowych i obrzęki tkanki łącznej – to wszystko prowadzi do tworzenia się obszarów zaburzeń

i tak zwanych punktów zapłonowych. Z upływem czasu już tylko nieznaczny czynnik wywoławczy wyzwala ból. Pierwotne skrzywienie miednicy może implikować zaburzenia w odcinku szyjnym kręgosłupa i odwrotnie. Zmiana napięcia w tym odcinku oddziałuje na wszystkie jego pozostałe części. Chroniczne zablokowania dwóch pierwszych kręgów szyjnych sprawiają, że nie można odzyskać prawidłowej statyki pozostałych części kręgosłupa bez uprzedniego odblokowania odcinka szyjnego. Nawet nieznaczne przemieszczenia w obrębie miednicy, nabyte w okresie dzieciństwa, mogą prowadzić do trwających całe życie dolegliwości, o ile w odpowiednim czasie nie zostanie podjęte leczenie – tak również za Chinami, Japonią uważa dr W. P. Ackermann – twórca metody z zakresu diagnostyki i techniki leczenia manualnego.

## Działanie sił zewnętrznych

W okresie dorastania kręgosłup szczególnie jest nieodporny na działanie sił zewnętrznych. W gabinecie, prowadząc wywiad mający ustalić przyczynę pierwotną aktualnych problemów kręgosłupowych, słyszę często: gdy byłem dzieckiem – spadłem z drzewa na plecy albo ze schodów, drabiny czy roweru. Zwykle kilka dobrych lat po tym, gdy organizm osiągnął dojrzałość, pojawiły się pierwsze problemy z kręgosłupem.

Przez zaniedbanie w dzieciństwie, brak kontroli i fachowej oceny takich incydentów, dochodzi do skręcenia miednicy, przez co stawy biodrowe, kolanowe i skokowe ulegają jednostronnemu obciążeniu i następuje czynnościowe skręcenie kończyny dolnej. W procesie tym uczestniczy cała statyka kośćca. Pojawiają się skrzywienia kompensacyjne, sięgające aż po podstawę czaszki, a wszystkie mięśnie grzbietu tracą swoje prawidłowe napięcie. Im dłuższy czas między pierwotną przyczyną a pierwszym zabiegiem korygującym, tym cięższy staje się przypadek chorobowy.

## Wtórne dolegliwości

Wtórne dolegliwości w odcinku lędźwiowym kręgosłupa w 80% przypadków występują po stronie przeciwnej do pierwotnie przemieszczonej kości biodrowej.



Przez wiele lat pracowałem – i dalej pracuję – z dziećmi w wieku szkolnym (7–14 lat), prowadząc również poza gabinetem tak zwane ćwiczenia korekcyjne. Zauważyłem, że 70–80% wszystkich dzieci, które byłem w stanie ogarnąć, wykazuje nabyte, czynnościowe skręcenie kończyny dolnej. Efekty terapeutyczne, które osiągam, pracując z tymi dziećmi, z zastosowaniem zabiegów hiropraktycznych i specjalnie dobranych pozycji – asan – z Hatha Jogi, utwierdzają mnie w przekonaniu, że przeprowadzona w odpowiednim czasie kontrola statyki ciała tych dzieci zapobiegłaby długoletnim cierpieniom i kosztownemu leczeniu.

## Skolioza – przyczyny i leczenie

Profesor Donat Tylman w książce „Patomechanika bocznych skrzywień kręgosłupa” podaje przyczyny objawów skoliozy, potwierdzone przez obecne badania prof. dr. med. hab. Tomasza Karskiego:

- boczne idiopatyczne skrzywienie kręgosłupa powstaje i rozwija się tylko w okresie wzrostu;
- objawy są następstwem wielopłaszczyznowych zniekształceń, obejmujących kręgosłup i bezpośrednio z nim związane elementy: kości, mięśnie i więzadła;
- najważniejsze przyczyny objawów – podkreśla prof. Tylman – to nieprawidłowości obejmujące miednicę

– obniżenie lewej strony miednicy u wielu dzieci ze skoliozami. Tak więc skoliozy tzw. idiopatyczne nie są, jak dawniej myślano, wadą genetyczną, nie są skutkiem zaburzeń hormonalnych czy zaburzeń czynności nerwów, ale są wtórną deformacją, związaną z asymetrią sił obciążania wskutek asymetrii ruchów bioder, miednicy i kręgosłupa.

Na podstawie pięćdziesięcioletniej praktyki dr W.P. Ackermann twierdzi, że główne przyczyny późniejszych dolegliwości kręgosłupa powstają często między 4 a 12 rokiem życia. Na skutek upadków, uderzeń lub niewłaściwego obciążenia jedna z kości biodrowych może zmienić swoje położenie względem kości krzyżowej, w następstwie czego cała miednica ulega stopniowej dystorsji z pozornym skręceniem jednej z kończyn. Osoba taka stoi, chodzi i siedzi krzywo z powodu asymetrycznego ustawienia kości miednicy.

