

CIAŁO

KONSTRUKCJA DOSKONAŁA

SIEĆ NERWOWO-
-MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWA
W SKUTECZNEJ TERAPII
PRZEWLEKŁEGO BÓLU

KAREN M. GABLER

GALAKTYKA



KAREN M. GABLER

CIAŁO

**KONSTRUKCJA
DOSKONAŁA**

**SIEĆ NERWOWO-
-MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWA
W SKUTECZNEJ TERAPII
PRZEWLEKŁEGO BÓLU**

Przekład: dr Iwona Piątkowska

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
Your body's brilliant design.
A revolutionary approach to relieving chronic pain

Copyright © 2017 by Karen Gabler
Copyright Przedmowy © Yaron Gal Carmel
All rights reserved
Wszelkie prawa zastrzeżone

© Copyright for the Polish edition by Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2018
90-562 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel.fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-694-0

Redakcja naukowa wydania polskiego: *Marcin Sowa*
Redakcja: *Karolina Kozera*
Korekta: *Monika Ulatowska*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Projekt okładki wydania oryginalnego: *Jenny Zemanek*
Projekt okładki wydania polskiego (na podstawie projektu oryginalnego):
Czarny Kwadrat, www.czarnykwadrat.eu
Ilustracja na okładce: *iStockphoto*
Skład: *Garamond*
Druk i oprawa: *LCL*

Księgarnia internetowa!!!
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Uwaga:

Ze względu na ciągły rozwój medycyny wszystkie informacje, zwłaszcza te dotyczące procedur diagnostycznych i terapeutycznych, mogą odzwierciedlać jedynie stan wiedzy aktualny w momencie oddania książki do druku. Zalecenia zostały opracowane z zachowaniem największej staranności, nie mają one jednak na celu zastępowania lub zmiany zaleconej przez lekarza terapii medycznej. W przypadku konkretnych problemów zdrowotnych zawsze udaj się po poradę do lekarza specjalisty.

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Słowo wstępne 13

WSTĘP Moja podróż przez ruch i bezruch 15

Jak odnalazłam bezruch 16

Odkrycie pracy z ciałem 16

Nauka pracy z ciałem 17

Uwalnianie powięziowe 19

Odkrycie rdzenia ciała 19

Powrót do ruchu 20

Tworzenie treningu Zrównoważone Ciało 21

PROLOG Zrównoważone Ciało 23

Jak korzystać z tej książki? 24

CZĘŚĆ PIERWSZA PRZEGLĄD

Nowy sposób myślenia o przewlekłym bólu 28

ROZDZIAŁ 1 Czym jest Zrównoważone Ciało? 30

Czym wyróżnia się moje podejście? 30

Jak trenować wewnętrzny rdzeń? 31

Architektura wewnętrznego rdzenia 33

ROZDZIAŁ 2 Czy Zrównoważone Ciało to program dla mnie? 36

Starzenie się 36

Siedzący tryb życia 37

Sportowcy, biegacze, tancerze, jogini i fani fitnessu 38

Artyści: muzycy, piosenkarze, aktorzy 39

Życie codzienne 39

Pójdźmy głębiej 40

CZĘŚĆ DRUGA **CIAŁO – KONSTRUKCJA DOSKONAŁA**

- ROZDZIAŁ 3** Holistyczne podejście do przewlekłego bólu 43
Powięź i przewlekły ból 43
Podejście holistyczne 45
- ROZDZIAŁ 4** Odkrywamy powięź 46
- ROZDZIAŁ 5** Powięź – klucz w walce z przewlekłym bólem 49
W jakiej jesteś formie? 49
Powięź: nasza elastyczna sieć pajęczna 53
W powięzi zachowane są ślady naszych urazów fizycznych i psychicznych 56
Powięź a praca z ciałem 57
Zrównoważona praca z ciałem 58
Powięź jest najważniejsza 59
- ROZDZIAŁ 6** Tensegracja 60
Biotensegracja 61
Tensegracja na poziomie komórkowym 63
- ROZDZIAŁ 7** Układ nerwowo-powięziowy 65
Powięź ma swój własny układ nerwowy 66
Interocepcja – nowy sposób komunikacji 68
Świadomy dotyk układu nerwowo-powięziowego 70
Opis przypadku: Cattie 72
- ROZDZIAŁ 8** Przewlekły ból: opisy przypadków 74
Opis przypadku: Jim – przewlekły ból, który pojawia się nagle 74
Opis przypadku: Donna – narastający ból przewlekły 76
Przewlekły ból mieszka w powięzi 77
Wolni od przewlekłego bólu 77
- ROZDZIAŁ 9** Ściśnięcie rdzenia: jak ciało organizuje się wokół jednego punktu 80
Embriologia 80
Mity dotyczące rdzenia 81
Mniej znaczy więcej 82
Środek ciężkości 83
Istota oddechu 85
Wypróbuj to sam! Oddech ściskający rdzeń 86
Opis przypadku: Krista 88
Rdzeń wewnętrzny a rdzeń zewnętrzny 90

