

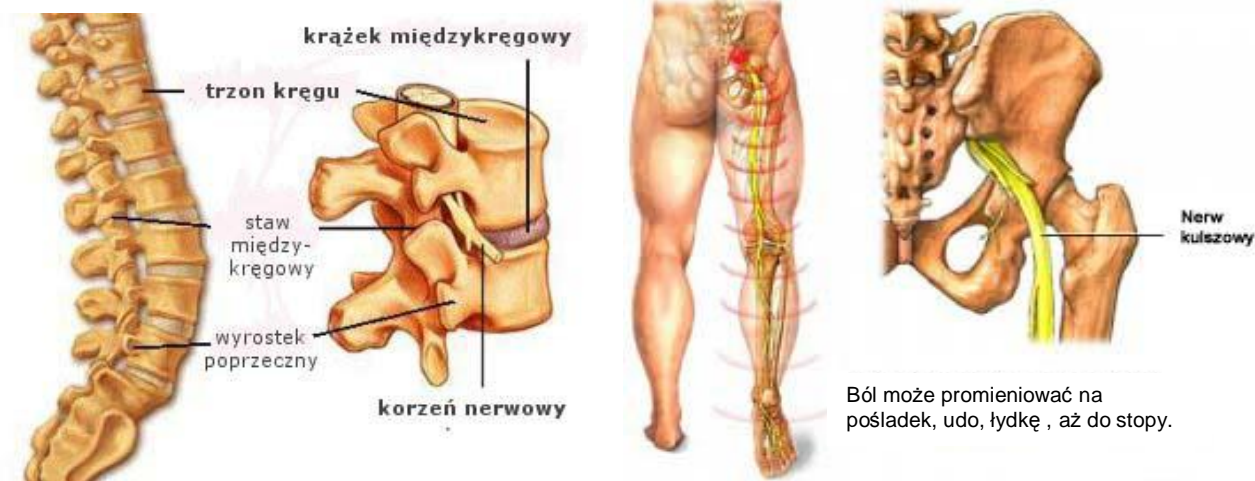
# Bóle kręgosłupa

Bóle kręgosłupa są jedną z najczęstszych dolegliwości współczesnego człowieka. Nie dotyczą one tylko osób starszych, ale coraz częściej młodzi, a nawet dzieci i młodzież. Z badań wynika, że cierpi na nie 80% społeczeństwa w wieku 30-40 lat, a w wieku późniejszym problem ten staje się jeszcze bardziej powszechny. Pomimo coraz doskonalszych metod leczenia, problem ten narasta i jest coraz powszechniejszy.

Różne są przyczyny bólów kręgosłupa.

Może to być styl życia, nadwaga, nieprawidłowa postawa w pracy czy szkole (jak w przypadku ucznia, studenta, pracownika biurowego, pracownika fizycznego, programisty, grafika, stomatologa etc.), przeciążenia np sport, urazy itp.

Gdy napinamy mięśnie np pod wpływem niewłaściwej pozycji, bez oparcia, w skutek nieprawidłowej postawy podczas siedzenia lub, gdy się garbimy mięśnie się kurczą i uniemożliwiają swobodne krążenie krwi. Jeżeli krew nie dopływa w dostatecznej ilości, to zaczyna brakować tlenu w mięśniach, na co dodatkowo reagują one skurczem. W ten sposób dochodzi do pogłębienia niekorzystnego stanu, doprowadzając do niepożądanych reakcji. Gdy taka sytuacja często się powtarza, bóle przekształcają się w fazę przewlekłą, rozwijają się stany zapalne i zwyrodnieniowo-zapalne oraz drobne i większe nieprawidłowości w ustawieniu kręgów wobec siebie. Może powodować bóle korzeniowe oraz podrażnienie otaczających tkanek miękkich. Stany zwyrodnieniowe z kolei mogą wywoływać bardzo przykre bóle spowodowane uciskiem uszkodzonych struktur kręgosłupa na korzenie nerwowe wychodzące z rdzenia kręgowego. Inną przyczyną są tzw. dyskopatie, to jest różnego rodzaju przemieszczenia krążka międzykręgowego i jego wypukliny i przepukliny. Wyżej wymienione dolegliwości są bardzo powszechne i długotrwałe, dlatego są częstą przyczyną niezdolności do pracy, a także przeszkodą w aktywnym, normalnym trybie życia. Z innych przyczyn należy wymienić długotrwały stres i choroby narządów wewnętrznych.



Ryc.1  
Anatomia kręgosłupa  
i połączenia dwóch kręgów

Ryc. 2  
Bóle nerwu kulszowego - rwa kulszowa

Odpowiednio wczesne zwrócenie uwagi na pojawiający się ból, może uchronić przed większym problemem.

