

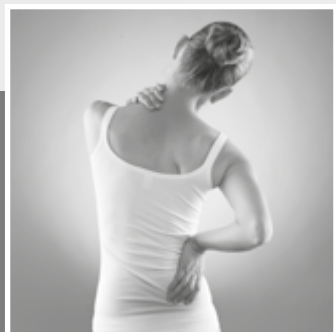
LEE ALBERT

# Skutecznie pokonaj przewlekły ból



Wyeliminuj stany zapalne powięzi  
i mięśni bez leków i operacji  
– Zintegrowana Terapia Pozycyjna

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



LEE ALBERT

# Skutecznie pokonaj przewlekły ból

Wyeliminuj stany zapalne powięzi  
i mięśni bez leków i operacji  
– Zintegrowana Terapia Pozycyjna

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Anna Polaków  
ILUSTRACJE: Philip Nato, na podstawie zdjęć Karla Archambeaulta

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8168-574-0

Tytuł oryginału: *Live Pain-free: Eliminate Chronic Pain without Drugs or Surgery*

Copyright ©2018 by Lee Albert. NMT  
Translation rights arranged through Deanna Leah, HBG Productions, USA  
[www.hbgproductions.com](http://www.hbgproductions.com)

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019  
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 diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

---

Przedmowa do drugiego wydania . . . . .	15
Przedmowa do pierwszego wydania . . . . .	21
Wprowadzenie . . . . .	27
<b>Rozdział 1:</b> Brak równowagi mięśniowej: klucz do odblokowania bólu . . . . .	31
<b>Rozdział 2:</b> Jaki jest twój problem z bólem? Objawy i lista symptomów . . . . .	45
<b>Rozdział 3:</b> Przegląd sesji Zintegrowanej Terapii Pozycyjnej (IPT) . . . . .	51
<b>Rozdział 4:</b> IPT na bóle głowy typu napięciowego i migreny . . . . .	61
<b>Rozdział 5:</b> IPT na zespół stawu skroniowo-żuchwowego (TMJ) . . . . .	75
<b>Rozdział 6:</b> IPT na napięcie mięśni szyjnych (ból szyi) . . . . .	85
<b>Rozdział 7:</b> IPT na zespół żebrowo-obojczykowy (TOS) . . . . .	95
<b>Rozdział 8:</b> IPT na nadmierne napięcie mięśni klatki piersiowej (ból górnej części pleców) . . . . .	105
<b>Rozdział 9:</b> IPT na zapalenie nadkłykcia, boczne lub przyśrodkowe (łokieć tenisisty lub golfisty) . . . . .	115

<b>Rozdział 10:</b> IPT na zespół cieśni nadgarstka (CTS)	125
<b>Rozdział 11:</b> IPT na ból bioder (zapalenie kaletki)	133
<b>Rozdział 12:</b> IPT na obciążenie mięśni lędźwiowych (ból dolnej części pleców)	141
<b>Rozdział 13:</b> IPT na zespół mięśnia gruszkowatego (rwa kulszowa)	151
<b>Rozdział 14:</b> IPT na uraz łąkotki przyśrodkowej (ból kolana)	161
<b>Rozdział 15:</b> IPT na zapalenie powięzi podeszwy (ostroga piętowa)	169
<b>Rozdział 16:</b> IPT na fibromialgię	179
<b>Rozdział 17:</b> Podstawy pielęgnacji ciała	189
Dziękuję	199
Podziękowania	201
Ostrzeżenie	203
Spis załączników	204
<b>Załącznik A:</b> Właściwe pozycje siedzące podczas jazdy autem i przed komputerem	205
<b>Załącznik B:</b> Cztery rozciągnięcia celem wyrównania miednicy	209
<b>Załącznik C:</b> Trzy rozciągnięcia szyi	215
<b>Załącznik D:</b> Szczeka	219
<b>Załącznik E:</b> Ramiona	221
<b>Załącznik F:</b> Ćwiczenia klatki piersiowej	223
<b>Załącznik G:</b> Ćwiczenia ramion i dłoni	225
<b>Załącznik H:</b> Ćwiczenia bioder i pośladków	229
<b>Załącznik I:</b> Ćwiczenia wewnętrznych mięśni ud	231
<b>Załącznik J:</b> Ćwiczenia dolnej części nogi	233
O Autorze	237

# Brak równowagi mięśniowej: klucz do odblokowania bólu

**B**ól! W pewnym momencie życia każdy odczuwa ból. Problem przewlekłego bólu w naszym ciele jest złożony i szeroki. Ból mięśniowo-szkieletowy obejmuje wiele różnych obszarów, takich jak: głowa, szyja, plecy, kończyny, stawy, kości, a nawet przewlekły, niespecyficzny, rozległy ból tkanek.

