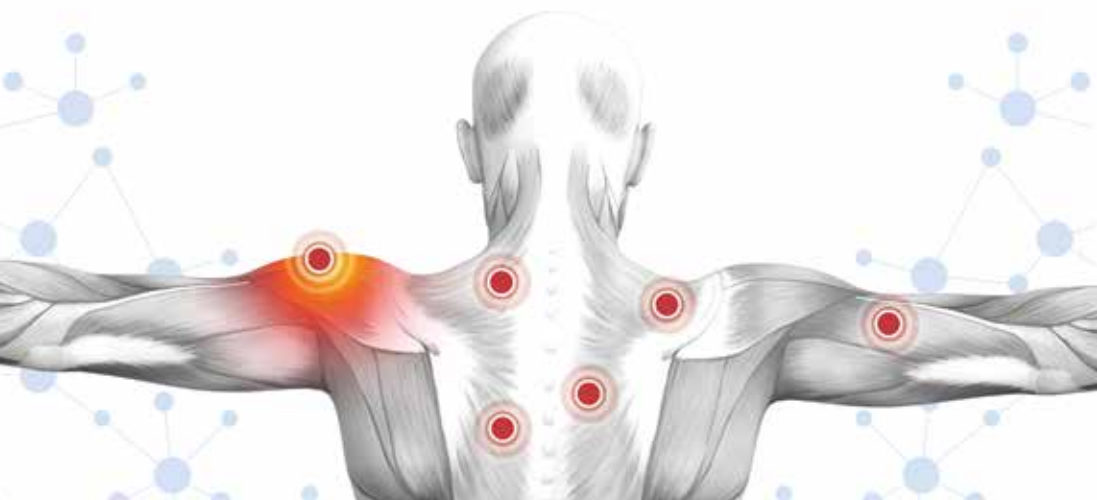


Konstantin Gerlach

Przewodnik po PUNKTACH SPUSTOWYCH

Techniki rozluźniania mięśni i powięzi,
które pomagają zmniejszyć ból, napięcie
i odzyskać swobodę ruchu



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



Przewodnik po
PUNKTACH
SPUSTOWYCH





Konstantin Gerlach

Przewodnik po PUNKTACH SPUSTOWYCH

Techniki rozluźniania mięśni i powięzi,
które pomagają zmniejszyć ból, napięcie
i odzyskać swobodę ruchu



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Krystyna Wójcik

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-152-8

Tytuł oryginału: *Die Triggerpunkte Toolbox: Schmerzpunkte und Faszien zuhause ganz leicht selbst behandeln, Verspannungen lösen, Stress mindern und das Wohlbefinden steigern*

Copyright © 2024
www.edion-lunerion.de

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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. Dłożono 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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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 – vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND



Spis treści

Słowo wstępu	9
Punkty spustowe: Przyczyna wszelkiego bólu?	11
Definicja i objawy	15
Czym są punkty spustowe?	16
Objawy i dolegliwości, które mogą być spowodowane przez punkty spustowe	19
Rodzaje i formy występowania – mięśniowo-powięziowe punkty spustowe	23
Inne rodzaje i formy występowania	29
Cechy szczególne: Ból rzutowany	31
Związek między punktami spustowymi a psychiką	32
Powstawanie punktów spustowych i kogo one dotyczą	35
Czynniki ryzyka	35
Kogo dotyczą punkty spustowe?	44

Zrozumienie i leczenie mięśni i punktów spustowych . . .	45
Struktura mięśni i system powięzi	45
Powstawanie punktów spustowych w mięśniach	58
Mięśniowo-powięziowe punkty spustowe a ból pleców	62
Lokalizowanie i identyfikacja punktów spustowych	65
Samodzielna kontrola i diagnoza: Jak identyfikować punkty spustowe?	65
Punkty spustowe: Specyficzne cechy, po których można je rozpoznać	67
Autotest: Czy ja też mam punkty spustowe?	69
Lokalizacja możliwych punktów spustowych i ich objawy	71
Kompleksowe leczenie punktów spustowych	77
Pierwsze kroki samoleczenia	80
Przegląd możliwych narzędzi do masażu	85
Przegląd technik zabiegowych	88
Wytyczne dotyczące leczenia: Wskazówki i porady	94
Terapia punktów spustowych od stóp do głowy	97
Indeks – autopomoc: Bóle, punkty spustowe i mięśnie	100
Punkty spustowe głowy, twarzy i szczęki	121
Punkty spustowe karku i szyi	128
Punkty spustowe barku, klatki piersiowej i górnej części pleców	141
Punkty spustowe w górnej części ramienia i w okolicy łokcia	166
Punkty spustowe w przedramieniu i w okolicy łokcia	172
Punkty spustowe dłoni i nadgarstka	178
Punkty spustowe na plecach, brzuchu i biodrach	182

