

JACEK SKARBEK

SAMODZIELNE USUWANIE BÓLU

Terapia powięzi



SAMODZIELNE USUWANIE BÓLU

JACEK SKARBEEK

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 2019
ISBN 978-83-8168-193-3

© 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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Słowo wstępne	11
1. Zrozumieć ból	15
2. Powięzi – nieznaną twórcę 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 przyzwyczajaliśmy 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 używaniem 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 zanadru 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 **samouzdrowiania**, 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.

Starałem 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!