Co najmniej sto milionów Amerykanów cierpi z powodu chronicznego bólu. By zdefiniować ból jako przewlekły, musi trwać on dłużej niż sześć miesięcy. Liczba ta znacznie wzrasta, gdy dodamy statystyki dotyczące bólu ostrego. Odczucie przewlekłego i ostrego bólu może wahać się od łagodnego, przez umiarkowane, aż do rozdzierającego. Według ostatniego raportu Instytutu Medycznego: „Ulżyć w bólu Ameryce: schemat transformacji zapobiegania, opieki, edukacji i badań” ból jest znaczącym problemem zdrowia publicznego, który kosztuje społeczeństwo co najmniej 560-635 miliardów dolarów rocznie.

To ogromne obciążenie ekonomiczne zarówno dla naszego systemu opieki zdrowotnej, jak i dla osób fizycznych. Nie tylko podwyższa stawki ubezpieczenia, ale także generuje dla jednostki

różne dodatkowe obciążenia finansowe. Badania wykazały, że osoby cierpiące na ostry lub przewlekły ból ponoszą znacznie większe wydatki, przez co mają mniej pieniędzy na inne potrzeby, które są równie ważne (np. koszty relaksu!). Wpływa to również na pracodawców, gdy pracownik, cierpiący na dolegliwości bólowe, nie jest w stanie świadczyć pracy równie efektywnie, jak ten, który nie choruje. Chroniczny ból dotyka więcej osób, niż suma dolarów wydanych na nowotwory, choroby serca i cukrzycę.

Pomimo rozległych stanów i objawów wszystkie rodzaje bólu mięśniowo-szkieletowego mają podobny mechanizm, dlatego wymagają zbliżonego leczenia. Z końcowej analizy wynika, że większość dolegliwości bólowych ma swoje podłoże w braku równowagi w układzie mięśniowo-szkieletowym, który nie jest wyrównany. Wiele badań wskazuje, że pierwotna przyczyna różnorodnych bólów nerwowo-mięśniowych jest spowodowana niewspółosiowością biomechaniczną, wynikającą z braku równowagi mięśni. Boli nas, ponieważ jesteśmy źle wyrównani lub „krzywi”. Terapeuci często opisują, to mówiąc, że nasze mięśnie są „zablokowane długo” lub „krótko”.

Pamiętasz, kiedy mama kazała ci siedzieć lub stać prosto? Cóż, miała rację! Prawdopodobnie wtedy tego nie wiedziała, ale dobra postawa to coś więcej niż tylko dobry wygląd. Dobra postawa jest niezbędna, by ciało mogło sprawnie funkcjonować. Większość bólu wynika ze złej postawy. Boli cię, ponieważ jesteś nierówny lub wręcz...krzywy! Nawet jeśli uważasz, że masz dobrą postawę, prawdopodobnie tak nie jest. Wiele niewspółosiowości jest niewidocznych dla niewprawnego oka.

To może wydawać się zbyt proste, ale spójrzmy na kilka przykładów. Wyobraź sobie dom. Piwnica w tym domu jest z jednej strony nieco niższa. Innymi słowy, dom jest krzywy. Z biegiem czasu w krzywym domu pojawiają się różnego rodzaju problemy



konstrukcyjne, tj. dach może zacząć przeciekać, okna ciężko się otwierają, komin się pochyla itp. Konstrukcja budynku nie rozkłada obciążenia w sposób, w jaki została zaprojektowana, ponieważ nie jest prosta. Wszystkie te problemy są spowodowane jednym czynnikiem: dom jest krzywy.

Można również wyobrazić sobie przód samochodu z zaburzoną przednią geometrią. Samochód będzie działał, ale opony będą miały nietypowe obciążenia, ponieważ samochód nie ma jednej, wspólnej osi, przez co jest krzywy, więc opony zużyją się szybciej niż w aucie, w którym nie ma takiego problemu.