Punkty spustowe na udzie	200
Punkty spustowe na podudziu	208
Punkty spustowe na stopie	223
BONUS: Joga punktów spustowych	229
Pozbądź się bólu w 21 dni regularnej praktyki	229
Plan kursu: 21 dni jogi punktów spustowych	238
Mały leksykon asan: Pozycje jogi do samodzielnego praktykowania	243
Twoje zdrowie jest w twoich rękach	247



Punkty spustowe: Przyczyna wszelkiego bólu?

Ból to nieprzyjemne doznanie, którego chcemy się pozbyć, gdy tylko się pojawi. Chcielibyśmy go całkowicie wyeliminować, nigdy więcej się z nim nie zmagać i nigdy więcej o nim nie myśleć. Ból jest dokuczliwy – a przynajmniej tak kojarzy go większość ludzi.

W rzeczywistości ta reakcja na te dolegliwości fizyczne jest celowa: ból musi być niechciany i uciążliwy, aby mógł spełniać swoją funkcję w organizmie. Przede wszystkim stanowi sygnał ostrzegawczy, który informuje nas, że w organizmie występuje jakiś problem. Jak widać, ból jest nie tylko nieprzyjemny; nie, jest wręcz niezbędny do przetrwania.

Człowiek potrzebuje wyraźnych sygnałów z organizmu, aby odpowiednio zareagować. Kiedy czujemy głód, jest to sygnał, że potrzebujemy składników odżywczych i powinniśmy coś zjeść. Kiedy jesteśmy spragnieni, jest to sygnał z naszego ciała, że należy je nawodnić. To samo dotyczy bólu: bez tego sygnału nie wiedzielibyśmy, że dany obszar ciała koniecznie wymaga ochrony

lub leczenia, aby nastąpiło wyleczenie. Dopiero gdy poważnie zwrócimy uwagę na sygnały naszego ciała i dotrzemy do ich źródła, znikną. Głód i pragnienie ostatecznie ustąpią dopiero wtedy, gdy potrzeby komunikowane przez ciało za pomocą tych sygnałów zostaną zaspokojone. Podobnie ból, ustąpi dopiero po wyeliminowaniu przyczyny.

Co stanowi jednak przyczynę bólu? W rzeczywistości statystycznie ustalono już, że w co najmniej 75% przypadków ból jest wywoływany przez pierwotne punkty spustowe. W większości pozostałych przypadków przyczyna leży we wtórnych punktach spustowych!

To naprawdę szokująca wiadomość. A jednak śmiało twierdź, że ta teza niesie również nadzieję. Tę nowo zdobytą wiedzę na temat przyczyny naszego bólu możemy postrzegać jako szansę: wykorzystajmy ją i weźmy nasze uzdrowienie we własne ręce!

Punkty spustowe to nie są zjawiska, które trzeba po prostu zaakceptować, ponieważ uważa się je za nieuleczalne. Wręcz przeciwnie: metoda terapii punktów spustowych jest tak prosta, że każdy może stosować ją samodzielnie! Przy odpowiedniej dozie wytrwałości trudno jest nie odnieść sukcesu. Ty również możesz sobie pomóc i złagodzić ból poprzez punkty spustowe.

Co znajdziesz w książce

W tej książce zajmiemy się punktami spustowymi z różnych perspektyw, aby dać ci jak największy wgląd w ten temat. Wszystkie zawarte tu informacje mają na celu umożliwienie ci skutecznego, holistycznego leczenia i złagodzenia bolesnych objawów.

