

Lucia Nirmala Schmidt

Joga dłoni i nadgarstków

Proste ćwiczenia wykorzystujące terapię powięziową
do wyeliminowania przewlekłego bólu,
zapalenia ścięgien i zespołu cieśni nadgarstka



Joga dłoni i nadgarstków

Lucia Nirmala Schmidt

Joga dłoni i nadgarstków

Proste ćwiczenia wykorzystujące terapię powięziową
do wyeliminowania przewlekłego bólu,
zapalenia ścięgien i zespołu cieśni nadgarstka



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD I OPRACOWANIE GRAFICZNE: Krzysztof Remiszewski
ZDJĘCIE NA OKŁADCE: Simon Bolzern, simon+kim werbefotografie.ch gmbh
ZDJĘCIA ĆWICZEŃ: Simon Bolzern, simon+kim werbefotografie.ch gmbh
POZOSTAŁE ILUSTRACJE: Shutterstock.com
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-495-0

Tytuł oryginału: *Das HandHeilbuch: Einfache Übungen, um Beschwerden zu lindern, die Hände zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten (Körpertherapie für eine ganzheitliche Gesundheit)*

Copyright © 2020 by Knauer Verlag
An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, Munich

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
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 dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie • 6

Powięzi i ich znaczenie dla zdrowia dłoni • 8

.....

Punkty spustowe i zespół bólu mięśniowo-powięziowego • 12
Zrosty mięśniowo-powięziowe w przedramionach i dłoniach • 15

Część praktyczna • 20

.....

Program 1:

Badanie przed-po • 22
Rozluźnienie i mobilizacja • 25

Program 2:

Rozciąganie mięśniowo-powięziowe • 33

Program 3:

Rozluźnienie mięśniowo-powięziowe (w tym terapia punktów spustowych) • 42

Program 4:

Wzmocnienie • 67

Program 5:

Kąpiele i masaże • 71

Program specjalny: Zespół bólu mięśniowo-powięziowego i parestezje w obrębie dłoni i przedramienia • 79

Program specjalny:

Kciuk smartfonowy • 80

Pomocne wskazówki na co dzień • 81

.....

Różne dolegliwości

– co robić? • 87

Podjęcie holistyczne istotne w leczeniu • 92

Psychoneuroimmunologia • 92

Elektrosmog • 96

Dieta • 99

Życie jest piękne • 105

.....

Moja bardzo osobista historia • 105

Po co zamiast dlaczego • 107

Dharma zamiast dramy • 108

Bibliografia • 110

Pomocne adresy • 112

Dziękuję • 113



Wprowadzenie

W codziennym życiu wykonujemy wiele niepozornych czynności, takich jak otwieranie drzwi, nalewanie wody do szklanki, mycie zębów, korzystanie z telefonu komórkowego, podnoszenie ciężkich rzeczy czy zapisywanie. Nasze dłonie potrafią wykonywać zarówno drobne, precyzyjne prace, jak i te wymagające siły. Możemy ich używać do wyrażania siebie, do komunikowania się, dotykania, odczuwania, wymiany czułości, dźwigania lub tworzenia sztuki. Wszystko to wymaga dobrego współdziałania przeróżnych struktur biorących udział w ruchu. Często uświadamiamy sobie ten fakt dopiero wtedy, gdy coś nas boli.

Niezależnie od tego, czy pracujemy w ogrodzie, na kasie w supermarkecie, w biurze przy komputerze czy w wolnym czasie korzystamy ze smartfona – cierpią nasze plecy, szyja i ręce. Korzystanie z klawiatury i myszki powoduje napięcie w dłoniach i przedramionach, co może prowadzić do bólów rąk i nadgarstków, a także negatywnie wpływa na obręcz

barkową. Tkanki zaczynają się napinać i sklejać, zmniejsza się ruchomość i siła. Nadgarstki oraz dłonie stają się coraz bardziej kruche i nie są w stanie znieść obciążenia. Motoryka mała ulega ograniczeniu, stawy sztywnieją, odczuwamy ból, a wraz z nim pojawia się lęk, bierność lub wewnętrzny niepokój.

W oparciu o najnowsze badania dotyczące powięzi eksperci dowodzą, że proces leczenia rozpoczyna się w tkance łącznej (tak zwanej powięzi) oraz że ból i sztywność można złagodzić, odpowiednio nad nią pracując.

Praktykuję jogę od ponad trzydziestu lat i byłam w totalnym szoku, gdy nagle, z niewiadomego powodu, zaczęłam odczuwać bóle w dłoniach i nadgarstkach. Dlatego tak bardzo zależy mi na tym, aby podzielić się z tobą moimi bardzo osobistymi spostrzeżeniami jako osoby zmagającej się z problemem – i jako doświadczonej instruktorki jogi.