Rozwiązaniem w każdym przypadku jest doprowadzenie budynku lub samochodu z powrotem do właściwego ustawienia – należy przywrócić im „dobrą postawę”, tak aby rozkładały swój ciężar zgodnie z projektem. Zastosujmy tę teorię do ludzkiego ciała i odczuwanego bólu. Czy wiesz, co łączy następujące schorzenia: rwa kulszowa, zapalenie powięzi podeszwy, cięśń nadgarstka, łokieć tenisisty, ból dolnej części pleców lub szyi oraz większość bólów głowy?

Na pierwszy rzut oka wydaje się, że nie mają ze sobą wiele wspólnego. Występują w różnych częściach ciała i obejmują różne struktury mięśniowo-szkieletowe. Jeśli jednak cofniesz się i spojrzysz na ciało jako całość, zauważysz wspólny element.

Ten wspólny element nazywa się brakiem równowagi mięśni. Oznacza to po prostu, że niektóre mięśnie są zbyt krótkie, a inne za długie. Oba rodzaje mięśni będą napięte. Krótki mięsień jest skurczony i napięty, ale i długi mięsień, który jest jak nadmiernie rozciągnięta gumka, będzie bardzo napięty. Ponieważ każdy mięsień jest przymocowany do kości, zaburzenie ich równowagi skutkuje przesunięciem kości, co powoduje ogólny brak wyrównania. To sprawia, że jesteś krzywy.

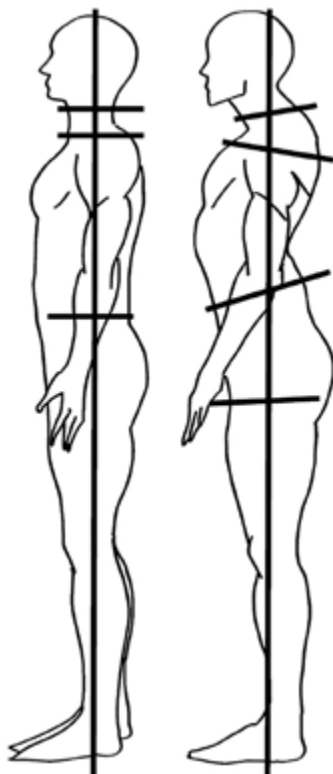
Optymalne funkcjonowanie układu mięśniowo-szkieletowego wymaga, aby mięśnie były w równowadze pod względem siły i długości. Jeśli tej równowagi brak, mięśnie stają się bolesne, a staw, w którym występuje zaburzenie równowagi, jest naruszony. Często objawia się to bólem stawu i / lub ograniczonym zakresem ruchu.



Ilustracja A pokazuje, jak wyglądają zrównoważone mięśnie. Są równe pod względem długości i siły. Ilustracja B pokazuje, jak wygląda brak równowagi mięśniowej. Zauważ, że mięsień po lewej na ilustracji B jest krótki i skurczony. (Uważa się go za silny). Mięsień po prawej na ilustracji B jest zbyt długi i nadmiernie rozciągnięty. (Uważa się go za słaby). Te niewielkie zaburzenia równowagi prowadzą do większej nierównowagi, którą możemy zobaczyć na następnym schemacie.

Postać po lewej obrazuje zrównoważone ciało. Postać po prawej ma liczne zaburzenia równowagi mięśni. Większość ludzi posiada co najmniej kilka takich zaburzeń i nawet nie zdaje sobie z nich sprawy. Innym sposobem weryfikacji zaburzeń równowagi jest spojrzenie na swoją postawę. Jeśli twoja postawa jest zła, masz zaburzenia równowagi mięśniowej, takie jak postać po prawej stronie. Jeśli twoje mięśnie są w równowadze, masz dobrą postawę, jak postać po lewej stronie. Podsumowując, brak równowagi

mięśni występuje wtedy, gdy niektóre mięśnie są zbyt krótkie i napięte, a inne zbyt długie i naciągnięte.



