

Samodzielne usuwanie bólu

Jacek Skarbek

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 jej gotowość do pozowania
jako model do ilustracji tej książki.

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.

Aczkolwiek 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.

Spis treści

Słowo wstępne

1 Zrozumieć ból

2 Powięzi – nieznaną twórcą w naszym ciele

2.1 Właściwości powięzi

2.1.1 Z czego składają się powięzi?

2.1.2 Różne formy powięzi

2.1.3 Taśmy anatomiczne

2.2 Funkcje powięzi

2.2.1 Magazynowanie wody

2.2.2 Dopasowanie do obciążeń

2.2.3 Przekazywanie siły

2.2.4 Powięzi jako narząd zmysłu

2.2.5 Ciągłość

2.2.6 Elastyczność

2.3 Problemy z powięziami

2.3.1 Zranienia

2.3.2 Stany zapalne

2.3.3 Wadliwa postawa i brak ruchu

2.3.4 Obciążenia emocjonalne

2.4 Powięzi a ból

2.4.1 Ból a zużycie ciała

2.4.2 Kiedy bóle stają się chroniczne?

2.4.3 Co chcemy osiągnąć

2.4.4 Nowy program w mózgu

3 Podstawowe techniki

3.1 Techniki nawadniające

3.1.1 Rolowanie

3.1.2 Technika punktowa

3.1.3 Rozciąganie

4 Przeciwwskazania

5 Ćwiczenia praktyczne

5.1 Bóle głowy

5.2 Napięcia i bóle karku

5.3 Wypadnięcie dysku

5.4 Rozluźnienie pleców

5.5 Odcinek piersiowy kręgosłupa

5.6 Bóle pleców podczas ciąży

5.7 Blokada stawu krzyżowo-biodrowego

5.8 Rwa kulszowa

5.9 Zespół mięśnia gruszkowatego

5.10 Bóle bioder promieniujące w pośladki

5.11 Bóle kolan

5.12 Ból stopy

5.13 Ostroga kości piętowej

5.14 Paluch koślawy (Hallux valgus)

5.15 Bóle łokcia

5.16 Zespół cieśni nadgarstka

5.17 Bóle barku

5.18 Zgrzytanie zębami (bruksizm)

5.19 Usuwanie blokad

6 Zakończenie

7 Interesująca literatura

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 przeszywający ból rozpoczynający się w okolicy kości krzyżowej lub pośladka i promieniujący czasami aż do stopy. Tłumaczymy to sobie zużywaniem się naszego ciała, no 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 starszego wieku, to dlaczego przychodzą do mnie też młodzi ludzie, jeszcze dużo 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 bolą, to co boli nas właściwie? Dlaczego tak często słyszymy od lekarza stwierdzenie „Musi Pan/Pani z tym żyć!”?

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

Oczywiście nikt z nas nie ma 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 okazało by się, że moje wskazówki pomogły pewnej liczbie z Was, napisanie tej książki spełniłoby swój cel. Opisane tu metody pomogły już zdecydowanej większości moich pacjentów.

Cóż są to 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, no bo przecież mamy już swoje lata i to całkiem naturalne, że będziemy mieć różne problemy.

Ja proponuję Wam coś innego: Wziąć odpowiedzialność za zdrowie w swoje ręce. Lekarze i inni terapeuci są nam oczywiście potrzebni, by wspomagać nas w tym procesie **samouzdrawiania**, 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 Wam teraz w tej książce.

Staralem się utrzymać tę książkę w formie zrozumiałej dla każdego laika medycznego 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 Wam powodzenia i życia bez bólu!