Nie ma znaczenia, czy podczas praktyki jogi, pilatesu lub ogólnie uprawiania sportu cierpisz na nawracające bóle dłoni i nadgarstków, czy też odczuwasz dolegliwości w dłoniach i palcach, które są tak silne, że wpływają na twoje codzienne życie i samopoczucie. W tej książce chciałabym pokazać ci, jakie powiązania istnieją między psychiką, stresem, elektrosmogiem, dietą i zdrowiem dłoni oraz dać ci wskazówki dotyczące prostych i świadomych działań, które możesz podjąć, aby odzyskać kontrolę nad swoim samopoczuciem. Dodatkowo pokażę ci wiele sprawdzonych i pomocnych ćwiczeń z terapii powięzi i jogi, dzięki którym udało mi się pomóc nie tylko wielu moim kursantom, ale również mnie samej. Poprzez rozluźnienie zrostów mięśniowo-powięziowych w przedramieniu nasze dłonie i nadgarstki znów mogą cieszyć się swoją naturalną siłą i ruchomością. Wystarczy kilka minut dziennie i już po kilku tygodniach dostrzeżesz pierwsze rezultaty.

1.

**POWIĘZI
I ICH ZNACZENIE
DLA ZDROWIA DŁONI**



Dłonie składają się z 27 kości i 36 stawów. Na tej bardzo małej powierzchni znajdują się mięśnie, powięzi (ścięgna, więzadła, torebki stawowe), naczynia krwionośne i nerwy. Bliskie sąsiedztwo tych wszystkich struktur często utrudnia diagnostykę. Przykładowo trudno jest odróżnić od siebie zapalenie ścięgna i artrozę w stawie siodełkowym kciuka.

Powięzi to mniej lub bardziej żylaste błony łącznotkankowe, które przebiegają przez całe nasze ciało. Kolagenowa tkanka łączna otacza wszystko: mięśnie, narządy wewnętrzne, kości, naczynia krwionośne, a nawet mózg. Ścięgna, więzadła, torebki stawowe – wszystkie są częścią układu powięziowego. To właśnie powięzi zapewniają nam płynność i siłę ruchu. Tylko wtedy, gdy utrzymany jest poślizg między różnymi warstwami tkanki, ruch odbywa się bez wysiłku. Zaopatrzenie organizmu w składniki odżywcze jest głównym zadaniem powięzi. Płyn powięziowy zawiera limfę i komórki immunologiczne, które są niezbędne do metabolizmu komórkowego i stanowią ważną podstawę układu odpornościowego oraz zdrowia.

Zaburzenia czucia (parestezje), takie jak mrowienie, pieczenie i drętwienie palców, dłoni, a niekiedy nawet ramion, są nieprzyjemne i mogą być niepokojące. Trzykrotnie częściej występują one u kobiet niż u mężczyzn. Ich przyczyną mogą być nieszkodliwe, przejściowe podrażnienie nerwów, zapalenie lub poważne zaburzenia neurologiczne, jak na przykład podrażnienie mechaniczne (ucisk), choroby ortopedyczne (jak dyskopatia), zaburzenia krążenia (na przykład

miażdżyca), alergię i toksyny, stany zapalne (zakażenia bakteryjne lub wirusowe, takie jak borelioza lub opryszczka), niedobory witamin (na przykład witaminy B₁, B₆ lub B₁₂), niedobór magnezu, niedobór żelaza (anemia), polineuropatie (na przykład cukrzyca, alkoholizm) lub choroby neurologiczne (SM, choroba Parkinsona).

Może to być uwarunkowane hormonalnie zaburzenie funkcji substancji transportujących i przekaźnikowych, z drugiej strony może to być też niedobór witamin i/lub żelaza, jak i dysfunkcja tarczycy.

Innymi czynnikami wywołującymi uczucie drętwienia dłoni i palców, szczególnie u kobiet w okresie menopauzy, mogą być wahania hormonalne i zaburzona równowaga składników odżywczych.

Ponadto obecność elektromagnetyzmu może także osłabiać i uszkadzać układ nerwowy, co prowadzi do sztywności oraz bólu palców, dłoni i ramion.