Niewspółosiowość struktury szkieletu spowodowana nierównowagą mięśni może doprowadzić do ucisku nerwów, krążków i innych struktur w ciele. Może dojść również do skręcania powięzi. Powieź to struktura włóknistej tkanki łącznej otaczającej, oddzielającej lub wiążącej mięśnie, narządy i inne miękkie elementy ciała. Skręty, uciski i napięte mięśnie ostatecznie prowadzą do zmniejszenia ilości tlenu w tkankach, w tych obszarach. Medyczny termin oznaczający ten stan to niedokrwienie,

## **IPT na napięcie mięśni szyjnych (ból szyi)**

**S**zyja lub kręgosłup szyjny to ta część ciała, która łączy głowę z tułowiem. Składa się z mięśni, nerwów, tętnic, kręgow i dysków, które działają jak amortyzatory między kręgami szyjnymi.

Ból szyi może wystąpić z powodu napięcia mięśni szyi i górnej części pleców lub w wyniku ucisku na nerwy w tym obszarze. Niemal wszyscy doświadczają bólu wynikającego z napiętej, obolałej szyi. W ciągu ponad trzydziestu lat spotkałem jedynie garstkę ludzi, którzy go nie odczuwali.

Ból jest zwykle spowodowany brakiem równowagi mięśni szyi, ramion lub górnej części pleców. Oznacza to, że napięte mięśnie są zbyt długie lub za krótkie i naciągają albo ściskają inne struktury w tym obszarze, co prowadzi do bólu. Nierówna miednica także przyczynia się do bólu szyi, ponieważ opiera się na niej kręgosłup.

Możesz złagodzić lub wyeliminować ból szyi przy odrobinie świadomości i dbałości o siebie. Niezbędne jest zidentyfikowanie oraz skorygowanie typowych, codziennych czynności powodujących napięcie mięśni szyi, ramion lub górnej części pleców, ponieważ wiele z nich może nasilać dolegliwości.

Dobrym punktem wyjścia do zażegnania bólu szyi jest przyjęcie odpowiedniej postawy. Zwróć uwagę, jak siedzisz w pracy, przed komputerem i podczas jazdy. Utrzymanie prawidłowej postawy pozwoli kręgosłupowi, a nie mięśniom szyi, utrzymywać głowę w pionie. Brak wody w organizmie również może wzmacniać ból szyi. Dyski muszą być zawsze dobrze nawodnione, aby zachowywać swoją miękkość i nie uciskać nerwów. Ich dobry stan zależy od spożycia odpowiedniej ilości wody.

Bardzo ważne jest również codzienne rozciąganie mięśni szyi. Wiele osób się garbi, co znacznie obciąża szyję. Zła postawa jest jednym z głównych powodów napięcia szyi.

Wykonując plan wellness opisany w tym rozdziale, możesz wyeliminować lub znacznie zmniejszyć ból szyi. Jeśli po wprowadzeniu ćwiczeń nadal nie odczuwasz poprawy, skontaktuj się z lekarzem.

## **Objawy:**

Ból szyi można opisać jako ucisk, pieczenie lub dżganie. Stan może być ostry lub przewlekły. Niektóre pozycje takie jak: leżenie, siedzenie lub stanie mogą przynosić ulgę bądź nasilać objawy. Ból może promieniować do innych części ciała takich jak: ramiona, górna część pleców lub głowa.

## **Najczęstsze przyczyny:**

Wiele życiowych nawyków może przyczyniać się do bólu szyi. Oto niektóre z najczęstszych, na jakie natknąłem się w mojej praktyce:

- Nieprawidłowe pozycje siedzące: kierowcy, przed komputerem, a także stojące mogą powodować wysunięcie głowy do przodu, co prowadzi do napięcia mięśni szyjnych oraz problemów z kręgosłupem szyjnym.
- Stres emocjonalny także może nasilać obciążenie mięśni szyjnych. Spróbuj wykonywać ćwiczenie oddechowe opisane w rozdziale 17.
- Czytanie w łóżku.

Przy odrobinie świadomości, przestrzegając planu wellness, podanego w tej książce, łatwo wprowadzisz zmiany, które pomogą złagodzić lub wyeliminować ból szyi.