## Początki – bez bólu

Początkowo dziecko zazwyczaj nie odczuwa żadnych bólów, ponieważ jego ciało jest jeszcze ruchliwe i gibkie. Jednak u dzieci z nabytym czynnościowym skręceniem kończyny dolnej w miarę wzrastania tworzy się wtórna skolioza kompensacyjna, która u dojrzałego człowieka stanowi przyczynę pierwszego postrzału kręgosłupa. Jeżeli pierwotne zaburzenie nie będzie leczone, wówczas kręgosłup – dążąc



do kompensacji – reaguje dalej. W dotkniętym przemieszczeniach segmentów ruchowym stopniowo pojawiają się uwarunkowane negatywnie zmiany: zaburzenia krążenia, zaburzenia tkankowe i inne.

Uwaga! Uwaga! Prof. dr med. hab. Tomasz Karski i dr W.P. Ackermann dowiedli, że w leczeniu skolioz idiopatycznych (tzw. niewiadomego pochodzenia) niezależnie od wieku i stopnia skrzywienia należy bezwzględnie wykluczyć ćwiczenia wyprostne w leżeniu na brzuchu, jako bardzo szkodliwe i na ogół pogłębiające skrzywienie. Są to ćwiczenia np. w leżeniu na brzuchu z dłońmi z przodu lub na karku – podnoszenie tułowia do góry oraz wszystkie pochodne tego ćwiczenia. Inne ćwiczenia wyraźnie przeciwwskazane, a wręcz szkodliwe – to w leżeniu na brzuchu – podnoszenie symetryczne ciężarków, pływanie na sucho czy w leżeniu na plecach – stopy pod drabinką, ręce na karku ze skłonem do środka (tzw. brzuszki).

Reasumując: ćwiczenia symetryczne wzmacniające mięśnie, stosowane przy skoliozie znacznie zwiększają ryzyko

## UWAGA!

Wzmacnianie mięśni – prostowniki grzbietu, działając po cięciu łuku, jakim jest skolioza, powiększają skrzywienia i przykurcz wyprostny kręgosłupa! Ćwiczeń tych nie należy wykonywać. Progresa skolioz często wynikała z wadliwego leczenia, a nie z „charakteru” wady.

pogłębienia skrzywienia kręgosłupa. Niestety w polskiej rzeczywistości szkoła, a nawet specjaliści od rehabilitacji w placówkach medycznych powielają szkodliwe stereotypy. Zamiast korygować – pogłębiają skoliozy. Zanim wyślesz więc dziecko na tzw. ćwiczenia korekcyjne, upewnij się, czy mu nie szkodzi.

## Nowe leczenie skolioz

W porównaniu do poprzednich zestawów ćwiczeń stosowanych w leczeniu skolioz tzw. idiopatycznych, nowe ćwiczenia są diametralnie odmienne. Można powiedzieć, że te, które kiedyś były zakazane (np. przewroty, skłony), okazały się doskonałymi ćwiczeniami leczniczymi. Podążając w dalszym ciągu za badaniami i doświadczeniem klinicznym prof. dr med. hab. Tomasza Karskiego czy prof. Renaty Tomaszewskiej – najlepsze są ćwiczenia skłonowe dla przeciwdziałania utracie fleksyjności kręgosłupa (usztynieniu się kręgosłupa Th6–Th12).

Ćwiczenia skłonu do lewej kończyny dolnej przeciwdziałają przykurczowi po stronie wklęsłej skoliozy lędźwiowej i bardzo skutecznie ją leczą. Są bardzo ważne w leczeniu początkowej fazy skolioz. Natomiast ćwiczenia skłonu do prawej kończyny dolnej zalecane są dla przeciwdziałania przykurczowi tkanek po stronie wklęsłej skoliozy piersiowej prawostronnej. Ta skolioza jest zawsze wadą wtórną (w II grupie rozwoju skolioz). Jej występowanie informuje, że zniekształcenie jest już utrwalone i leczenie musi być systematyczne i wieloletnie.

Skłony do przodu można również ćwiczyć w pozycji siedzącej, w maksymalnym rozroku, przy siadzie na piętach, w siadzie skrzyżnym (po turecku). Bardzo łatwym ćwiczeniem dla dziecka ze skoliozą jest stanie „na spocznij” na lewej kończynie dolnej. Wcześniej należy sprawdzić klinicznie i radiologicznie biodra. Inną pożyteczną pozycją jest spanie na tym boku, w obrębie którego jest większa wklęsłość skoliozy, z kolanami podciągniętymi do brody.

W czasie siedzenia należy zalecać dzieciom pozycję swobodną, a nigdy według hasła: „siedź prosto”. Kręgosłup zdolny do kifozy jest chroniony przed skoliozami. Kręgosłup prosty, sztywny jest zagrożony skoliozami. Powszechnie znane jest zjawisko,

że w skoliozach plecy stają się płaskie. Założeniem podstawowym udanego leczenia jest, jak uważa m.in. prof. Tomasz Karski, likwidowanie przykurczu abdukcyjnego prawego biodra i wyrównanie obu bioder.

Drugim celem jest usunięcie przykurczu po stronie wklęsłej każdej ze skolioz. Skoliozy nie są – jak dawniej uważano – skutkiem „ostabienia mięśni”, ale ich powstanie i utrwalanie związane jest z przykurczem przykręgosłupowym: mięśni, powięzi, ścięgien, torebek, stawów po stronie wklęsłej każdej ze skolioz, co prowadzi do zaburzeń wzrostu i dalszego rozwoju wady. Dodatkowym celem ćwiczeń redresyjnych jest usunięcie przykurczu zgięcia biodra oraz przykurczu rotacyjnego – zwykle prawego biodra.