ROZDZIAŁ 10	Pionowy rdzeń: jak ciało organizuje się wokół linii	91
	Odciągi wspierające ciało	92
	Pionowy rdzeń	97
	Pionowy rdzeń: podsumowanie	102
ROZDZIAŁ 11	Trauma i pionowy rdzeń	104
	Nerw błędny i reakcja „zamrożenia”	104
	Zatrzymywanie wzorców w pionowym rdzeniu: moja historia	106
ROZDZIAŁ 12	Kopuły i wachlarze	109
	Stawy fundamentalne	110
	Kopuła stopy	111
	Od stóp w górę	113
	Utrata połączenia z rdzeniem	114
	Wachlarze i trójkąty	114
	Kopuły i wachlarze: podsumowanie	117
	Ciało – konstrukcja doskonała: podsumowanie	118
CZĘŚĆ TRZECIA	ODDECH I RUCH	
ROZDZIAŁ 13	W ciągłym ruchu	121
	Oddech: ciągły ruch	121
	Ruch: najnowsze osiągnięcia neurobiologii i psychologii	122
ROZDZIAŁ 14	Ruch funkcjonalny	124
	Niepoprawna technika ćwiczeń i siedzący tryb życia	124
	Ruch funkcjonalny	125
ROZDZIAŁ 15	Łączymy wszystko oddechem i ruchem	127
	Na zakończenie	128
CZĘŚĆ CZWARTA	ZRÓWNOWAŻONE CIAŁO – SEKWENCJA ĆWICZEŃ	
	Uważne ćwiczenie – kilka uwag	131
	Miękki piankowy roller	131
	Środki ostrożności i przeciwwskazania	133
	Zrównoważone Ciało krok po kroku – instrukcja	135
	KROK 1: Poczuj swe korzenie	135
	KROK 2: Rozluźnianie kopuły w łukach stóp	136
	KROK 3: Ocena ustawienia ciała	136
	KROK 4: Pozycja wyjściowa	137
	KROK 5: Kołysanie	139
	KROK 6: Oddech fali	141
	KROK 7: Oddech ściskający rdzeń	142

KROK 8: Rozluźnianie wachlarzy wewnętrznych części ud	143
KROK 9: Rozluźnianie wachlarzy barków	144
KROK 10: Trening pionowego rdzenia	145
KROK 11: Schodzenie z rollera	153
KROK 12: Powtórna ocena ustawienia ciała	154
KROK 13: Otwieranie wachlarzy bioder na podłodze	154
KROK 14: Otwieranie wachlarzy bioder na rollerze	156
KROK 15: Ściskanie klocka do jogi	158

Kilka słów do specjalistów 161

Konkluzja: lepsza droga w przyszłość 163

Podziękowania 167

O autorce 171

Indeks 173

Holistyczne podejście do przewlekłego bólu

Amerykanie cierpią na przewlekły ból. Dolegliwość ta dotyka 100 milionów na 238 milionów obywateli USA. W niezwykle ważnej książce Judy Foreman *A Nation in Pain* czytamy: „Długotrwały, przewlekły ból, który nie jest właściwie leczony, niesie konsekwencje zarówno psychiczne, jak i fizyczne”*. Przewlekły ból można rozpatrywać w kategoriach jednostki chorobowej; dolegliwość tę właściwie można uznać za główną, pochłaniającą miliardy dolarów, bolączkę narodu amerykańskiego. Foreman wyraża zdziwienie niskim poziomem wiedzy lekarskiej na temat skutecznego leczenia przewlekłego bólu. Zdumiewa ją także to, że system opieki zdrowotnej wynagradza lekarzy za interwencje takie jak zlecenie operacji bądź przepisywanie pacjentom zastrzyków (których skuteczność nigdy nie jest gwarantowana) i równocześnie, poprzez skracanie czasu wizyty w gabinecie lekarskim, ogranicza im możliwość dłuższej rozmowy z pacjentem.