W pierwszej kolejności zdefiniujemy punkty spustowe i wyjaśnimy ich charakterystykę, objawy, przejawy, przyczyny i cechy szczególne. Następnie zagłębimy się w świat ciała, a konkretnie

stwardnienie: mięsień oraz powięź. Czym jest powięź, przyjrzymy się bliżej w kolejnym rozdziale. Termin mięśniowo-powięziowy punkt spustowy opisuje w związku z tym punkty spustowe zlokalizowane w jednostce wynikającej z nierozzerwalności struktur mięśniowo-powięziowych.

Stwardnienia mięśniowo-powięziowe to obszary silnie przestymulowane w pasmach mięśni szkieletowych lub powięzi mięśniowej. Spełniają one typowe cechy klasycznego punktu spustowego, reagując nadwrażliwością na bodźce mechaniczne i powodując ból u osoby dotkniętej uciskiem. Inne objawy wywołane przez stymulację niekoniecznie występują miejscowo, ale mogą również objawiać się w okolicy lub w bardziej odległych obszarach ciała. Wywołane objawy mogą wykraczać poza sam ból.

W praktyce rozróżnia się różne formy mięśniowo-powięziowego punktu spustowego: aktywne i utajone.

Aktywne punkty spustowe

Aktywne punkty spustowe można zidentyfikować po promieniującym ostrym bólu. Stanowią one rzeczywiste przyczyny niepokoju, ponieważ niezwykle trudno je zignorować ze względu na bolesne doznania i inne dolegliwości. Utwardzenie mięśni zazwyczaj następuje tuż po wystąpieniu takiego punktu spustowego lub jego stymulowaniu ruchem lub odpoczynkiem. Punkty te można zatem wywołać określoną pozycją ciała i tymczasowo złagodzić poprzez jej zmianę.

Oprócz wywołania uczucia bólu, aktywne punkty spustowe bezpośrednio wpływają również na typowe funkcje otaczających tkanek, ograniczając pełne rozciąganie i kurczenie mięśni. Aktywne stwardnienie jest zatem odpowiedzialne za ograniczenie ruchomości mięśni i stawów.

Aktywne punkty spustowe zazwyczaj wykazują następujące **cechy**:

- ⊙ Są bolesne w prawie każdym przypadku, niezależnie od tego czy doznania zostały wywołane ruchem, czy spoczynkiem. Ból ten może być spontaniczny, długotrwały lub nawracający.
- ⊙ Miejscowe drżenie jako reakcja na długotrwałą stymulację punktu, jak np. podczas masażu, nie jest rzadkością.
- ⊙ Aktywne punkty spustowe uniemożliwiają pełne rozciąganie danego mięśnia, co w wielu przypadkach znacznie utrudnia codzienne funkcjonowanie.
- ⊙ Mogą one zaburzać koordynację, ponieważ punkty spustowe obciążają układ nerwowy, jeśli znajdują się w pobliżu zakończeń nerwowych, tj. w miejscu, w którym mięsień jest kontrolowany.
- ⊙ Często powodują one osłabienie, a w niektórych przypadkach utratę kontroli nad mięśniami i związaną z tym niestabilność dotkniętego obszaru układu mięśniowo-szkieletowego. Z tej cechy wynikają uczucia osłabienia, postawy ochronne i nieprawidłowe ruchy stawów.
- ⊙ Mogą zostać wywołane reakcje motoryczne i autonomiczne, w wyniku których pacjent nagle traci kontrolę nad swoim ciałem w danym obszarze, gdy symulowany jest aktywny punkt spustowy. Dzieje się tak na przykład, gdy osoba nie może poruszać barkiem tak długo, jak długo uciskany jest węzeł mięśniowy. Innym przykładem może być uczucie dyskomfortu, nudności, a nawet lęku i napięcia, które znikają po zwolnieniu nacisku na punkt spustowy.
- ⊙ Ze względu na ból rzutowany, który omówimy bardziej szczegółowo w dalszej części, reakcja bólowa nie zawsze musi występować lokalnie, ale może również rozprzestrzeniać się na inne obszary ciała.
- ⊙ Aktywne punkty spustowe mogą **imitować** inne choroby, wywołując te same objawy.