Tworzenie tzw. „gorsetu mięśniowego”, czyli wzmacnianie mięśni, nie jest celem najważniejszym. Mięśnie wzmacniają się „samoistnie”. W każdym ćwiczeniu zgięciowo-rotacyjnym po fazie rozciągnięcia następuje czynne ćwiczenie mięśni prostowników grzbietu.

Dzieci i młodzież powinny być zachęcane do aktywności ruchowej i uprawiania sportu we wszystkich formach. Zwalnianie dzieci zagrożonych skoliozami z zajęć wf. jest bardzo szkodliwe. Natomiast bardzo korzystnie wpływają ćwiczenia typu joga, taekwondo, judo, aikido, ćwiczenia akrobatyczne, taniec, bowiem zawierają w sobie elementy redresji (redresja – rozciąganie, z ang. stretching).

## Gdy bolą plecy...

Wszystkie ruchy kręgosłupa zależne są od prawidłowej pracy mięśni. Najważniejsze mięśnie, wspomagające aktywność kręgosłupa to mięśnie grzbietu oraz mięśnie brzucha. Bez stałej aktywności fizycznej układ mięśniowy słabnie. Powoduje to powstawanie wadliwych postaw, skrzywień kręgosłupa, bóle pleców oraz zaburzenia czynnościowe stawów i narządów wewnętrznych.

Oslabione mięśnie przyspieszają powstawanie dyskopatii – zwyrodnienia kręgów i dysków, a w konsekwencji przepuklin dyskowych z uciskiem na worek ogonowy, porażenie nerwów czy skłonności do urazów lub bólu. Dlatego jeśli w ciągu dnia często się pochylamy i zginamy, niepoprawnie siedzimy w pracy i w samochodzie, śpimy na niedobrym łóżku, w złej pozycji,

często na niedobrym materacu czy poduszce – doprowadzamy do permanentnych przeciążeń. Wcale nie trzeba ciężko fizycznie pracować. Równie często na bóle kręgosłupa skarżą się nauczyciele i urzędnicy, jak górnicy.

## Niespodziewany atak bólu kręgosłupa i od kręgosłupa mogą wywołać:

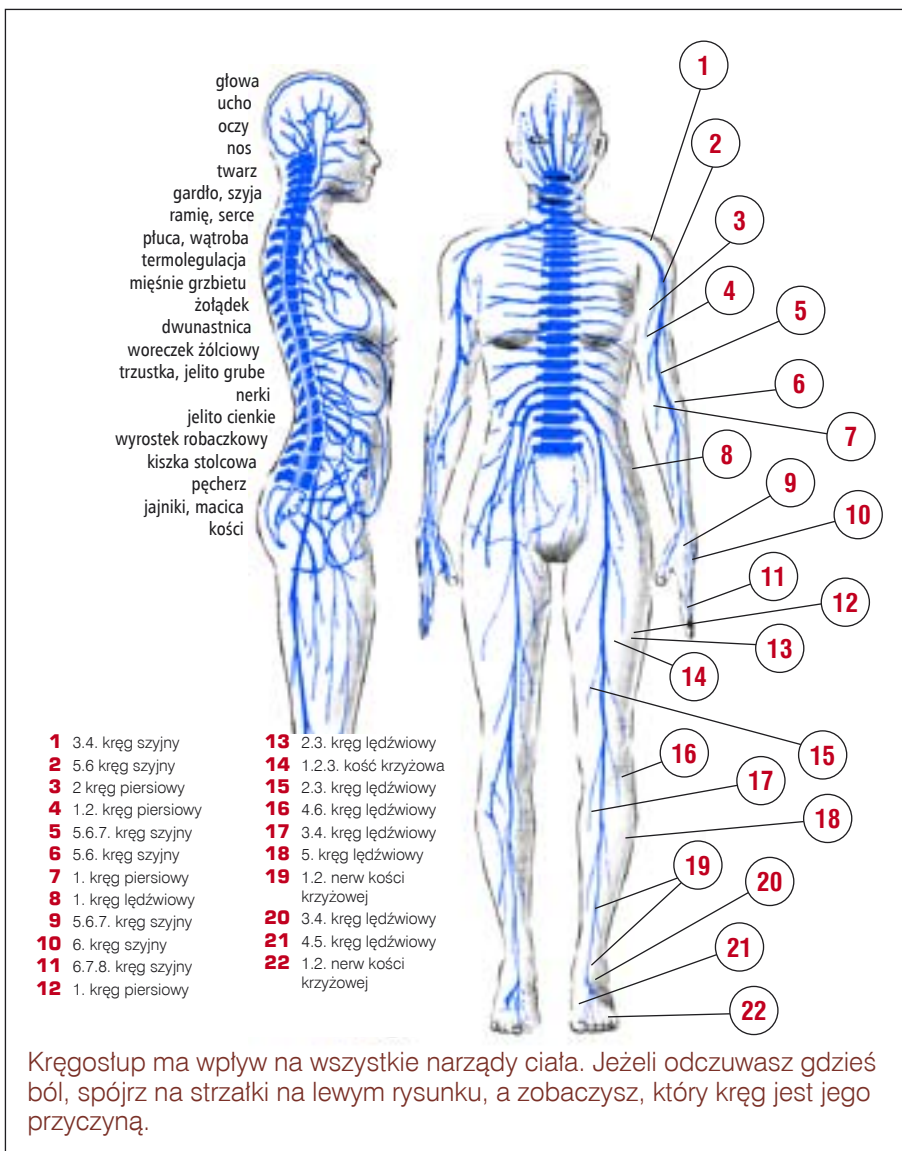
- niewłaściwe podnoszenie ciężkiego przedmiotu
- gwałtowny skręt tułowiem
- mycie włosów nad wanną czy umywalką
- wieszanie firanek
- sięganie po książkę z wysokiej półki
- upadek
- wypadek komunikacyjny
- sport bez rozgrzewki
- ćwiczenia na siłowni w pozycjach stojących lub siedzących.