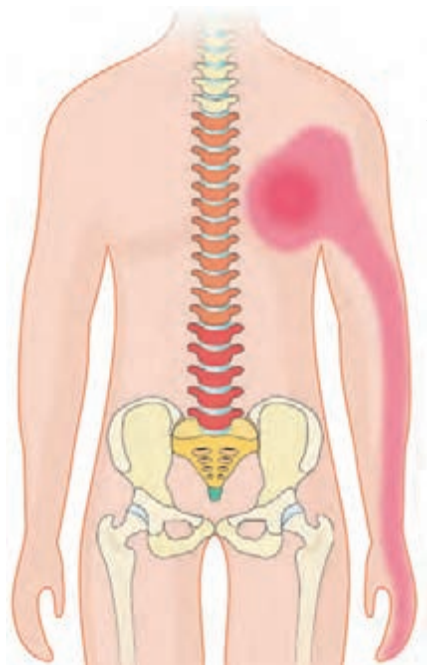
Wskazówki na co dzień: Często przy niedoborze składników mineralnych pomocna jest suplementacja. Jako substancję nośną można zastosować DMSO* (dimetylosulfotlenek), który przetransportuje składniki odżywcze i przyspieszy ich wchłanianie. Wiele można też zrównoważyć i wyleczyć odpowiednią dietą, ze szczególnym wskazaniem na dietę alkaliczną: bogatą w świeże, sezonowe warzywa czy borówki. Ponadto bardzo ważna jest także stymulacja układu krążenia i zróżnicowana aktywność fizyczna.

Niemniej tym, co zawsze występuje przy nieswoistej parestezji (czyli wtedy, gdy nie można zidentyfikować żadnej z wyżej

* Najwyższej jakości DMSO można nabyć w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

wymienionych przyczyn), jest sklejona, napięta tkanka łączna mięśni, która utraciła swoją elastyczność i upośledza układ nerwowy.

Punkty spustowe i zespół bólu mięśniowo-powięziowego



Punkt spustowy
w obrębie łopatki,
który może odpowiadać
za bóle w ramieniu i palcach

Liczne i obszerne badania pokazują, że mięśniowo-powięziowe punkty spustowe oraz zespół bólu mięśniowo-powięziowego należą do najczęstszych przyczyn przewlekłego bólu w układzie mięśniowo-szkieletowym. Niestety medycyna konwencjonalna w dalszym ciągu rzadko dostrzega tę zależność. Częściej w przypadku dysfunkcji i bólów w dłoniach i przedramionach błędnie diagnozuje się artrozę,

reumatoidalne zapalenie stawów, zespół cieśni nadgarstka lub zapalenie pochewek ścięgien, mimo iż prawdziwą przyczyną są punkty spustowe i zespół bólu mięśniowo-powięziowego.

Mięśniowo-powięziowe punkty spustowe (z angielskiego *to trigger* = wywołać) to bolesne i napięte obszary w mięśniach. Dotyczą tkanki łącznej mięśni (z greckiego *myo* = mięsień, z łaciny *fascia* = pas, bandaż, powięź). Punkty spustowe mogą promieniować do odległych rejonów ciała i powodować tam ból. Możliwe jest zatem odczuwanie bólu w dłoni lub w nadgarstku, mimo iż miejsce wywoływania tego bólu znajduje się gdzie indziej. Wskutek przeciążenia lub nieprawidłowego obciążenia dochodzi do trwałego skurczu najmniejszych włókien tkanki łącznej w mięśniu, rozwija się stan zapalny i pojawia się ból. Pogarsza się ukrwienie w tym miejscu, przez co nie jest zapewnione ani prawidłowe odtransportowywanie produktów odpadowych przemiany materii, ani dostarczanie składników odżywczych i tlenu, co skutkuje nadmierną kwasowością. Z powodu braku energii (tzw. kryzysu energetycznego) mięsień nie jest już w stanie się rozluźnić bez celowej terapii.

Dr Janet Travell i prof. dr David Simons (oboje z USA) wykazali, że „mięśniowo-powięziowe punkty spustowe są bardzo często dominującym czynnikiem chorobowym odpowiedzialnym za bóle i zaburzenia funkcjonalne w układzie nerwowo-mięśniowo-szkieletowym. Simons opisuje zespół mięśniowo-powięziowy jako „najczęstszą przyczynę przewlekłych bólów układu mięśniowo-szkieletowego,



Mobilizowanie ramion, łokci i nadgarstków

- ▶ Usiądź prosto, tak aby barki były ustawione prostopadle względem miednicy. Wyciągnij ręce na boki. Wykonaj okrężenia dłońmi od nadgarstków, najpierw w jedną, potem w drugą stronę, angażując do ruchu również palce.
- ▶ Następnie wykonaj okrężenia przedramionami od łokci. Prowadź ramiona tak, by palce przechodziły stosunkowo blisko przedniej części barków. Wykonaj okrężenia najpierw w jedną, potem w drugą stronę.



- ▶ Na koniec wykonaj okrężenia ramionami. Palce spoczywają na barkach. Prowadź ruch od łokci, kilka razy w przód, a następnie w tył.