Utajone punkty spustowe

Utajone punkty spustowe nie powodują bólu poprzez ruch lub spoczynek, jak w fazie aktywnej, lecz poprzez zastosowany nacisk. Dyskomfort fizyczny objawia się spontanicznie, na przykład, gdy masażysta dotyka ciała pacjenta celem oceny napięcia. Wcześniej czy później punkty spustowe przechodzą ze stanu aktywnego do biernego, utajonego. W tym stanie ból ustępuje do tego stopnia, że osoba nim dotknięta już go nie odczuwa, mimo że punkt spustowy nadal istnieje. Można również opisać te węzły mięśniowe jako uśpione. Niebezpieczeństwo polega na tym, że w takiej sytuacji szybko można odnieść wrażenie, iż wszystko wróciło do normy, a ciało znów jest zdrowe, ponieważ ból już nie występuje. Jednak utajony punkt spustowy nadal istnieje w formie stwardnienia mięśni, dlatego może on ponownie uaktywnić się już przy najmniejszym przeciążeniu – to również wyjaśnia, dlaczego niektóre bóle wielokrotnie pojawiają się i znikają. Utajone punkty spustowe nie powodują zatem bólu, dopóki nie zostaną pobudzone, ponieważ nie przekraczają progu stymulacji komórek nerwowych. Nie oznacza to jednak, że są one nieszkodliwe, gdyż nadal stanowią swego rodzaju czynnik stresujący dla całego układu nerwowego.

Utajone punkty spustowe zazwyczaj charakteryzują się następującymi **cechami**:

- ⊙ Nie wyzwalają spontanicznego bólu podczas spoczynku lub ruchu, dlatego zazwyczaj pozostają niezauważone.
- ⊙ Utajone punkty spustowe mogą przekształcić się w formę aktywną pod wpływem stymulacji.
- ⊙ Powodują wzrost napięcia w tkance mięśniowej, co prowadzi do ograniczenia rozciągliwości, a tym samym usztywnienia.

Stan psychiczny również odgrywa ważną rolę w utrzymaniu zdrowia powięzi. Nerwowość i stres zazwyczaj powodują zwiększone napięcie mięśni, co z kolei sprzyja powstawaniu zrostów w tkance łącznej i powstawaniu punktów spustowych.

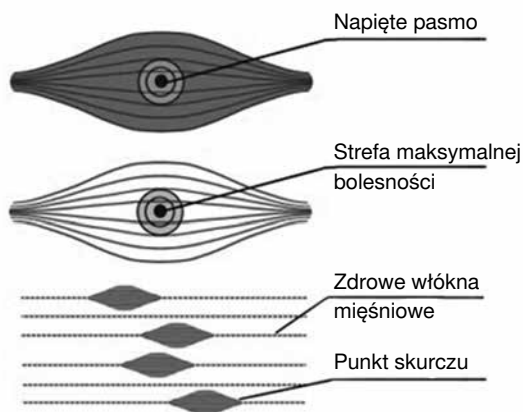
POWSTAWANIE PUNKTÓW SPUSTOWYCH W MIĘŚNIACH

Teraz, gdy rozumiemy już budowę mięśni i powięzi, a także ich funkcję, możemy przejść do tego, jak faktycznie powstają punkty spustowe. Dzięki podstawowej wiedzy z zakresu anatomii poniższe wyjaśnienie staje się zrozumiałe.

Zwykle bolesne stwardnienie mięśni występuje w obrębie poszczególnych włókien mięśniowych, które razem tworzą wiązki włókien mięśniowych. Taka wiązka nazywana jest „napiętym pasmem” (znanym również w języku angielskim jako „taut band”). Jest to punkt skurczu w obrębie wiązki włókien mięśniowych, który oznacza strefę maksymalnej bolesności i który jest wyczuwalny jako guzek podczas badania palpacyjnego.

Aby dotrzeć do źródła napięcia, musimy bliżej przyjrzeć się włóknu mięśniowemu. To właśnie tam znajdują się wspomniane sarkomery, które reprezentują miejsce, w którym skurcz mięśnia jest wywoływany przez różne bodźce. Jeśli chcemy wykonać nawet najmniejszy ruch fizyczny, miliony sarkomerów muszą się kurczyć, aby umożliwić ten ruch – ich właściwości kurczliwe sprawiają, że właśnie to jest ich zadaniem. Zdrowe sarkomery możemy sobie wyobrazić jako małe pompy, które stale się kurczą i rozszerzają. Normalnie umożliwia to przepływ krwi do naczyń włosowatych, a ważne składniki odżywcze są transportowane do wszystkich

obszarów mięśnia. Problem pojawia się dopiero wtedy, gdy najmniejsze jednostki przez dłuższy czas nie są już w stanie rozluźnić się ze stanu napięcia. Właśnie tak rozwijają się punkty spustowe.