## **Konwencjonalne podejście medyczne**

Standardowe metody leczenia bólu szyi często obejmują stosowanie środków przeciwbólowych i rozluźniających. W przypadku kompresji nerwów lub przepuklin kręgosłupa szyjnego stosuje się rozwiązania chirurgiczne. Pamiętaj, że leki i chirurgia nie leczą bólu szyi, raczej tymczasowo łagodzą objawy. Dzieje się tak, ponieważ nie zajmują się pierwotną przyczyną bólu – zaburzeniem równowagi mięśniowej.

## **IPT na napięcie mięśni szyjnych (ból szyi) – plan wellness**

**PRZYWRÓCENIE RÓWNOWAGI MIĘŚNIOWEJ:** w tej części opisano ćwiczenia, które należy wykonywać, aby skorygować nierównowagę mięśni, wywołującą ból. Wykonując je regularnie i zgodnie

z instrukcją, rozciągasz mięśnie krótkie, a także skracasz za długie, w efekcie przywracasz im równowagę.

### **Cztery rozciągnięcia celem wyrównania miednicy (załącznik B)**

Rozciągania pomogą przywrócić równowagę całemu ciału, eliminując główną przyczynę bólu. Zaprojektowano je do rozciągania mięśni lub grup mięśni, które u większości ludzi są przykurczone, przez co destabilizują prawidłowe ułożenie miednicy. Nierówna miednica wpływa na wszystkie obszary ciała i jest często główną przyczyną napinania się mięśni szyi, a tym samym bólu głowy. Wykonuj rozciąganie mięśni miednicy trzy razy dziennie przez minutę.

### **Trzy rozciągnięcia szyi (załącznik C)**

Rozciąganie rozluźnia mięśnie szyi oraz ramion, umożliwiając przepływ większej ilości krwi i tlenu do mózgu. Rozciąganie mięśni szyi zajmuje tylko kilka minut i jest doskonałym nawykiem, dzięki któremu zmniejszysz odczuwalność bólu, sztywność karku, a także poprawisz skupienie. Konsekwentna praktyka zmniejszy lub wyeliminuje przyczynę wielu bólów szyi. Delikatnie rozciągaj mięśnie szyi trzy razy dziennie.

## **Rozluźnij ramiona (mięśnie dźwigacze łopatki i czworoboczne grzbietu; załącznik E)**

Rozluźnienie ramion złagodzi skumulowane w nich napięcie, zwłaszcza mięśni grzbietu i dźwigacza łopatki. U większości osób ten obszar jest bardzo napięty i obolały. Rób ćwiczenia, gdy tylko poczujesz napięcie w ramionach lub szyi. Należy je wykonywać co najmniej pięć razy dziennie. Nie ćwicz, jeśli czujesz ból, gdy kładziesz rękę na głowie.

## **Wzruszanie ramionami (załącznik E)**

Ruch wzruszania ramionami pomaga rozluźnić mięśnie ramion i szyi oraz zwiększa dopływ krwi i tlenu, zmniejszając tym samym napięcie i ból. Wpływa także na poprawę skupienia. Powtarzaj to ćwiczenie kilka razy dziennie.

## **Wzmocnienie mięśni równoległobocznych i najszerzych grzbietu (załącznik E)**

Wzmocnienie mięśni równoległobocznych i najszerzych grzbietu poprawi kondycję oraz skróci mięśnie między i pod łopatkami. Trenujemy je, by uniosły głowę nad ramiona, poprawiając tym samym całą postawę i zmniejszając obciążenie szyi. Wykonuj ćwiczenia trzy razy dziennie przez minutę.



## **IPT na zespół mięśnia gruszkowatego (rwa kulszowa)**

**W**ychodzący z rdzenia kręgowego nerw kulszowy rozgałęzia się w kierunku dolnej części pleców. Części nerwu przebiegają przez pośladki, tylną część nóg, do kostek i stóp. Kiedy nerw kulszowy jest podrażniony lub uciśnięty przez dysk albo bardzo napięty mięsień, stan ten nazywa się rwą kulszową. Natomiast gdy kompresja spowodowana jest uciskiem przez mięsień gruszkowaty, nazywa się to zespołem mięśnia gruszkowatego.

Zespół mięśnia gruszkowatego i rwa kulszowa są spowodowane zaburzeniem równowagi mięśniowej bioder i pośladków. Napięte mięśnie są za długie lub zbyt krótkie i naciągają lub uciskają inne struktury w tym obszarze, co prowadzi do bólu. Oba powyższe schorzenia występują powszechnie u osób spacja przez długi czas siedzących lub prowadzących samochód.