## Co decyduje o przewlekłych bólach pleców:

- dyskopatia
- zbyt długie stanie lub siedzenie
- nierówna postawa ciała, np. w wyniku noszenia torby na jednym ramieniu
- długotrwały stres
- stłumione emocje, lęki
- niska samoocena, poczucie bycia niekochanym, izolowanym
- problemy finansowe
- mała aktywność seksualna
- brak zorganizowanego ruchu.

## Przewlekłe bóle pleców towarzyszą często innym schorzeniom organicznym, np.

- zapalenie stawów
- kręgozmyk
- schorzenia układu trawiennego: problemy żołądkowe, pęcherzyka żółciowego (odcinek piersiowy)

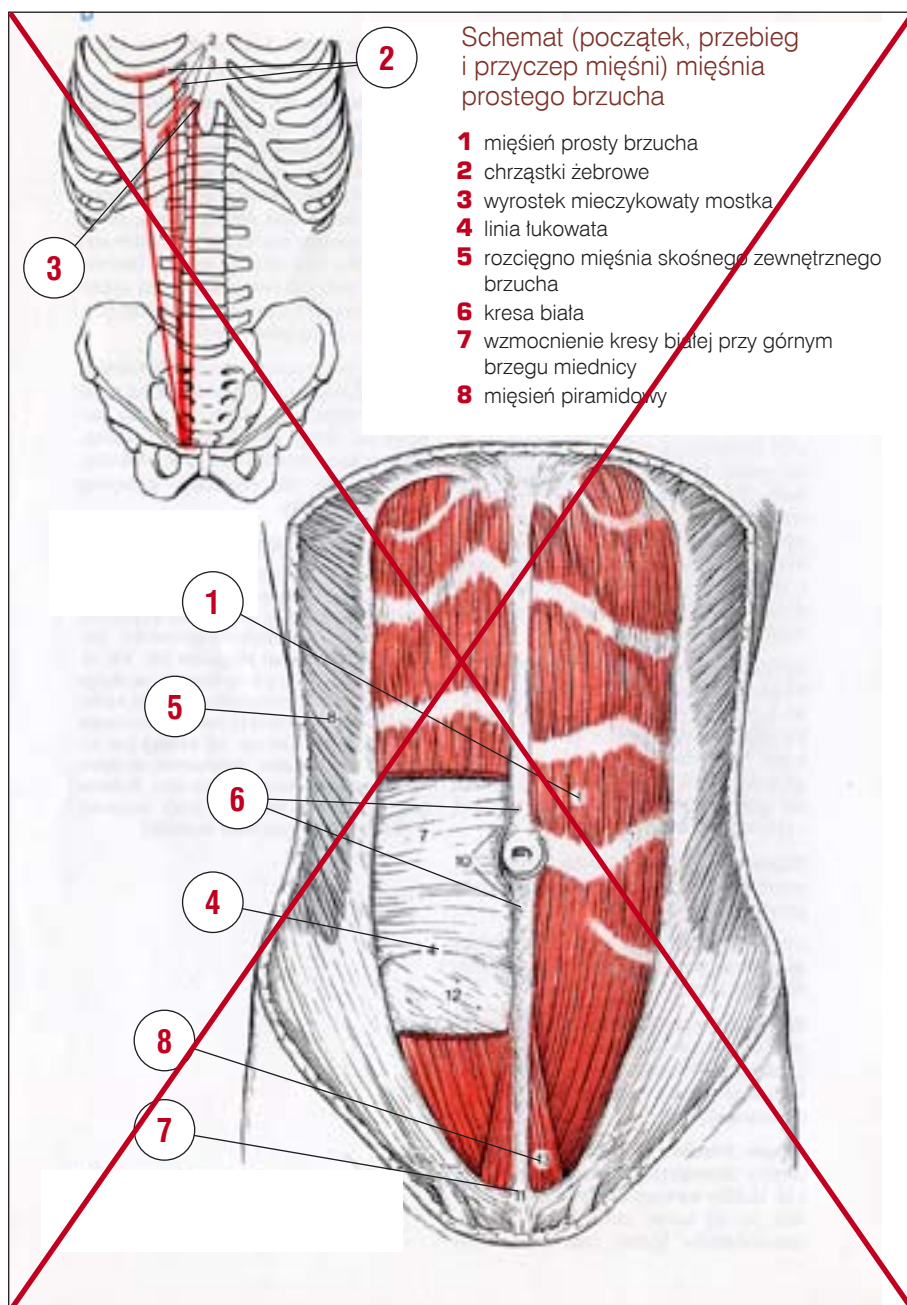


- schorzenia ginekologiczne, nerek, układu moczowo-płciowego (odcinek lędźwiowo-krzyżowy)
- ZZSK – zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa (całe plecy)
- osteoporoza (ból wędrujące wzdłuż całego kręgosłupa)
- SM – stwardnienie rozsiane
- choroby reumatyczno-gośćcowe
- dystorfia mięśni – zanik mięśni
- nowotwór złośliwy.