W stanie rozluźnienia mięsień znajduje się w komfortowym stanie spoczynku, w którym poszczególne sarkomery nie są ani rozciągnięte, ani skurczone. Są one rozmieszczone w normalnej odległości od siebie.

Punkt spustowy wskazuje natomiast na zmianę struktury mięśnia, która odbiega od stanu spoczynkowego. Kiedy napięte sarkomery kurczą się, a tym samym jednocześnie skracają, w tym miejscu tworzy się węzeł skurczowy, który w postaci utrwalonej nazywany jest punktem spustowym. Nie należy jednak mylić go z regularnym skurczem mięśni, ponieważ w tym przypadku, w przeciwieństwie do punktu spustowego, skurczowi ulega cały mięsień. Skrócony odcinek przez dłuższy czas nie otrzymuje wystarczającej ilości krwi i cierpi na niedobór składników odżywczych. Krążenie krwi zostaje nagle przerwane, co uniemożliwia

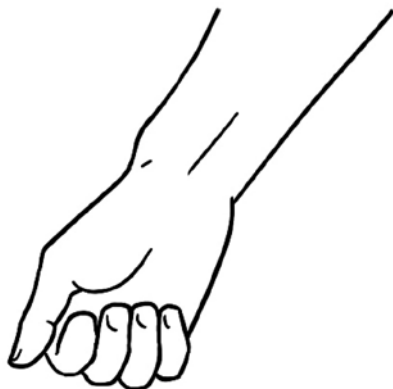
Prawidłowa pozycja palców podczas masażu

Aby uniknąć przeciążenia dłoni i palców podczas terapii punktów spustowych, ważne jest, aby przyjąć odpowiednią pozycję palców. Należy wywierać jak największą siłę, ale przy jak najmniejszym wysiłku.

Masaż całą dłonią lub opuszkami palców jest raczej bezproduktywny, ponieważ prawdopodobnie zmęczysz się, zanim osiągniesz jakikolwiek pozytywny efekt.

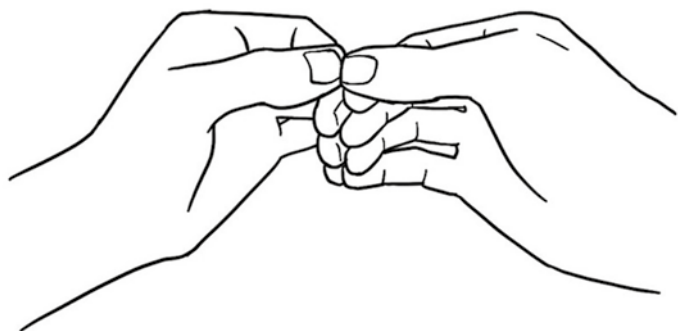
Masując punkty spustowe, zawsze używaj dwóch palców jednocześnie, aby je chronić: obu kciuków, palca wskazującego i kciuka tej samej dłoni lub palca wskazującego i środkowego. Uciskanie kostkami palców również może przynieść dobre rezultaty i jest mniej męczące.

Palec wywierający nacisk zawsze wymaga asekuracji. Używając kciuka, pomocne jest zaciśnięcie dłoni w pięść i umieszczenie palca wskazującego tej samej dłoni pod kciukiem.