Przy odrobinie świadomości i dbałości o siebie możesz złagodzić lub wyeliminować ból związany z zespołem mięśnia gruszkowatego i rwy kulszowej. Ważne jest, aby najpierw zidentyfikować i skorygować typowe codzienne czynności, które powodują nadmierne napięcie mięśni głowy, szyi, ramion lub pleców.

Początkiem procesu naprawczego powinna być korekta postawy. Siedzenie na krześle w przygarbionej pozycji, to główna przyczyna powstawania rwy kulszowej. Wierzę, że połowa bólów pleców zostałaby wyeliminowana, gdyby wszyscy siedzieli z odpowiednim podparciem. Korygując ustawienie komputera i pozycję przed kierownicą, opuszczasz głowę na ramiona i prostujesz plecy, zapewniając sobie dobrą postawę.

Ważnym ćwiczeniem jest wykonywanie czterech rozciągnięć równoważących miednicę, ponieważ bardzo często przywracają ją one do jej neutralnego ustawienia. Wyróżniamy trzy powszechne tendencje dotyczące niewłaściwego jej ułożenia: 1) jest jednostronnie uniesiona; 2) zrotowana; 3) przodo- lub tyłopochylona. Większość osób cierpi na co najmniej jedną z tych przypadłości, chociaż w zasadzie każdy ma wszystkie trzy. Zrównoważona miednica zwykle rozluźnia mięsień gruszkowaty i odciąża nerw kulszowy.

Chociaż powszechną praktyką jest rozciąganie mięśnia gruszkowatego, odkryłem, że to bardzo negatywnie wpływa na rwę kulszową. Kiedy dodatkowo naciągasz mięsień, chwilowo usztywniasz go, zupełnie jak przy rozciąganiu napiętej gumy. To nadmierne napięcie pogarsza stan nerwu. Rozluźnienie jest w tym przypadku korzystniejsze, ponieważ go odciąża. W poniższym planie wellness zawarto instrukcje dotyczące rozluźnienia mięśnia gruszkowatego, które przynosi ulgę już po pierwszym zastosowaniu, a także instrukcje rozluźniania zginaczy bioder, co z kolei przynosi szybką ulgę w bólu nerwu kulszowego.

Brak wody również może być przyczyną rwy kulszowej. Wiele osób nie pije wystarczającej ilości wody, aby odpowiednio nawadniać swoje komórki. Mięśnie, które nie otrzymują wystarczającej ilości wody, boją bardziej niż te dobrze nawodnione. Ponadto dyski także muszą być zawsze dobrze nawodnione, aby

zachowywać swoją miękkość i nie uciskać nerwów. Ich dobry stan zależy od spożycia odpowiedniej ilości wody.

Wykonując plan wellness opisany w tym rozdziale, możesz wyeliminować lub znacznie zmniejszyć ból wywołany rwą kulszową. Jeśli po wprowadzeniu ćwiczeń nadal nie odczuwasz poprawy, skontaktuj się z lekarzem.

### **Objawy:**

Objawy zespołu mięśnia gruszkowatego lub rwy kulszowej obejmują ból, który zaczyna się w plecach bądź pośladkach i przesuwa wzdłuż nogi, w kierunku stopy. Może wystąpić osłabienie, mrowienie lub drętwienie nóg. Objawy te mogą wskazywać na problem z dyskiem lub nadmiernie napięty mięsień gruszkowaty. Stan często pogarsza się podczas siedzenia lub stania. Dolegliwości mogą być łagodne bądź ciężkie.

### **Najczęstsze przyczyny:**

Wiele życiowych nawyków może przyczyniać się do objawów rwy kulszowej. Oto niektóre z najczęstszych, jakie udało mi się ustalić podczas mojej praktyki:

- jazda na rowerze,
- nieprawidłowe siedzenie,
- nieprawidłowa pozycja podczas jazdy, noga na sprzęgle.

Wszystkie te działania mogą zaburzać równowagę mięśni dolnej części pleców (odcinek lędźwiowy), co może prowadzić

do rwy kulszowej. Ich ograniczenie, kiedy wystąpią już objawy bólowe, przyspieszy proces powrotu do zdrowia.