+ To ćwiczenie możesz wykonywać, siedząc na krześle lub stojąc.

- ✳ Mobilizowanie dłoni, łokci, barków i kręgosłupa.



Rozluźnianie zrostów mięśniowo-powięziowych w dłoniach – mięsień przeciwstawiacz kciuka

- ▶ Umieszczenie mięśnia przeciwstawiacza kciuka określisz, zbliżając do siebie kciuk oraz mały palec i wielokrotnie naciskając. Palcem drugiej ręki wyczuwaj miejsce przy kłębie kciuka. Tam, gdzie odczuwasz napięcie, znajduje się mięsień, o który teraz nam chodzi. Masuj ten obszar kością palca wskazującego.

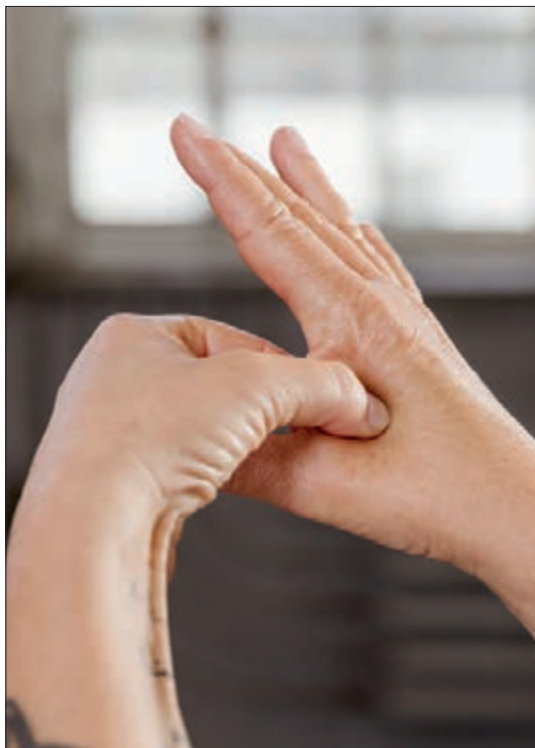
+ **Wskazówka:** Aby chronić palec, możesz również użyć końcówki grubego mazaka (markera).

* Zmniejszenie napięcia w obrębie kłębu kciuka oraz nadgarstka.



Rozluźnianie zrostów mięśniowo-powięziowych w dłoniach – mięsień przywodziciel kciuka

- ▶ Umiejscowienie mięśnia przeciwstawiacza kciuka określisz, wykonując chwyt pęsetkowy palcem wskazującym i kciukiem. Masuj ten obszar w poszukiwaniu miejsc, w których odczuwasz ból.
- ✳ Zmniejszenie napięcia wokół stawu śródrečno-paliczkowego kciuka.





Lucia Nirmala Schmidt – praktykuje jogę od 1991 roku i jest jedną z pionerek nowoczesnej jogi w Niemczech, Austrii i Szwajcarii. Swoją sławę zawdzięcza wyjątkowemu talentowi do przekazywania współczesnym językiem ponadczasowych nauk jogi. Dzieli się „sztuką życia” z ludźmi prowadzącymi zachodni styl życia. Szkoli nauczycieli jogi, wykłada na kursach, prowadzi warsztaty, organizuje wakacje z jogą, produkuje muzykę do filmów o jodze i ćwiczeniach, a także pisze książki.

**Często drętwieją ci dłonie? Odczuwasz mrowienie?
Zdiagnozowano u ciebie zespół cieśni nadgarstka?
A może cierpisz z powodu przewlekłego bólu rąk?
Codzienne czynności sprawiają ci trudność?**

Koniec z tym! Ta praktyczna książka to twój ratunek i ulga w bólu! Uznana nauczycielka jogi i ekspertka terapii powięziowej zapewnia konkretną pomoc dla osób zmagających się z bólem dłoni, zaburzeniami czucia, drętwieniem. Zaproponowane w tym poradniku proste ćwiczenia łączą w sobie elementy jogi i terapii powięziowej. Wiele z tych holistycznych praktyk można z łatwością wpleść w codzienne zadania.

Efekt? Trwałe i skuteczne odprężenie, uśmierzanie bólu, wzmocnienie i przywrócenie dłoniom mobilności. Dokładne instrukcje Autorki i czytelne zdjęcia sprawiają, że ćwiczenie w domu będzie łatwe i efektywne. Oprócz ćwiczeń w książce znajdziesz też wskazówki dotyczące preparatów wzmacniających zdrowie dłoni, jak również przepisy na kojące kąpiele lecznicze.

Joga dłoni zamiast drogiej rehabilitacji

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8272-495-0



9 788382 724950