Książka Foreman to dogłębna i rzetelna analiza, która w przystępny sposób prezentuje wyniki badań naukowych w wielu dziedzinach istotnych dla pacjentów cierpiących na przewlekły ból: od neurobiologii po politykę społeczną, od wydawanych na receptę środków przeciwbólowych aż po nowoczesne metody operacyjne. Jeden z rozdziałów jest poświęcony wyważonej ocenie medycyny alternatywnej i oferowanych przez nią technik leczenia przewlekłego bólu. Foreman zauważa także, że badania naukowe potwierdzają skuteczność ćwiczeń w uśmierzaniu przewlekłego bólu, choć dodaje, że „nikt dokładnie nie wie, dlaczego” tak się dzieje i które konkretne ćwiczenia są najbardziej skuteczne**.

Powieź i przewlekły ból

Kiedy przeczytałam książkę *A Nation in Pain*, nie kryłam zdziwienia, że ani razu nie wspomniano w niej o powięzi. Powieź jest gładką siecią tkanki łącznej łą-

* J. Foreman, *A Nation in Pain*, New York, NY: Oxford University Press, 2014.

** Tamże, s. 285.

czącą i przenikającą mięśnie, kości, narządy wewnętrzne i komórki. Moje ponad trzydziestoletnie doświadczenie w pracy z ciałem i przewlekłym bólem, właśnie poprzez przywracanie odpowiedniego ułożenia kości i powięzi, jest dla mnie niezbitym dowodem na to, że powięź jest kluczowym, choć rzadko omawianym w większości kręgów medycznych, elementem w procesie uśmierzania przewlekłego bólu. W swojej domowej bibliotece mam książkę *Powięź. Badanie, profilaktyka i terapia dysfunkcji sieci powięziowej*, w której na ponad 500 stronach opisane są wyniki badań naukowych powięzi i ich kliniczne zastosowanie w terapiach manualnych i terapii ruchem*. Dlaczego są one ignorowane w dyskusji na temat przewlekłego bólu?

Osoby pracujące z powięzią nie postrzegają ciała jako szkieletu złożonego z 206 kości wraz z przyczepionymi do nich ponad 640 mięśniami. Zachodnie spojrzenie na anatomię opiera się w głównej mierze na zasadach dynamiki Newtona, które zakładają rozkład wszystkiego na czynniki pierwsze, przez co często ignorowany jest pełen obraz danego zjawiska. W podręcznikach do anatomii, z których korzystają uczniowie szkół medycznych, ale także szkół masażu i medycyny alternatywnej, zawarty jest znany każdemu obraz człowieka składającego się z poszczególnych mięśni. Determinuje to sposób, w jaki patrzymy na ludzkie ciało. Tymczasem nie jesteśmy robotami, które za pomocą stawów wprawiają mięśnie i kości w ruch.

W takim sposobie postrzegania ciała brakuje elementu, która spaja wszystkie części: tkanki łącznej – powięzi. Na temat powięzi mówi się coraz częściej i więcej, jednak w wielu kręgach jej znaczenie dla organizmu nadal nie jest właściwie rozumiane. W kręgach medycznych coraz częściej dyskutuje się na temat powięzi, prowadzi badania nad jej fenomenem i dlatego zaczynamy dostrzegać to, że nasze ciała to gładka sieć tkanki łącznej. Powięź jest jedyną tkanką, która łączy i wspiera wszystkie elementy ciała; jest jego biologicznym materiałem. Powięź to łącząca wszystkie składowe naszego organizmu trójwymiarowa sieć włókien kolagenowych i kleistego żelu. W niektórych miejscach jest zbita i silna, w innych bardziej płynna i lepka. Złożone związki powięziowych połączeń mięśni, kości, więzadeł i ścięgien tworzą stan idealnej równowagi, dzięki czemu siły powstające w ciele podczas ruchu są należycie rozprowadzane po całym organizmie. Wprawienie w ruch jednej części powoduje ruch we wszystkich pozostałych. Tkanka łączna jest jedyną tak reaktywną tkanką w ludzkim ciele. Jeżeli będziemy patrzeć na ludzkie ciało jak na model mechanistyczny i analizować poszczególne jego elementy osobno, istnieje ryzyko, że zatracimy jego ogląd jako całości, nie dostrzeżemy też ciągłości czasu, przestrzeni i ruchu.