Poniższe zaburzenia równowagi mięśniowej są głównym źródłem bólu związanego z rwą kulszową:

- nadmiernie naciągnięty mięsień gruszkowaty,
- przepuklina dysku.

Poniższe zmiany fizjologiczne również mogą powodować rwę kulszową:

- zwężenie odcinka kręgosłupa,
- ciąża.

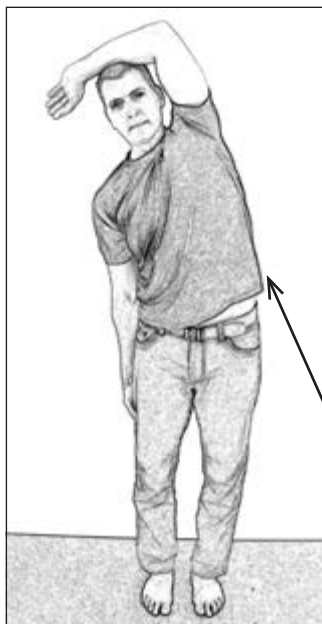
## **Konwencjonalne podejście medyczne**

Standardowe metody leczenia rwy kulszowej często obejmują środki przeciwbólowe, rozkurczowe, przeciwzapalne, antydepresyjne i kortyzon. Zalecana jest także fizjoterapia, a czasami operacja. Pamiętaj, że leki i chirurgia nie wyleczą rwy kulszowej, chyba że jest wynikiem zwężeniem kręgosłupa lub ucisku kości bądź dysku na nerw. Wówczas rozwiązanie chirurgiczne może okazać się skuteczne. W innych przypadkach nie przyniosą efektów, ponieważ nie zajmują się pierwotną przyczyną tego stanu – zaburzeniem równowagi mięśniowej.

## **IPT na zespół mięśnia gruszkowatego (rwa kulszowa) – plan wellness**

**PRZYWRÓCENIE RÓWNOWAGI MIĘŚNIOWEJ:** w tej części opisano ćwiczenia, które należy wykonywać, aby skorygować powodującą

## Rozciąganie mięśnia czworobocznego lędźwi (modyfikacja)

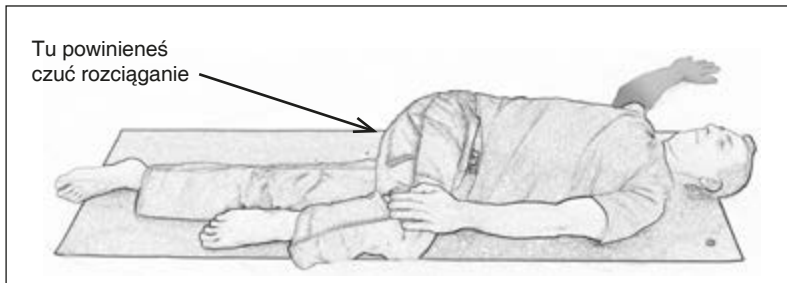


Stań prosto z lekko rozstawionymi nogami. Podnieś rękę z jednej strony tak, aby palce były skierowane w stronę sufitu. Połóż przedramię w stronę sufitu. Powoli pochyl się w stronę ręki zwisającej wzdłuż ciała, aż poczujesz rozciąganie boku górnej części ciała. Połóż luźną rękę na nodze. Przytrzymaj minutę, oddychaj normalnie. Powtórz po drugiej stronie.

Tu powinieneś  
czuć rozciąganie

### Rozciąganie mięśni odwodzicieli bioder

Położ się na plecach. Zegnij jedną nogę i umieść podeszwę stopy na przeciwnej nodze. Delikatnie dociśnij dłonią zgięte kolano do podłogi. Poczuj rozciąganie na zewnętrznej stronie górnej części nogi i pośladków. Nie pozwalając, aby zgięte kolano się poruszało, delikatnie pchnij je w kierunku sufitu, opierając wolną dłoń na podłodze przez pięć sekund. Teraz mocniej dociśnij nogę w kierunku podłogi. Przytrzymaj przez minutę. Powtórz po drugiej stronie.