## Czy stres może być przyczyną dolegliwości kręgosłupa?

Codziennie narażeni jesteśmy na oddziaływanie niezliczonych czynników

stresogennych – stres w pracy, w domu, na ulicy, w polityce, w biznesie itp. Nieświadomie nosimy w sobie napięcie, strach i zwątpienie. Napięcia takie sukcesywnie prowadzą do reakcji organicznych, które nazywamy reakcjami stresowymi. Reakcje układu nerwowego na stres, poprzez rdzeń kręgowy, rozchodzą się do mięśni – stajemy się spięci. Negatywne przeżycia przechowywane są w mózgu. Zaburzenia natury fizycznej wprowadzają w nas dysharmonię, która z kolei może stać się przyczyną wielu chorób. Jeśli codziennie jesteśmy narażeni na stres – nie pomogą nam żadne kuracje. Silny stres powoduje, że pocimy się nadmiernie, serce przyspiesza, żołądek zaczyna wydelać zbyt dużo soków, pojawiają się reakcje alergiczne, skracca się oddech, a mięśnie napinają się, często prowadząc do silnych skurczów w karku, powodujących przesuwanie kręgów w bok, wytwarzają ucisk na nerw. Stres w dzisiejszych czasach dotyczy coraz większej liczby ludzi i coraz młodszych. Wywołuje nie tylko napięcia mięśni, blokady kręgow, ale często wrzody żołądka, dolegliwości sercowe, impotencję oraz alergię. Początkiem reakcji stresowej jest bledność, zimny pot, przyspieszone bicie serca, wzrost ciśnienia i poziomu cukru we krwi. Jeżeli nie chcemy dopuścić do chorób stresogennych, trzeba zrobić wszystko, żeby nauczyć się przeciwdziałać stresowi. Jak to uczynić? O tym w dalszej części.



## Co robić, gdy kręgosłup boli?

Jeżeli przyczyną było przeciążenie, logicznym jest, że aby wyeliminować przyczynę, należy kręgosłup odciążać. Żadna substancja chemiczna, jakimi są przeciwieci leki, nie spowoduje odciążenia kręgosłupa. W momencie gdy pojawiają się silne bóle okolicy lędźwiowo-krzyżowej, najważniejsze jest zlikwidowanie wszelkich obciążeń kręgosłupa. Należy położyć się na podłodze lub twardym materacu – najlepiej z małym wałkiem pod kolanami i lędźwiami – i odpocząć bez ruchu dwie, trzy godziny. Dobrą również pozycją jest leżenie na plecach na równym, twardym podłożu (gruby dywan, koldra) z nogami ugiętymi w kolanach pod kątem 90 stopni, z tydkami na krześle, taborecie czy pufie. Jeżeli ból ustąpi, należy jeszcze przez kilka dni prowadzić bezwysiłkowy tryb życia. Jeżeli ból będzie utrzymywał się – należy zgłosić się do lekarza lub specjalisty od rehabilitacji.

## Praktyczne porady na łagodzenie i usuwanie przewlekłych bólów pleców:

- odblokowanie dysków uciskających nerwy rdzeniowe przez ustawienie przemieszczonych i skręconych kręgow w obrębie całego kośćca za pomocą terapii manualnej, chiropraktyki;
- zastosowanie ciepłych okładów, np. plastry borowinowe, rozgrzany piasek w woreczku, poduszka elektryczna, gorąca kąpiel – przez okres 7–10 dni na obolałe miejsce – z ograniczonym wysiłkiem fizycznym;
- wcieranie maści przeciwzapalno-rozkurczowo-przeciwbólowej przez około 10 dni;
- wcieranie Amolu (preparat ziołowy) kilka razy dziennie;
- kąpiele rozgrzewające pod prysznicem, a jeszcze lepiej w wannie z zastosowaniem olejków eterycznych (lawendowego i rozmarynowego).

Doświadczenie – nie tylko moje – pokazuje, że o pozytywnym wyniku leczenia decyduje prawidłowo opracowana terapia oraz konsekwencja pacjenta w realizacji proponowanego programu leczenia. Uważam, że dla powodzenia terapii, a następnie profilaktyki, niezbędne jest rozumienie przez pacjenta przyczyny jego choroby. Niestety większość z nas chciałaby, żeby w momencie, gdy ból paraliżuje wszystkie nasze ruchy, ktoś podał magiczny lek, likwidujący cierpienie. Trzeba kilkakrotnie doświadczyć bólu, np. kręgosłupa lędźwiowego, żeby zrozumieć, że nawet seria zastrzyków przeciwbólowych pomaga tylko na początku. Nie zawsze prowadzą one do wyleczenia, a ból może utrzymywać się nawet kilka miesięcy lub dłużej.