* R. Schleip, T.W. Findley, L. Chaitow, P.A. Huijing, *Powięź. Badanie, profilaktyka i terapia dysfunkcji sieci powięziowej*, Elsevier Urban & Partner, 2014.

Podejście holistyczne

Nadszedł czas, by wykorzystać teorię względności Einsteina oraz stworzone przez niego koncepcje czasu i przestrzeni nie tylko w kontekście zjawisk fizycznych, ale także na użytek strukturalnego ujęcia ludzkiego ciała. Nasz organizm to kompletna konstrukcja złożona z podsystemów posiadających z kolei inne podsystemy, a wszystko to funkcjonuje w ramach jednej całości. W związku z tym nie powinniśmy patrzeć na ludzkie ciało jak na zestaw mięśni ani twierdzić, że mięśnie i kości to główne struktury przenoszące siły i generujące ruch. Należy spojrzeć na nie jak na dynamiczną i reaktywną formę powięziową, która nie dość, że żyje, to porusza się także w ramach tej naturalnej sieci w sposób, do jakiego została zaprojektowana. Przyjmijmy po prostu ten paradygmat i zaakceptujmy fakt, że nasze ciało nie składa się z osobnych części, a wręcz przeciwnie – ma w sobie więcej wewnętrznych połączeń, niż nam się wydaje.

Holistyczne podejście odnajdujemy w wielu dziedzinach życia. The Centre For Large Landscape Conservation (Centrum Ochrony Dużych Przestrzeni – przyp. tłum.) ostrzega, że dzielenie naturalnych środowisk na mniejsze obszary stanowi zagrożenie dla dzikiej przyrody*. Kiedy wprowadzamy cywilizację na dziewicze tereny zielone, budując tam osiedla i drogi, które dzielą rozległe tereny na mniejsze obszary, pozbawiamy zwierzęta ich terytorium, zróżnicowania terenu, źródeł pożywienia i warunków sprzyjających rozmnażaniu. Naukowcy zauważyli, że pewne gatunki, szczególnie dużych zwierząt, zaczynają przez to wymierać. Ja to odczytuję jako metaforę ciała. Kiedy wprowadzamy podziały w ludzkim ciele i patrzymy na organizm jako na zbiór poszczególnych jego elementów, umyka nam jego ważna funkcja – zapewnianie zdrowia i odporności. The Centre For Large Landscape Conservation, próbując ocalić zagrożone wyginięciem gatunki, chce stworzyć sieć naturalnych, połączonych terenów, które mają zapobiec szerzącym się na dużą skalę zagrożeniom środowiskowym. Nasze ciała zasługują na to samo. Wykorzystajmy to nowatorskie spojrzenie na anatomię, zanim wydamy kolejne miliardy na oferującą mierne rozwiązania w zakresie leczenia przewlekłego bólu opiekę zdrowotną.

* R. Ament, R. Callahan, M. McClure, M. Reuling, G. Tabor, *Wildlife Connectivity: Fundamentals for conservation action*, Center For Large Landscape Conservation: Bozeman, Montana, <http://largelandscapes.org/media/publications/Wildlife-Connectivity-Fundamentals-for-Conservation-Action.pdf>, 2014.

Odkrywamy powieź

Nowa Anglia. Pewnego słonecznego dnia przyjeżdża do mnie nowy klient – nieco ponad czterdziestoletni Steve. Kiedy pytam, co go do mnie sprowadza, słyszę, że od lat cierpi na zlokalizowany głównie po prawej stronie szyi ból. Steve szukał pomocy u masażyistów, fizjoterapeutów i chiropraktyków, lecz wszystkie zabiegi przynosiły jedynie tymczasową ulgę.

„Przysłał mnie do ciebie mój akupunkturzysta” – mówi Steve. „Twierdzi, że może będziesz umiała mi pomóc. Ból przeszkadza mi w pracy i wysysa ze mnie całą energię”.

