

CHOROBY KRĘGOSŁUPA - ciąg dalszy

bardzo często badanie lekarskie czy laboratoryjne nie wykrywają minimalnych zwichnięć w kręgosłupie, a które powodują pozornie nie związanych z kręgosłupem dolegliwości. Swej praktyce miałem właśnie takie przypadki.

Zapalenie wielonerwowe korzonków. Pojawia się w formie ostrych bólów opasujące dolne żebra od przodu i niekiedy z tyłu, rzadziej dookoła. Objawy występują atakowo. Główna przyczyna to głównie wyżywieniowa. Brak witaminy B. Zgłosił się do mnie Pan Zygmunt lat 47 z bólem opasującym, stwierdził, że źle śpi, nie ma apetytu, poci się. Zbadałem i stwierdziłem, że śpi w miejscu niedobrym tzn. napromieniowanym przez żyłę wodną. Ponadto, źle się odżywia, miał zaparcia. Odpromieniowałem ze złej energii, wykonałem masaż rozluźniający oraz odblokowałem kręgosłup manualnie. Zaleciłem by brał witaminę B, B-complex, propolis oraz dietę: codziennie warzywa i owoce na surowo, więcej soków z warzyw. By poprawić pracę systemu trawiennego by brał zioła do potraw, kminek, majeranek, pieprz ziołowy, kolendrę, gorczycę paprykę, anyż, cząber, estragon.

Kapiel: zmiksować 2 kapusty, wlać do wody kąpielowej, czas 20 minut, 2x w tygodniu.

Po tygodniu powtórzyłem zabieg i pan Zygmunt stwierdził, że czuje się dobrze i dziękuje za pomoc.

Lumbago

Mięśnioból lędźwiowy, to bolesne napięcie kurczowe mięśni przykręgosłupowych w okolicy lędźwiowo-krzyżowej. Przyczyn jest wiele: stan napięcia i zaburzeń w układzie nerwowym, uszkodzenie kręgosłupa, zaburzenie pracy gruczołów wydzielania wewnętrznego, urazy, upadki itp. Przypadek, pan Jan lat 53 zgłosił się z bólem w lędźwiach, skurczony, blady. Stwierdziłem, że ból pochodzi z odcinka lędźwiowego. Wykonałem ciepły okład na część bolącą i rozmasowałem, wykonałem zabieg manualny oraz zabieg refleksologiczny. Zaleciłem zioła na nadciśnienie i na nerwy. Spotkaliśmy się jeszcze dwukrotnie i stwierdził, że nie potrzebuje już mojej pomocy, ale profilaktycznie będzie zgłaszał się jeden raz w miesiącu.

Miejsce spania

W sypialni spędzamy 1/3 naszego życia skąd jest ważnym miejscem – jest powiedzenie, jak sobie pościelisz tak się wyśpisz. Sypialnia to pomieszczenie wyciszone, z dala od drzwi wejściowych. Pamiętać należy o dobraniu koloru kształtu mebli. Głowa nie powinna być pod oknami, jeśli tak jest to zawiesić kotary, rolety. Sypialnie bez lustra zaburzają sen. Można nakryć tafle lustra na noc. Ciężkie przedmioty znad łóżka usunąć, dotyczy również to regałów, obrazów itp., bo zostaje świadomość w umyśle, że to może spaść itp. Łóżka nie ustawiać blisko gniazdek, wyłączników elektrycznych, elektroniki, ostre krawędzie ław, szaf, stolików itp. Nie powinny być skierowane na łóżko zwłaszcza na głowę, zła ostra energia.

Podłoże do spania winno być twarde, bez nierówności, zapadnięć. Pozycja kręgosłupa prosta w linii poziomej taka jaka jest w przypadku pozycji pionowej. Mały jasek, względnie rulon pod kark.