## Jak dbać o swój kręgosłup?

Utrzymuj regularną aktywność – zdecyduj, jakie ćwiczenia, w jakiej ilości i kiedy będziesz w nich uczestniczył. Jeżeli wystąpi przerwa, to staraj się powrócić do aktywności tak szybko, jak to możliwe. Niewykluczone, że będziesz musiał wrócić do niższego poziomu intensywności.

## Postawa ciała

Staraj się chodzić wyprostowany. Chodzenie to jedna z najlepszych form ćwiczeniowych – uruchamia stawy u podstawy twojego kręgosłupa poprzez ich rytmiczne rotowanie oraz pobudza głębokie mięśnie, stabilizując przy każdym kroku. Spaceruj i marsz

## UWAGA!

Wszyscy pacjenci z większymi skoliozami stają przeważnie lub zawsze na prawej kończynie dolnej! Należy tę tendencję wyeliminować, bowiem ta pozycja utrwała skoliozy. Kształtuj nawyk stania na lewej kończynie dolnej, prawa – „na spocznij”.

poprawiają kondycję fizyczną, samopoczucie i nastrój. Staraj się chodzić krokiem rytmicznym, nie za wolno. Zostaw samochód lub przynajmniej parkuj go nieco dalej, tak abyś każdego dnia wykonał choćby krótki spacer. Zaczynaj zawsze od krótkich marszów, stopniowo zwiększając dystans. Wybieraj raczej wysokie krzesła, unikaj głębokich foteli i kanap. Staraj się utrzymać wygięcie w dolnej części twoich pleców pomagając sobie walkiem lędźwiowym lub poduszką. Siedz tak, aby kolana były niżej miednicy. Na krzesła, które ci nie odpowiada – siadaj na jego skraju – nie opieraj się, utrzymuj naturalną lordozę w odcinku lędźwiowym.

## Łóżka i materace

Unikaj łóżek zapadających się w środku. Materac powinien podparć kręgosłup i całe ciało. Dla większości pacjentów będzie to twardy materac, lecz nie powinien powodować dyskomfortu w czasie snu. Głowa powinna być podparta wraz z szyją – poduszka korekcyjna. W leżeniu na boku kolana lekko zgięte (tak, aby kręgosłup był prosty). U kobiet – z powodu dużego wcięcia w talii powinien być również podłożony walek pod talię. Czynności podnoszenia, sięgania, kopania w ziemi, popychania wymagają silnego, gibkiego ciała i stosowania odpowiedniej techniki ruchu. Planuj swoją pracę i przygotuj się do jej wykonania. Podnosząc ciężar – dźwigaj tak, jak to robią ciężarowcy (zawsze na ugiętych nogach i prostym kręgosłupie). Dostosuj ciężar do swoich możliwości. Przenosząc cokolwiek – trzymaj przedmiot blisko ciała. Ciężkie prace wykonuj z przerwami. Odpoczywając – wyprostuj się, wykonaj mały przeprost tułowia z rękoma podpierającymi lędźwie. Nie siadaj na krześle czy fotelu.

## Jak zapobiegać nawrotom dolegliwości?

Pamiętaj, że zdrowy ruch to nie sprzątanie, gotowanie, robienie zakupów

czy praca w ogrodzie: koszenie trawy, odrzucanie śniegu. Są to prace wykonywane najczęściej w pochyleniu do przodu ze zgiętym kręgosłupem, powodujące jego przeciążenie. Aby przywrócić równowagę napięcia mięśniowego, należy wykonywać ruchy w stronę przeciwną. Jeżeli pracujesz siedząc lub stojąc – „odpoczywaj” chodząc szybkim krokiem, aby mięśnie statyczne odpoczywały, a mięśnie dynamiczne swoją pracą dotleniały cały organizm. Uzyskamy wtedy równowagę statyczno-dynamiczną, tak potrzebną dla zdrowego kręgosłupa, stawów i wszystkich narządów wewnętrznych. Jeżeli pracujesz w ciągłym ruchu – odpoczywaj, leżąc na brzuchu, wtedy kręgosłup lędźwiowy przyjmuje fizjologiczne ustawienie (tj. lordozę lędźwiową) i odpoczywa.

Wybierając aktywność ruchową, planuj ją tak, żeby można było wykonywać ją przynajmniej 3 razy w tygodniu. Najlepiej takie ćwiczenia, sport, który sprawi ci przyjemność. Wykorzystuj wszystko to, czego nauczyłeś się w czasie zajęć terapeutycznych. Aby zapobiec nawrotom dolegliwości lub skutecznie radzić sobie z nawrotami (jeśli niestety się pojawiają), powinieneś utrzymywać program swoich ćwiczeń przez dalszy ciąg życia. Znajdź czas najdogodniejszy dla siebie i uczyni z ćwiczeń taki nawyk, jak mycie zębów.