Lekarz pierwszego kontaktu zlecił mu zastrzyki z kortyzonu i powiedział, że jeśli one nie pomogą, konieczne będzie przeprowadzenie operacji.

„Chciałbym uniknąć operacji. Już sama myśl o długotrwałej rehabilitacji jest dla mnie stresująca” – dodaje.

Przeprowadzam ze Steve’em szczegółowy wywiad. Dzięki temu mogę się zorientować, co może być źródłem dyskomfortu – uważam, że w procesie leczenia bólu ważniejsze jest zrozumienie, dlaczego ktoś go doświadcza niż określenie jego rodzaju.

„Czy przechodziłeś jakieś operacje lub miałeś jakieś złamania?” – pytam. – „Skręcone kostki, upadki w dzieciństwie?” Chcę się dowiedzieć, czy jakiegokolwiek urazy z przeszłości mogą stanowić przyczynę bólu szyi.

Okazuje się, że Steve najpierw w szkole średniej, a potem jeszcze raz na studiach skręcił prawą kostkę.

„Obie kontuzje są już wyleczone, ale zdaje mi się, że prawa kostka jest mniej stabilna niż lewa”.

Ta opowieść mówi mi wiele na temat tego, co dzieje się w powiezi Steve’a i gdzie może tkwić źródło bólu szyi. Pytam go także o wykonywaną przez niego pracę – ma to mi dostarczyć wskazówek na temat pozycji, w jakiej Steve spędza znaczną część każdego dnia.

„Jestem grafikiem komputerowym, tworzę oprogramowania i aplikacje. Godzinami siedzę przed komputerem, a ostatni czas był szczególnie intensywny

– musiałem skończyć kilka projektów”. Następnie Steve opowiada, że głównym narzędziem jego pracy jest myszka komputerowa, którą obsługuje prawą ręką, a ostatnio – od bezustannego klikania nią – dokucza mu ból wskazującego palca prawej dłoni.

„Czy uprawiasz jakieś sporty?” – dopytuję. Steve mówi, że choć dużo czasu spędza przed komputerem, stara się regularnie chodzić na siłownię, czasem biega i rozpoczął nawet treningi jogi. Ogólnie jest dość sprawny fizycznie, mimo to wciąż odczuwa ból.

„Co stanowi dla ciebie życiowe wsparcie?” – pytam. Brak równowagi emocjonalnej także przekłada się na kondycję powięzi i może przyczyniać się do powstawania wzorców generujących przewlekły ból. Steve wyjaśnia, że z powodu nadmiaru obowiązków zawodowych zaniedbał ostatnio przyjaciół i niedostatecznie udzielał się w życiu towarzyskim.

Dlaczego potrzebuję tych wszystkich informacji, aby pomóc Steve'owi? Tłumaczę mu, że moja praca polega na uzdrawianiu powięzi, która jest jedyną tkanką ludzkiego organizmu łączącą jego wszystkie części, a także przenoszącą informacje o sposobie poruszania się. Ta spajająca sieć łączy nas od stóp do głowy i od skóry do kości. Nie patrzę na ciało przez pryzmat poszczególnych jego elementów, lecz gładkiej sieci biologicznego materiału, który otacza każdy mięsień, kość, narząd wewnętrzny, a nawet każdą osobną komórkę. Z racji tego, że wszystkie elementy w ludzkim ciele są połączone właśnie tym biologicznym materiałem, warto odnaleźć to miejsce, gdzie jest on pociągany, nadwyrężony bądź rozerwany. Na powieź duży wpływ ma także nasza kondycja emocjonalna, dlatego zdrowa powieź jest kluczem do pewności siebie i energii życiowej. Jeśli powieź jest nadwyrężona, odkształcona lub w jakikolwiek sposób uciśnięta, reaguje cały organizm, przez co czujemy się osłabieni. Przewlekły ból ma często swoje źródło właśnie w tej deformacji.

Aby uświadomić Steve'owi, że to właśnie nadwyrężona powieź może być przyczyną jego bolącej szyi, owijam go elastyczną folią. Następnie demonstruję mu wpływ doznanego na studiach urazu stawu skokowego na deformację powięzi – w tym celu pociągam za folię na wysokości jego kostki. Natychmiast widzimy, że folia rozciąga się po prawej stronie szyi.