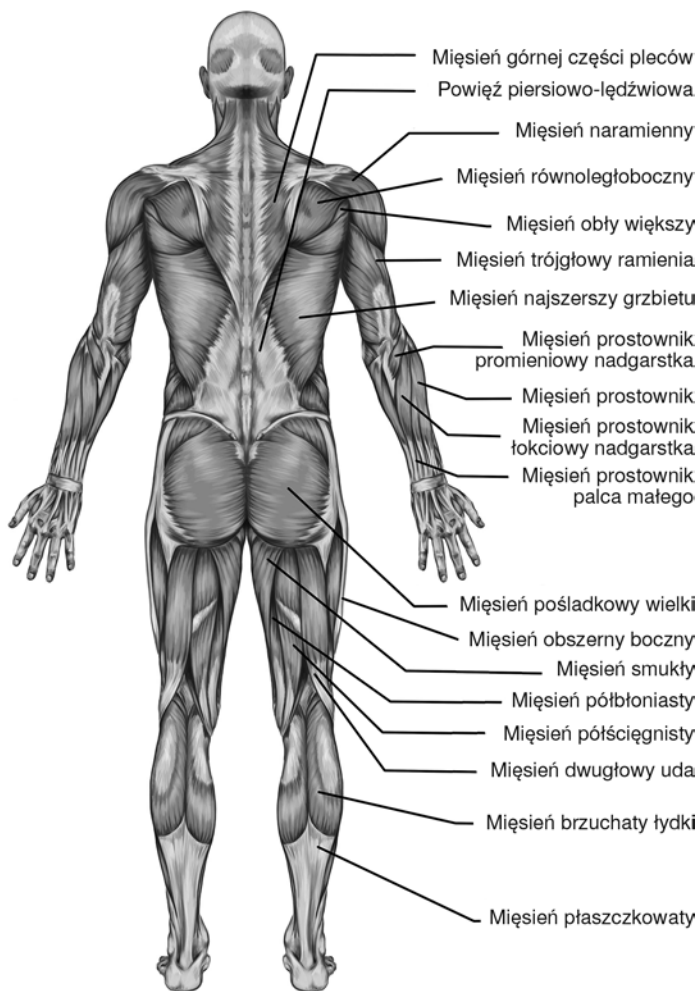


Możesz również podeprzeć palce, dociskając grzbiety palców obu dłoni do siebie.

Inną opcją jest objęcie palców wywierających nacisk wewnętrzną powierzchnią wolnej dłoni.



To samo możesz zrobić, jeśli zamierzasz wykonać masaż kostkami palców – obejmując grzbiet aktywnej ręki wewnętrzną stroną wolnej dłoni.



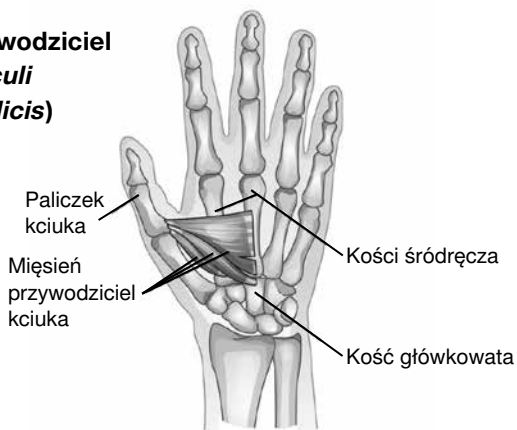
Terapia punktów spustowych od stóp do głowy	97
PUNKTY SPUSTOWE GŁOWY, TWARZY I SZCZĘKI	121
Mięsień czołowy i mięsień potyliczny (<i>Musculi frontalis i occipitalis</i>)	121
Mięsień żwacz (<i>Musculus masseter</i>)	123
Mięsień szeroki szyi (<i>Platysma</i>)	125
Mięsień skroniowy (<i>Musculus temporalis</i>)	126
PUNKTY SPUSTOWE KARKU I SZYI	128
Mięsień dźwigacz łopatki (<i>Musculus levator scapulae</i>)	128
Mięśnie pochyłe (<i>Musculi scaleni</i>)	130
Mięsień półkolcowy głowy (<i>Musculus semispinalis capitis</i>)	132
Mięśnie płatowate głowy i szyi (<i>Musculi splenius capitis i cervicis</i>)	134
Mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy (<i>Musculus sternocleidomastoideus</i>)	136
Mięsień czworoboczny (<i>Musculus trapezius</i>)	139
PUNKTY SPUSTOWE BARKU, KLATKI PIERSIOWEJ I GÓRNEJ CZĘŚCI PLECÓW	141
Mięsień naramienny (<i>Musculus deltoideus</i>)	141
Mięsień podgrzebieniowy (<i>Musculus infraspinatus</i>)	143
Mięśnie międzyżebrowe (<i>Musculi intercostales</i>)	145
Mięsień najszerszy grzbietu (<i>Musculus latissimus dorsi</i>)	147
Mięsień piersiowy większy (<i>Musculus pectoralis major</i>)	149
Mięsień piersiowy mniejszy (<i>Musculus pectoralis minor</i>)	151
Mięsień zębaty przedni (<i>Musculus serratus anterior</i>)	153
Mięsień zębaty tylny górny (<i>Musculus serratus posteriori superior</i>)	155
Mięsień podobojczykowy (<i>Musculus subclavius</i>)	157
Mięsień podłopatkowy (<i>Musculus subscapularis</i>)	159
Mięsień nadgrzebieniowy (<i>Musculus supraspinatus</i>)	161
Mięsień obły większy (<i>Musculus teres major</i>)	163
Mięsień obły mniejszy (<i>Musculus teres minor</i>)	164