Kręgosłup dziecka

Szkielet dziecka rozwija się wraz z kręgosłupem. Wszelkie wady wynikające z przeciążenia, złej postawy łatwiej jest zlikwidować. Wszelkie błędy, zaniedbania pogłębiające się z wiekiem, wada postawy z dzieciństwa powodują nieprawidłowy rozkład sił działających na trzon kręgowy i prowadzi do anatomicznej deformacji. Inne obciążenia są w kręgosłupie i w kośćcu u dziecka aniżeli u dorosłego. Na to składa się wielkość głowy oraz ciężar mózgu w stosunku do wagi ciała. Dzieci małe winny leżeć bez obciążeń np. ciężka kołdra. Przy podnoszeniu dziecka na ręce główkę przytrzymywać, gdyż ono nie utrzymuje głowy w pionie – przeciążenie odcinka szyjnego kręgosłupa. W wózku dziecko powinno mieć oparcie na głowę. U dzieci starszych należy zwracać uwagę na właściwą pozycję w czasie chodzenia, siedzenia czy odpoczywania. Odchylenia następują po dłuższym przebywaniu przy komputerze, przy urazach, kontuzjach, skręceniu nogi, dlatego ochrania się przeciwległe partie mięśni jedne wydłużają a inne się skracają. Gdy rodzice mają wątpliwości względnie zauważą np. nie pełną ruchomość wstawach rąk, nóg, wadliwą postawę, wyższe jedno z ramion, wystające łopatki czy żebra, zapadniętą klatkę piersiową, skrzywienie boczne, skręcenie w osi, pogłębiający się garb na kręgosłupie, krótszą nogę, zwyrodnienie stawu, patologie w układzie kostno – stawowym, wszelkie bóle o różnym natężeniu, obrzęki, zaczerwienienia skóry, ograniczenie ruchomości stawów, dominante w układzie ruchu jednej strony ciała, stan zapalny czy zmiany w stawach, wszelkie nadwreżenia, uszkodzenie miękkich tkanek, przy złamaniach, po upadkach, urazach, niewłaściwej budowie stawów, sklepieni czy wypukłość np. nadgarstka, trudności w poruszaniu się, trudności w siadaniu czy wstawaniu, wszelkie deformacje, przykurcz, naderwanie mięśni, ścięgien, powięzi, wylewy krwawe, usztywnienie mięśni szkieletowych, przykurcze mięśni ud, łydek, zmiany patologiczne w kręgosłupie, zmiany w postawie, wszelkie bóle promieniujące, guzowatość, zgrubienia w obrębie mięśni, niedokrwienie mięśni, sztywny chód, kulenie, biodro opuszczone, opadanie barku, bóle w kościach, drętwienie rąk czy nóg, ból głowy czy jej zawroty, zapalenie kaletki, przerost kolana, bóle rzepki, zaburzenia pęcherza moczowego, chód kaczkowaty, skręcenie miednicy, ranne męczenie, stany uczuleniowe, zaparcia, w tym przypadku nie należy lekceważyć, gdyż czas działa na korzyść poszkodowanego, uważam, że im wcześniej tym szybciej można wyleczyć. Bo wiele chorób, niedoskonałości, zaburzeń może pochodzić nie zwracanie na narzekanie – jak ci weszło to ci wyjdzie. Twierdzą ze swej praktyki, jeśli będzie obustronne porozumienie i poddanie się zabiegom u lekarza względnie u kręgarz, masażysty to pozytywny wynik. Dziecko młodzież to jak małe drzewko bardziej podatne jest na uformowanie właściwej sylwetki, szybciej działają siły samo uzdrawiające, ale przy poparciu rodziców, opiekunów.

Wszelki ruch, ćwiczenia to źródło życia i zdrowia. Bieganie, chodzenie, szybki marsz to stymulacja mięśni, lepsza praca układu krwionośnego, zmniejsza się cholesterol, normalizuje się przemiana materii, wzmacnia się kręgosłup, mięśnie, stawy, zwiększa się odporność na infekcje, normalizuje się ciśnienie krwi, ponad to wykorzystuje się czas, są mniejsze predyspozycje do zachorowań, zachodzą lepsze procesy w organizmie, lepsza praca organów wewnętrznych. Wykonywać ćwiczenia zgodnie ze swoją postawą, możliwością. Wiele zawodów wykonywane są w pozycji stojącej, wówczas działają na nas siły z góry na dół – siła ciężenia, a od dołu do góry siła prostująca. Jeżeli obie siły działają na nas swobodnie to będziemy poruszać się swobodnie, chodzić lekko, przykucać, podskakiwać, przechylać się na boki. Wykorzystywać ćwiczenia świadomie i kontrolować je, spostrzegać i odczuwać radość. Wszelkie fizyczne napięcia winny słabnąć. Konieczne jest aktywne, psychiczne oddanie się ruchowi, koncentracja z uczuciem i z energią. Aktywne ćwiczenia mają wpływ na siły w naszym organizmie np. kucanie i wstawanie, zwijanie się i prostowanie