„To trwające od lat szkolnych zaburzenie równowagi powięziowej mogło wytworzyć wzorce kompensacyjne” – wyjaśniam. „Uraz powięzi nie ograniczył się tylko do okolicy kostki, lecz, korzystając z ciągłości tkanki, powędrował aż do szyi.” Steve powoli zaczyna rozumieć, że ból szyi może być związany z powięzią prawego stawu skokowego.

Aby dogłębniej wyjaśnić schemat rozwoju przewlekłego bólu, pokazuję Steve'owi mój podręczny model tensegracyjny. Struktura tensegracyjna to typ konstrukcji obecnej w naturze i wykorzystywanej w architekturze, która daje wraże-

nie zawieszenia i balansu, utrzymując się w całości dzięki równowadze pomiędzy siłami napięciowymi. Latami uważano, że ludzkie ciało to ciągła, przypominająca ścianę z cegieł kompresyjna struktura*. Okazuje się, że tak naprawdę budowa organizmu ludzkiego opiera się na elementach pozostających w zawieszeniu, gdzie kości jakby unoszą się, pływając w morzu powięzi. W moim modelu trzydziestocentymetrowe drewniane drążki (symbolizujące kości) lewitują pośród elementów napięciowych (gumek), które reprezentują powięź. Równowaga napięć pomiędzy kośćmi i powięzią umożliwia swoiste „zawieszenie się” stawów.

Twarz Steve’a pojaśniała: „To znaczy, że moje ciało funkcjonuje na takiej samej zasadzie? Zawsze postrzegałem je jako konstrukcję, na którą silnie działają prawa grawitacji”.

Kiedy wprawiam w ruch jeden z boków modelu tensegracyjnego, drążki oraz gumki reagują i przesuwały się w różnych kierunkach. Po jednej stronie zbliżają się do siebie, po drugiej oddalają. Natomiast kiedy ciągnę za jeden z elementów modelu, drążki i gumki przemieszczają się w przeciwną stronę. Wszystkie części konstrukcji reagują na działającą siłę. Schemat ten w doskonały sposób obrazuje sposób funkcjonowania ludzkiego ciała. Więcej informacji na temat struktury tensegracyjnej znajdziesz w rozdziale 6.

„Twoja skręcona kostka – mówię, naciskając dolny fragment modelu, tj. tam, gdzie możemy wyobrazić sobie kostkę – może być przyczyną bólu szyi”. Pokazuję Steve’owi, że w odpowiedzi na mój ucisk model zmienia kształt w górnej, symbolizującej szyję, części. „Ból jest często wyłącznie objawem. Przyczyna leży w miejscu, które nie boli. Dotąd leczyłeś objaw; teraz musimy dowiedzieć się, co go powoduje. Tylko w ten sposób na zawsze pożegnasz się z bólem”.

Tłumaczę Steve’owi, że w celu usmierzania bólu musimy spojrzeć na jego ciało jak na kompletny, tensegracyjny, połączony siecią powięziową system. Czy urazy kostki z przeszłości są przyczyną bolącej szyi? Czy przyczyniły się do powstania wzorców, które zakłóciły równowagę powięziową? Gdzie znajdują się powstałe wzorce kompensacyjne i w jaki sposób wpływają na ustawienie ciała? Czy możemy znaleźć pierwotne źródło tych zaburzeń i na zawsze je usunąć? W jaki sposób przywrócić optymalne ustawienia, równowagę napięć i sprawność ruchu oraz zapobiec kolejnym zmianom bądź urazom? Czy dzięki naszym działaniom Steve będzie mógł odstawić zastrzyki sterydowe i uniknąć operacji?

Na te pytania trzeba znaleźć odpowiedź. Teraz zastanówmy się, jak możemy wykorzystać genialną konstrukcję, jaką jest ciało Steve’a, aby pomóc mu w walce z bólem.

* T. Myers, *Taśmy anatomiczne. Meridiany mięśniowo-powięziowe dla terapeutów manualnych i specjalistów leczenia ruchem*, wyd. 3, D&B Publishing, 2014.

Zrównoważone Ciało

krok po kroku – instrukcja

Moja klientka Lauren powiedziała: „Obudziłam się dziś cała sztywna i obolała, ale zrobiłam sekwencję na rollerze i czuję się teraz sto razy lepiej. To zawsze pomaga. Twoja praca przynosi efekty”.

BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 90-centymetrowego piankowego miękkiego rollera* (lub twardego rollera owiniętego ręcznikiem, kocem bądź matą do jogi);
- złożonego ręcznika lub małej poduszki dla podparcia głowy;
- piłeczki tenisowej (lub innego półokrągłego miękkiego przedmiotu) do masażu stopy;
- miękkiej kilogramowej piłki do pilatesu lub ciężarka 0,5–1 kg (w kroku 7.);
- dwóch klocków do jogi lub obręczy do pilatesu (opcjonalnie, tylko w kroku 15.).

Zaczynamy.

KROK 1: Poczuj swe korzenie

CEL: Poczucie ustawienia ciała w przestrzeni i wobec siły ciężkości. Uświadomienie sobie, na którą część stopy przenosisz ciężar ciała.

Stań, ustawiając stopy na szerokość bioder. Nie blokuj kolan. Pozwól, aby kość ogonowa miękko opadała w kierunku podłogi. Patrz przed siebie (nie w dół). Poczuj swoje ciało w stosunku do otaczającej cię przestrzeni. Zamknij oczy. Oddychaj wolno i głęboko, skupiając uwagę na swoim wnętrzu. Jeśli zablokowałeś kolana, delikatnie je ugnij. Skup się na stopach. Odczuwasz kontakt swoich stóp z ziemią?

Którą część stopy bardziej obciążasz? Pięty czy raczej przodostopie? Odczuwasz mocniejsze obciążenie wewnętrznych czy zewnętrznych krawędzi stóp? Czy w stosunku do obu stóp odczucia dotyczące ustawienia są takie same? Po prostu postaraj się odpowiedzieć na powyższe pytania – nie oceniaj. Następnie równomiernie roz-

* Polecam roller OPTP's Pro-Roller™ Soft, model dostępny na www.optp.com.

łóż ciężar ciała między przednie i tylne części stóp; między krawędzie zewnętrzne i wewnętrzne. Wyobraź sobie, że kopuły stóp są uniesione i elastyczne.

KROK 2: Rozluźnianie kopuł w łukach stóp

CEL: Rozluźnienie powięzi łuków stóp w celu uaktywnienia początku pionowego rdzenia. Stworzenie równowagi, optymalnego ustawienia i przestrzeni w fundamentalnych stawach stopy.

POTRZEBNE PRZYBORY: piłeczka tenisowa

W pozycji stojącej umieść piłeczkę pod jedną stopą tuż poniżej palucha, wyprostuj palce stóp, delikatnie je unosząc; następnie rozluźnij stopę i palce wokół piłki, pozwalając, aby stopa miękko się w nią wtopiła. Kiedy piłka trafi na miejsce stawiające opór (pofałdowanie powięzi), zatrzymaj się, oddychaj i miękko zapadaj w piłkę. Kontynuuj tylko do momentu, w którym ból jest jedynie lekko odczuwalny. Nie roluj piłki pod całą stopą. Jeżeli w którymś momencie poczujesz dyskomfort, pozostań w tym miejscu do czasu, aż poczujesz, że tkanka „odpuszcza”. Będzie to oznaczać, że powięź się rozluźnia. Cały czas patrz przed siebie. Odnajdź więcej stawiających

opór miejsc i powoli rozluźniaj całą podeszwę. Ciągłe delikatnie uginaj kolana. Wyobraź sobie, że zmiękczasz powięź, aby w łuku stopy stworzyć służącą za punkt zawieszenia kopułę. Zejdź z piłki i stań na podłodze. Czujesz różnicę między jedną a drugą stopą? Powtórz to samo ćwiczenie z drugą stopą. Gdy skończysz, poczujesz, że uaktywniły się kopuły w łukach stóp.

UWAGA: Jeżeli podczas ćwiczenia masz trudności z utrzymaniem równowagi, przytrzymaj się krzesła lub ściany.



KROK 3: Ocena ustawienia ciała

CEL: Zwiększenie świadomości ciała, dokładna analiza płynących z wewnątrz bodźców.

Położ się na podłodze, wyprostuj nogi i rozluźnij się. Ramiona lekko odsuń od tułowia, dłonie skieruj wewnętrzną stroną do sufitu.