## Stres i napięcie

Pamiętaj o związku pomiędzy stanem umysłu a ciała. Bądź świadom, że napięcie i pewne uczucia mogą powodować nasilenie bólu. Jeśli ból jest silny – to relaks, ćwiczenia oddechowe, odpowiednie pozycje, mogą zmniejszyć napięcie mięśni i ból oraz dać ci poczucie kontrolowania własnego stanu. Wykonuj ćwiczenia, które likwidują ból, abyś mógł wrócić do zajęć dających ci przyjemność (hobby lub sport). Nie odrzucaj tych zajęć, ale raczej dostosuj je przejściowo do swojej sytuacji, starając się odzyskać pełną równowagę między twoim ciałem, umysłem i duchem. Taki właśnie stan Światowa Organizacja Zdrowia (WHO – World Health Organization), działająca przy ONZ, przyjęła za definicję zdrowia. Jeżeli chcemy być zdrowi – to drogą do tego celu nie jest jedynie pójście do lekarza wtedy, gdy jesteśmy chorzy, aby ten pomógł nam zwalczyć chorobę. Powinniśmy koncentrować się także na samym



zdrowiu – wzmacniać je przez zdrowy tryb życia: odpowiednie żywienie, ruch fizyczny, sposób myślenia i właściwe radzenie sobie z naszymi emocjami. Współczesna definicja zdrowia WHO bardzo mocno podkreśla połączenie kwestii zdrowia z życiem wewnętrznym i społecznym człowieka oraz jego osobistą troskę o kondycję fizyczną. Z tej definicji wynika, że nowoczesne podejście do zdrowia nawiązuje bezpośrednio do holistycznej tradycji Hipokratesa, medycyny chińskiej czy ayurwedy hinduskiej.

To właśnie z tradycji indyjskiej sięgającej 5000 lat wywodzi się m.in. joga, tak dzisiaj modna na zachodzie, a także w Polsce. W ciągu ostatniej dekady joga stała się bardzo popularna w Stanach Zjednoczonych. Sławy takie jak: Madonna, Swing, Christy Turlington praktykują jogę i chwalą korzyści, jakie niesie. Nawet kluby fitness włączają jogę do programów swoich zajęć, a towarzystwa ubezpieczeniowe, oferujące ubezpieczenia zdrowotne zwracają swoim klientom stosujących ćwiczenia jogi koszty terapii.

Jako adept i nauczyciel jogi, trener akrobatyki, ale także terapeuta manualny, chiroprax, rehabilitant, nauczyciel kultury fizycznej z ponad 30-letnim doświadczeniem – z całą pewnością mogę powiedzieć, że tak spójnej, komplekso-

wej, systemowej metody usprawniania leczniczego i profilaktyki (która jest tak blisko definicji zdrowia) nie znajdzie się w żadnej innej metodzie.

Joga to jeden z najstarszych istniejących holistycznych systemów leczniczych, skupiających się zarówno na ciele, jak i na umyśle. To potężne narzędzie umożliwiające wewnętrzne zjednoczenie i przemianę. Pozwala uspokoić umysł i wzmacnia nasze zdolności koncentracji, a także przyczynia się do rozwoju naszej inteligencji i samoświadomości. Pozycje (asany), umiejętność właściwego oddychania (pranajama), techniki relaksacyjne, właściwa dieta, pozytywne myślenie i medytacja pomagają nam rozwinąć naturalną, intuicyjną inteligencję i sprawiają, że łatwiej nam się skupić na jednej rzeczy zamiast myśleć jednocześnie o setkach problemów. Kiedy nasz umysł jest skoncentrowany, układ nerwowy, a także układ krążenia i oddechowy zwalniają pracę. Ciało i umysł zaczynają się odprężać. Ogarnia nas coraz większy spokój, wzrasta jasność naszych myśli.

Joga jest także narzędziem terapeutycznym. Wiele chorób i zaburzeń może zostać uleczonych dzięki specjalnym pozycjom i technikom oddychania wykonywanym pod okiem doświadczonego nauczyciela. Efekty regularnych

ćwiczeń, takie jak ustąpienie bólów pleców czy stawów, zadziwiają wiele osób. Także ludzie walczący z rakiem, mający problemy z sercem czy chorzy na SM mogą doznać ulgi w cierpieniu i nauczyć się lepiej radzić sobie ze stresem i efektywnie odpoczywać.

## Coś, co może robić każdy z nas

Każdy człowiek może praktykować jogę. Bez względu na wiek, wagę, sprawność fizyczną czy stan zdrowia. Wielu laików sądzi, że aby ćwiczyć jogę, trzeba być człowiekiem-gumą. Nie jest to jednak prawda. Jogę ćwiczyć mogą ludzie otyli, kobiety w ciąży i ludzie starsi. Istnieje wiele rodzajów jogi i każdy znajdzie coś dla siebie. Pozycje jogi zawsze można też zastosować do indywidualnych potrzeb. Joga to z pewnością nie chwilowa moda! Pisarze, artyści, nauczyciele, gospodynie domowe, maklerzy, producenci filmowi, studenci, prawnicy, architekci, renciści, stolarze i hydraulicy – oni wszyscy ćwiczą jogę i nic w tym dziwnego. Mając świadomość, co oznacza zdrowie, nie trudno zauważyć, że joga daje i chroni zdrowie. Joga to przecież równowaga ciała, umysłu i duszy – tak najkrócej pojmuje się jogę od pięciu tysięcy lat. Tak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie dzisiaj.