zawsze należy pamiętać o ćwiczeniu przeciwnym, wówczas ma to wpływ dobry na pracę serca, układu pokarmowego, na nerwy, samopoczucie. Nabiera się nowej siły, silniejsza jest wola. Nawet chorzy w łóżku mogą ćwiczyć np. palcami u nóg, zginać tułów, podciągać nogi czy unosić do góry. Zawsze musi być motywacja, że będę silniejszy, zdrowszy, bardziej samodzielny. Wszelkie dysfunkcje, przeszkody z czasem są usuwane co zauważyłem po zaleceniach by ćwiczyć: zwiększyła się motoryka, lepsza reakcja unormowało się ciśnienie, lepsze ukrwienie, lepsze zaopatrzenie komórek, tkanek ukrwienie, w tlen, energia pobudza system odpornościowy a substancje wewnątrz organizmu wpływają na zmniejszenie wrażliwości na ból a proces zdrowienia następuje szybciej, reakcje są bardziej płynniejsze. Ujmując ogólnie zauważyłem większą pogodę ducha, zadowolenie. Ćwiczenia można wspomagać masażem. Masaż likwiduje obrzęki, zaburzenia w przepływie limfy, lepsza jest praca dróg oddechowych, zwiększa się siły żywotne, ustają migreny, jest lepszy ruch płynu ustrojowego. Korzystnie wpływa na system nerwowy, lepsze dotlenienie komórek, tkanek. Normalizuje się ciśnienie krwi i niekiedy schodzi piasek z nerek. Właśnie ostatnio potwierdziły się wypowiedzi osób, które masowałem. Należy zachęcić i wytworzyć pozbawionego wszelkich uprzedzeń, wrażeń życia wewnątrz i wszelkich przeżyć u chorych.

Temat, który poruszyłem jest szeroki, ująłem to co uważam, że się przyda niektórym i wykorzystają dla siebie i przekażą innym.

Poniżej podaje proste ćwiczenia na kręgosłup, na wzmocnienie mięśni szyi. Niechaj każdy to wykonuje a stwierdzi pozytywny wpływ na zdrowie.

Proste ćwiczenia na kręgosłup

Kręgosłup mamy jeden na całe życie. Ale często go zaniedbujemy. Badanie dowodzą, że ponad połowa społeczeństwa w Polsce cierpi właśnie z powodu chorób kręgosłupa. I wiele jest tego przyczyn. Źle siedzimy, chodzimy zgarbieni, jeździmy samochodami i tramwajami. Ruch ograniczamy do minimum. Powoduje to, że czasem przed trzydziestką mamy kręgi w gorszym stanie, niż niejeden dobrze trzymający się osiemdziesięciolatek. A wtedy zaczynają się problemy. Plecy bolą coraz bardziej, w końcu z trudem wstajemy, z trudem chodzimy, nie możemy siedzieć, ani leżeć. I dopiero zaczynamy szukać pomocy. Chodzimy do lekarzy, kręgarzy, masażyстів i wydajemy mnóstwo pieniędzy. A przecież wcale nietrudno jest uniknąć takiego „czarnego scenariusza”. Wystarczy trochę samozaparcia i dobrej woli. Podam tutaj kilka prostych ćwiczeń, które są doskonałe w zapobieganiu wszelkim schorzeniom kręgosłupa, a stosowane systematycznie pomogą nawet w ciężkich przypadłościach kręgosłupa. Najlepiej wykonać je rano, przed śniadaniem i myciem się. Nastawmy więc budzik o piętnaście minut wcześniej i przy muzyce lub porannych wiadomościach płynących z radia, wykonajmy gimnastykę.

Ćwiczenie 1

Kładziemy się na plecach, z rękoma przy tułowiu, nogami wyprostowanymi. Podnosimy jedną nogę, chwytamy ręką za kolano i przyciągamy je do piersi. Po kilku powtórzeniach nogę prostujemy i podnosimy drugą. Chwytamy za kolano i przyciągamy kilkakrotnie do piersi. Zmieniamy nogi 5,6-krotnie.