### Rozciąganie mięśni odwodzicieli bioder (modyfikacja)

Usiądź na krześle i skrzyżuj jedną nogę nad drugą. To delikatnie rozciąga mięśnie odwodziciele bioder po zewnętrznej stronie górnej części nogi. Nie wykonuj tego ćwiczenia, jeśli twoje nogi „mdleją”.

Tu powinieneś czuć rozciąganie



### Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Przytrzymaj oparcie krzesła lub połóż dłonie na ścianie, aby utrzymać równowagę. Jedną ręką sięgnij do tyłu, aby chwycić stopę i skierować piętę w kierunku pośladków. Poczuj rozciąganie z przodu, w górnej części nogi. Delikatnie wypychaj stopę w dół przez pięć sekund. Zbliż piętę do pośladków, aby pogłębić ruch i przytrzymaj przez minutę. Powtórz po drugiej stronie.

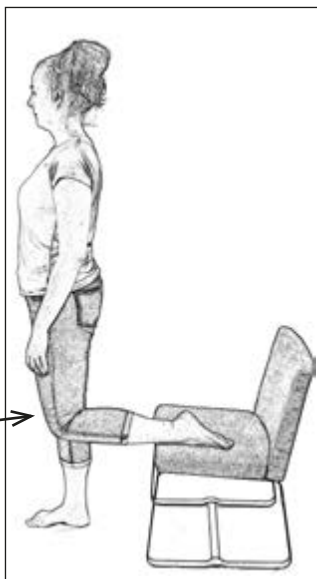
Tu powinieneś  
czuć rozciąganie



### Rozciąganie mięśnia czworogłowego (modyfikacja)

Aby wykonać to rozciąganie, połóż górną część stopy i dolny odcinek nogi na krześle lub kanapie. Powtórz po drugiej stronie.

Tu powinieneś  
czuć rozciąganie





**Lee Albert** – twórca Zintegrowanej Terapii Pozycyjnej (IPT – Integrated Positional Therapy), specjalista terapii nerwowo-mięśniowej, uznany instruktor jogi oraz ekspert w łagodzeniu bólu nerwowo-mięśniowego. Przez ponad trzy dekady uczył ludzi, jak żyć bez bólu, stosując innowacyjne narzędzia i techniki IPT. Leczy pacjentów podczas indywidualnych sesji w Center for Yoga&Health w Lenox Massachusetts. Prowadzi seminaria i szkolenia w zakresie IPT, jogi bez bólu, a także konsultacje dla firm w celu zmniejszenia urazów w miejscu pracy.

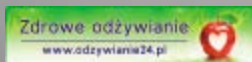
Autor prezentuje bezpieczny i skuteczny program, zwany Zintegrowaną Terapią Pozycyjną, który pozwala zmniejszyć, a nawet wyeliminować przewlekły ból mięśni, wykonując każdego dnia zaledwie kilkuminutowe ćwiczenia. Obejmuje różne techniki osteopatyczne i określone pozycje jogi w celu przywrócenia równowagi i pozbycia się stanów zapalnych powięzi i mięśni. Metoda ta skutecznie eliminuje ból spowodowany urazem, stresem, powtarzającym się wysiłkiem, wadami postawy czy przewlekłymi stanami nerwowo-mięśniowymi.

Książka zawiera szczegółowe opisy i zdjęcia ćwiczeń, które ułatwią Ci samodzielne wykonywanie ich w domu. Autor podaje unikalne informacje na temat podstawowego dbania o swoje ciało wraz z indywidualnym podejściem do leczenia aż jedenastu najczęściej występujących schorzeń, do których należą: bóle głowy, szyi i ramion, krzyża, kolan, fibromialgia, łokieć golfisty i tenisisty, zespół cieśni nadgarstka, zapalenie powięzi podeszwy, zespół ujścia klatki piersiowej czy rwa kulszowa.

Tysiące pacjentów z całego świata już skorzystało z terapii nerwowo-mięśniowej, a teraz Ty możesz zastosować ją w domu i przekonać się, jak trwałą ulgę przynosi w przewlekłym bólu bez konieczności stosowania leków i operacji.

## Proste ćwiczenia uwolnią Cię od przewlekłego bólu

Patroni:



Cena 39,90 zł

ISBN: 978-83-8168-574-0



9 788381 685740