## Witaminy i mikroelementy w leczeniu i profilaktyce

Kompozycje witamin B czyli: B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> oraz kwasu foliowego wpływają na prawidłowe funkcjonowanie kości i mięśni. Antystresowo działają witaminy: B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>.

Organizm najlepiej przyswaja witaminy pochodzące z naturalnych produktów. Witaminy z grupy B można znaleźć w ziarnach zbóż, owocach, jajach, w rybach, wątrobie czy drożdżach piwnych.

Przy silnym stresie, stanach lękowych, osłabieniu ścięgien dobrze jest przyjmować witaminę B6. Przy zmęczeniu fizycznym i bólach mięśni bardzo dobrze jest zastosować witaminy C i E. Są to witaminy zdrowia, młodości i aktywności seksualnej. Witamina C występuje między innymi w cytrusach, pomidorach, owocach dzikiej róży, papryce, truskawkach, ale również w ziemniakach. Doskonałym źródłem witaminy C są nalewki z owoców dzikiej róży. Natomiast witaminę E znajdziemy

w pełnoziarnistych produktach zbożowych, orzechach, nasionach, kielkach, jajach, jogurcie, a także w olejach roślinnych tłoczonych na zimno.

Niezbędny do tworzenia zdrowych i mocnych kości jest magnez. Symptomy jego niedoboru to: wysokie ciśnienie krwi, arytmia serca, bezsenność, stany lękowe, niepokój, osłabienie koncentracji i pamięci, drżenie mięśniowe, kurcze, drętwienia, bóle głowy typu migrenowego i inne. Magnez jest pierwiastkiem niezbędnym do wytwarzania w organizmie związku chemicznego zwanego adenozyntroójfosforanem (ATP), który dla ciała człowieka jest „akumulatorem” umożliwiającym realizację większości czynności fizycznych, psychicznych, intelektualnych i biochemicznych.

Selen razem z witaminą E spełnia funkcję antyutleniaacza chroniącego mięśnie i kości przed uszkodzeniem. Przy bólach pleców spowodowanych osłabieniem struktury kostnej polecam bor. Zwiększa on wchłanianie przez kości wapnia (przy osteoporozie). W naturalnej postaci występuje w warzywach strączkowych i liściastych, orzechach, suszonych śliwkach, suszonych morelach oraz winie z winogron.

## Żyć nie po to, by jeść, ale jeść – żeby żyć!

Jesteśmy nieustannie bombardowani bodźcami, które składają się na dietę naszego stylu życia. Nasze zewnętrzne środowisko jest uformowane z żywności, którą spożywamy, powietrza, którym oddychamy, rzeczy, które widzimy, czujemy, słyszymy i możemy dotknąć. Dostłownie jesteśmy tym, co spożywamy, ponieważ umysł jest skonstruowany z najdelikatniejszych części naszej diety, natomiast ciało z pozostałych składników.

„Właściwa” dieta powinna zawierać zboża, owoce, warzywa, orzechy, nasiona oraz produkty mleczne. Nie pozwól, aby zgubne zachcianki narządu smaku zniszczyły twój organizm. Jeżeli układ trawienny nie działa prawidłowo, a ty jesz zbyt często i zbyt obficie, w środowisku wewnętrznym dochodzi do procesu zatruwania, podczas którego mogą pojawić się niebezpieczne wirusy i bakterie. Statystyki wykazują, że około 60% naszego pożywienia stanowią tłuszcze i cukry, które są nie tylko obciążającymi, ale i szkodliwymi produktami. Jesteśmy niedożywieni, choć ciało nasze obrazuje często coś

zupełnie innego. Przysadka mózgowa atakami łaknienia próbuje wyrównać niedobory ważnych dla zdrowia substancji. Jeżeli zamiast nich zjadamy coś słodkiego, podrażniona zostaje trzustka, produkując jeszcze więcej insuliny. A do wzrostu insuliny potrzebny jest cukier – i tak powstaje błędne koło. Zmieniamy się, czego rezultatem jest zaburzenie równowagi metabolicznej, w konsekwencji zaś: nadwaga, zaparcia, znużenie i zmęczenie. Nasze ciało zaczyna chorować. Doświadczony lekarz irydolog powie ci: zmień dietę, oczyść organizm, uzupełnij swoją dietę witaminami i minerałami, ćwicz systematycznie, spędzaj więcej czasu na świeżym powietrzu.

Jeżeli zamierzasz wrócić do równowagi pozwalającej ci zapanować nad swoim ciałem, zmienić swoje życie i w większym stopniu zdecydować o swojej kondycji fizycznej, nastroju, dobrym samopoczuciu, możesz wspomagać swoje przedsięwzięcia stosując suplementy. To, co ja i cała moja rodzina stosujemy od lat i co polecam swoim pacjentom – to kompozycja 26 ziół Alveo i zestaw równoważących minerałów Onyx Plus. Te holistyczne – zgodne z regułą medycyny naturalnej – zioła i minerały pomogą ci na twojej drodze w odzyskaniu i utrzymaniu zdrowia.

■ Ryszard Kasprzak

Fot. K. Piotrowska, rys. Marcin Rokosz