PUNKTY SPUSTOWE W GÓRNEJ CZĘŚCI RAMIENIA	
I W OKOLICY ŁOKCIA	166
Mięsień dwugłowy ramienia (<i>Musculus biceps brachii</i>) . . .	166
Mięsień ramienny (<i>Musculus brachialis</i>)	168
Mięsień trójgłowy ramienia (<i>Musculus triceps brachii</i>) . . .	170
PUNKTY SPUSTOWE W PRZEDRAMIENIU I W OKOLICY	
ŁOKCIA	172
Mięśnie zginacze nadgarstka (<i>Musculi flexor carpi radialis,</i> <i>flexor carpi ulnaris, flexor digitorum superficialis,</i> <i>flexor digitorum profundus</i>)	172
Mięsień zginacz powierzchowny palców (<i>Musculus flexor</i> <i>digitorum superficialis</i>)	173
Mięsień zginacz głęboki palców (<i>Musculus flexor</i> <i>digitorum profundus</i>)	173
Mięśnie prostowniki nadgarstka (<i>Musculi extensor carpi</i> <i>radialis longus, extensor carpi radialis brevis i extensor</i> <i>carpi ulnaris</i>)	175
PUNKTY SPUSTOWE NA DŁONI I NADGARSTKA 178	
Mięsień przywodziciel kciuka i mięsień przeciwstawiacz kciuka (<i>Musculi adductor pollicis i opponens pollicis</i>)	178
Mięśnie międzykostne dłoni (<i>Musculi interossei</i>)	180
PUNKTY SPUSTOWE NA PLECACH, BRZUCHU	
I BIODRACH	182
Mięsień pośladkowy wielki (<i>Musculus gluteus maximus</i>) . .	182
Mięsień pośladkowy średni (<i>Musculus gluteus medius</i>) . .	184
Mięsień pośladkowy mały (<i>Musculus gluteus minimus</i>) . .	186
Mięsień biodrowo-łędźwiowy (<i>Musculus iliopsoas</i>)	188
Mięsień prostownik grzbietu (<i>Musculus erector spinae</i>) . .	190
Mięsień gruszkowaty (<i>Musculus piriformis</i>)	192
Mięsień prosty brzucha (<i>Musculus rectus abdominis</i>) . . .	194
Mięsień naprężacz powięzi szerokiej (<i>Musculus tensor</i> <i>fasciae latae</i>)	196
Przepona	198

PUNKTY SPUSTOWE DŁONI I NADGARSTKA

Mięsień przywodziciel kciuka i mięsień przeciwstawiacz kciuka **(*Musculi adductor pollicis i opponens pollicis*)**

Mięsień przywodziciel kciuka (*Musculi adductor pollicis*)



Lewa dłoń (widok z przodu)

Mięsień przeciwstawiacz kciuka (*Musculi opponens pollicis*)



Lewa dłoń (widok z przodu)

Mięśnie przywodziciel kciuka i przeciwstawny kciuka to mięśnie znajdujące się na kciuku i częściowo tworzące wyniosłość kciuka. Ponieważ są one położone bardzo blisko siebie, częściowo zachodzą na siebie, a punkty spustowe prawie się pokrywają, mięśnie te są rozpatrywane łącznie.

Funkcja

- ⊙ Ruch kciuka.

Ból rzutowany i wskazania

- ⊙ Ból kciuka po wewnętrznej stronie dłoni.
- ⊙ Ból nadgarstka po stronie kciuka.
- ⊙ Ból wyniosłości kciuka.
- ⊙ Ból podczas ruchu kciukiem.
- ⊙ Utrata precyzyjnej kontroli motorycznej kciuka.