Ćwiczenie 2

Ćwiczenie to zwie się, „ukłonem gejszy”. Klękamy i pochylamy się do przodu, opierając tułów na rękach. Przenosimy tułów do tyłu, aż do przysiadu. I znów się prostujemy. Ruchy te powtarzamy 20-25 razy.

Ćwiczenie 3.

To ćwiczenie nazwano „kocim grzbietem”. Nadal klęczymy, opierając się na rękach. Grzbiet trzymamy prosto. Wypychamy go do góry, potem obniżamy. Ruchy te powtarzamy 20-25 razy. Po dwóch, trzech miesiącach poczujemy, że nasz kręgosłup staje się elastyczny.

Ćwiczenie 4

Klęczymy z wyprostowanym grzbietem i podpieramy się rękami. Prostujemy jedną rękę, wyrzucając ją do przodu, a przeciwległą nogę odchylamy do tyłu. Powracamy do podpartego klęku i powtarzamy ćwiczenie z drugą ręką i nogą. To ćwiczenie początkowo może sprawiać nieco kłopotu, łatwo bowiem traci się równowagę. Ale z czasem nie będzie żadnych problemów. Ćwiczenie należy powtarzać po 20 razy.

Ćwiczenie 5

Przechodzimy do kaloryfera lub tapczanu i siadamy twarzą do niego. Stopy wkładamy pod kaloryfer lub tapczan, zaczepiając się o to umocowanie. Nogi mamy zgięte w kolanach. Trzymając się nogami kaloryfera lub tapczanu, unosimy tułów do góry. Ręce trzymamy wokół karku, ale jeśli nie potrafimy się tak wywindować do góry, prowadzimy je razem z tułowiem. Ćwiczenie powtarzamy 15-20 razy.

Po wykonaniu tych ćwiczeń lekko rozluźniamy mięśnie, kołyszymy się przez chwilę w biodrach i wracamy do porannych zajęć. W gimnastyce tej najważniejsza jest systematyka. Ćwiczyć należy codziennie. Jeśli spełnimy te warunki, nie czekają nas wizyty u kręgarzy, a jeśli już chorujemy na kręgosłup, to po niedługim czasie staniemy na nogi.

Jak bez wysiłku wzmocnić mięśnie szyi.

Poniższe ćwiczenia przeznaczone są głównie dla pań, które codziennie w pracy narażone są na długie godziny nieruchomego siedzenia przy biurku. Po dłuższej chwili zaczyna wówczas boleć kark, a szyja staje się odrętwiała. Ćwiczenia te zaś działają na zastane mięśnie rozluźniająco i wzmacniająco. Nadają się one przy tym doskonale do wykonania podczas chwilowej przerwy w pracy. Nie wymagają wysiłku, mało tego, można je wykonać nie wstając w ogóle z miejsca. Równie dobrze gimnastykę tę można przeprowadzić w domu, gdy wieczorem wypoczywamy przy telewizji.

Ćwiczenie 1

Ręce opieramy o blat stołu, trzymając je ugięte w stawach nadgarstkowych. Dłonie nałożone jedna na drugą podkładamy pod brodę. Przez pięć sekund naciskamy brodą mięśnie szyi. Ćwiczenie powtarzamy trzy razy.

Ćwiczenie 2

Ręce zakładamy z tyłu na głowę, palce rąk są splecione. Odchylamy głowę w tył, stawiając jej rękami opór. W tej pozycji wytrzymujemy pięć sekund. Ćwiczenie powtarzamy trzy razy.

Ćwiczenie 3

Trzymamy głowę lekko uniesioną do góry. Rozluźniamy nadgarstkiem ręki oklepujemy podbródek. Wykonujemy w ten sposób około trzydziestu szybkich i lekkich klapsów.

Ćwiczenie 4

Wykonujemy głową skręty w prawo, lewo, skłony w przód, w tył, na boki oraz krążenia.

Już po kilku minutach takiego treningu poczujemy się znacznie lepiej. Kark będzie rozluźniony, ustąpi sztywność i ból. Poza tym ćwiczenia te mają jeszcze jedną ważną zaletę. Otóż wykonywane codziennie przez dłuższy okres czasu, zapobiegają tworzeniu się zmarszczek na szyi, a tym samym znacznie opóźniają efekt starzenia. A przecież ich wykonywanie nie jest ani trudne, ani czasochłonne.

Henryk Powęska