Jeśli pojawiają się takie symptomy jak:

- ✓ Przewlekły lub ostry nawracający ból w którymkolwiek miejscu pleców.
- ✓ Problemy z porannym wstawaniem – sztywność, ból etc.

- ✓ Trudności w przyjmowaniu wyprostowanej postawy stojącej lub siedzącej.
- ✓ Drętwienie, sztywność, osłabione czucie w kończynach i okolicy karku.
- ✓ Ból pleców przy zmianie pozycji, kichaniu, kaszaniu.
- ✓ Bóle i zawroty głowy, „mroczyki” przed oczami.
- ✓ Utykanie, opadająca stopa, „utrata kontroli” nad nogą.
- ✓ Drętwienie, osłabiona siła rąk lub nóg.

Jest to na pewno jest to sygnał alarmowy, że lepiej nie zwlekać.

Remedium na to jest kompleksowa terapia manualna

## TETRAPIA MANUALNA

### Ręce, które przynoszą ulgę

Terapeuta dociera do miejsc bolesnych i zablokowanych gdzie przywraca równowagę mięśniową i stawów. Na tym polega terapia manualna - metoda znana leczeniu dolegliwości już od dawna. Dziś po terapię manualną sięgają fizjoterapeuci, rehabilitanci, terapeuci manualni, osteopaci, lekarze i chiropraktycy. Za jej pomocą leczy się dolegliwości kręgosłupa, zwyrodnienia i urazy stawów, kontuzje sportowe, bóle kręgosłupa podczas ciąży, bóle mięśni, głowy oraz napięcia wynikające ze stresu i przemęczenia.

Właściwa terapia manualna to działanie w obrębie stawów. Ponieważ jednak kości, mięśnie, więzadła oraz stawy tworzą spójną całość, oddziałujemy na wszystkie tkanki miękkie: skórę, mięśnie, powięź, nerwy, więzadła i ścięgna. Kiedy coś dzieje się ze stawem, nerwy otaczające torebkę stawową przekazują sygnał do centralnego układu nerwowego i pojawia się ból. Organizm reaguje na to napięciem mięśnia. Następuje blokada, która powoduje nasilenie bólu. To błędne koło. Celem zabiegu jest odblokowanie najpierw mięśnia, a następnie stawu. Uciska się, ugniata i rozciąga obolałe miejsce pod różnymi kątami, a kiedy odpowiednio rozgrzany mięsień zostanie odblokowany, staw sam lub z pomocą terapeuty ustawia się we właściwej pozycji.

Stosowane metody to uznane i opracowane systemy terapii manualnej stawów takie jak terapia manualna Karela Lewita, Mulligan System, ogólna terapia manualna wg. W&I Pobiereznika oraz terapia punktów spustowych, masaże lecznicze, system terapii autorskiej mgr K. Selenty, terapia powięziowa jak również ćwiczenia izometryczne, ćwiczenia rozciągające, medi – taping.

Pacjent zgłaszający się na terapię jest wypytywany o objawy dolegliwości, oto kiedy zauważył pierwsze symptomy itp. Następnie sprawdzany jest stan ogólny pacjenta i ewentualnie przeciwwskazania do zabiegu, dotychczasowe badania lekarskie, zdjęcia rentgenowskie, rezonans magnetyczny, tomografie. Poprzedza to właściwe badanie manualne, mające na celu sprecyzowanie przyczyny bólu czy zaburzenia ruchomości.

Terapia wykorzystuje naturalne możliwości naszego ciała. Oddziaływanie na zablokowane miejsca ma pobudzić organizm, by bronił się sam. Terapeuta może też doraźnie pomóc i dostarczyć organizmowi odpowiedni impuls do samoleczenia.

Oprócz zabiegów zaleca się wykonywanie w domu ćwiczeń izometrycznych i relaksujących, oszczędzające zachowanie podczas dnia i właściwe pozycje podczas spoczynku.

Ludzie zapominają, że bez zmiany stylu życia żadna terapia nie przyniesie trwałych rezultatów. Zwłaszcza mężczyźni nie chcą o tym słyszeć. Chcą być twardzi. Jak coś boli, biorą tabletkę i wierzą, że samo przejdzie. Gdy decydują się na terapię, skuteczna pomoc wymaga więcej czasu. Kobiety częściej zgłaszają się z podobnymi problemami.

Trzeba pamiętać, iż odpowiednio wczesne zastosowanie dobrze dobranej terapii, gwarantuje szybką poprawę i prawie natychmiastową ulgę w cierpieniu.