Przyczyny

- ⊙ Złamanie nadgarstka lub kciuka.
- ⊙ Nadmierne używanie kciuka, na przykład podczas prac ogrodowych, korzystania ze smartfona, masażu, malowania, szycia lub pisania.
- ⊙ Gra na instrumencie.

Leczenie

Masuj energicznie mięśnie kciukiem wolnej ręki. Jeśli chcesz użyć nieco więcej siły, możesz położyć na stole piłkę do masażu i oprzeć na niej kciuk. Używając wolnej ręki, możesz teraz wywrzeć odpowiedni nacisk, aby zadziałać na punkt spustowy.

Dodatkowe wskazówki

- ⊙ Rozciągaj mięsień.
- ⊙ Zoptymalizuj postawę i chód.
- ⊙ Unikaj siedzenia ze skrzyżowanymi nogami.
- ⊙ Unikaj przeciążenia podczas ćwiczeń.
- ⊙ Umieść poduszkę między kolanami podczas snu.

PUNKTY SPUSTOWE NA PODUDZIU

Mięsień brzuchaty łydki (*Musculus gastrocnemius*)



Mięsień brzuchaty łydki to mięsień, który nadaje łydce charakterystyczny „brzuch”. Znajduje się on w górnej części podudzia i jest połączony z kością udową i ścięgnem Achillesa.

Funkcja

- ⊙ Zginanie stopy w stawie skokowym (palce wyprostowane).
- ⊙ Zginanie kolana.
- ⊙ Jeden z głównych mięśni biorących udział w ruchu.

Ból rzutowany i wskazania

- ⊙ Ból łydki.
- ⊙ Ból w zgięciu kolana.
- ⊙ Ból podbicia.
- ⊙ Szttywność łydki.
- ⊙ Nocne skurcze łydek.
- ⊙ Płaskostopie.

Przyczyny

- ⊙ Złamanie.
- ⊙ Zwichnięcie stawu skokowego.
- ⊙ Nieodpowiednie obuwie.
- ⊙ Kobiety: wysokie obcasy.
- ⊙ Nieodpowiednie wkładki.
- ⊙ Unieruchomienie, na przykład gipsem.
- ⊙ Długotrwałe siedzenie, na przykład podczas jazdy samochodem.
- ⊙ Dyscypliny sportowe, które często wymagają zginania kolan, na przykład piłka nożna, wspinaczka i jogging.
- ⊙ Siedzenie ze skrzyżowanymi nogami.
- ⊙ Spanie na brzuchu z wyciągniętymi palcami stóp.

Leczenie

Aby lepiej wyczuć mięsień brzuchaty łydki, wyprostuj palce stóp. Połóż stopę na podwyższeniu, np. na krześle lub łóżku,



Bolą cię plecy lub kręgosłup? Masz napięte mięśnie, cierpisz na migreny albo drętwieją ci palce?

Często uciążliwa dolegliwość pojawia się nie tam, gdzie tkwi jej rzeczywista przyczyna. Winne mogą być punkty spustowe i napięcia w powięzi, które wywołują ból w innych miejscach ciała. Dlatego ból barku może zaczynać się w plecach, a napięcie szyi wpływać na komfort ruchu całego ciała.

Ten praktyczny przewodnik pokaże ci, jak samodzielnie odnajdywać miejsca napięcia i skutecznie je rozluźniać. Dzięki przejrzystym ilustracjom i mapom ciała dowiesz się, który mięsień może powodować konkretny ból i jak z nim pracować.

Dzięki tej książce:

- ☉ poznasz najczęstsze przyczyny bólu mięśni i napięcia w ciele;
- ☉ nauczysz się odnajdywać punkty spustowe i rozumieć sygnały swojego ciała;
- ☉ dowiesz się, jak stosować techniki automasażu i masażu powięzi;
- ☉ odkryjesz praktyczne metody stosowane w terapiach manualnych;
- ☉ zmniejszysz napięcie mięśni i poprawisz swobodę ruchu;
- ☉ łatwiej wrócisz do codziennej aktywności fizycznej.

Odkryj konkretne techniki, które możesz zastosować natychmiast, aby zmniejszyć ból, rozluźnić ciało i odzyskać swobodę ruchu.

Zrozum swoje ciało. Rozluźnij napięcie. Poczuj ulgę.

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