UWAGA: Pamiętaj o właściwym ustawieniu szyi; najlepiej położyć pod głowę złożony ręcznik lub

małą poduszkę. Ustawienie szyi jest poprawne, jeśli podbródek nie jest ani skierowany do sufitu, ani dociśnięty do klatki piersiowej; powinien być ustawiony równolegle do kręgosłupa (zdjęcie).



Przeanalizuj pozycję swojego ciała, odpowiadając na pytania, które jego części są ciężkie, a w których miejscach czujesz przestrzeń. Poczuj kopuły stóp, ciężar pięt, przestrzeń pod kolanami, ciężar miednicy. Uświadom sobie przestrzeń pod dolną częścią pleców, ciężar barków, przestrzeń pod szyją i ciężar głowy. W myślach podziel swoje ciało na część prawą i lewą, a następnie poszukaj różnic między nimi. Zrób głęboki wdech i zwróć przy tym uwagę na to, które części ciała poruszają się pod jego wpływem, a które pozostają nieruchome. Nie oceniaj, jedynie dostrzeż to. Zapamiętaj, jak się czujesz.

UWAGA: Jeżeli jesteś początkujący, kolejne ćwiczenia wykonaj najpierw na podłodze. Kiedy je opanujesz na stabilnym podłożu, będziesz mógł rozpocząć trening na rollerze.

KROK 4: Pozycja wyjściowa

(początkujący na podłodze; średnio zaawansowani i zaawansowani na rollerze)

CEL: Wygodne ułożenie się na podłodze lub na rollerze.

POTRZEBNE PRZYBORY: piankowy roller, mały złożony ręcznik lub poduszka.

POCZĄTKUJĄCY – WYŁĄCZNIE NA PODŁODZE. Połóż się na podłodze, ugnij kolana, stopy ustaw na szerokość bioder, pod głowę połóż złożony ręcznik.

ŚREDNIO ZAAWANSOWANI I ZAAWANSOWANI – UKŁADANIE SIĘ NA ROLLERZE. Usiądź na rollerze. Kość ogonowa powinna być na krawędzi rollera, kolana ugięte, całe stopy na podłodze na szerokość bioder.



Podeprzyj się rękami po obu stronach rollera i wolno, kręg za kręgiem, przejdź do leżenia na plecach.



Zwróć szczególną uwagę na to, czy na rollerze leży cały kręgosłup – od kości ogonowej aż do głowy.

UWAGA: Upewnij się, że szyja stanowi przedłużenie kręgosłupa. Aby mieć pewność, że tak jest, umieść pod głową złożony ręcznik. Ustawienie szyi jest poprawne, jeśli podbródek nie jest ani skierowany do sufitu, ani dociśnięty do klatki piersiowej; powinien być ustawiony równoległe do kręgosłupa (zdjęcie).

Aby wydłużyć kręgosłup, delikatnie wciśnij stopy w podłogę, unieś miednicę, podwinь kość ogonową lekko pod siebie, jakby odsuwając ją od głowy, a następnie umieść miednicę na rollerze. Poczuj przestrzeń na wysokości odcinka lędźwiowego. Dłonie połóż pod głową tuż przy szyi, delikatnie unieś głowę i wydłuż szyję; po-

łóż głowę z powrotem na rollerze. Poczuj, jak długa jest teraz twoja szyja. Oddychaj głęboko i pozwalaj kręgosłupowi miękko wtapiać się w roller. Jeżeli masz trudności z utrzymaniem równowagi, podeprzyj roller z każdej strony poduszkami.



KROK 5: Kołysanie

(początkujący na podłodze; średnio zaawansowani i zaawansowani na rollerze)

CEL: Aktywacja wolno kurczliwych włókien pionowego rdzenia.



Weź głęboki wdech. Wraz z wydechem delikatnie przetocz się całym ciałem na jedną stronę rollera. Wyobraź sobie, że spływasz z niego na podłogę tak, jak ciekły miód spływa z łyżki. Chodzi mi o to, abyś poczuł, że najpierw spadasz, a następnie sam się asekurujesz i zapobiegasz upadkowi, zapierając się przedramieniem i stopą. Poddawaj się temu uczuciu. Oddychaj powoli, utrzymuj tę pozycję przez 10–15 sekund.

WNIKLIWA ANALIZA ROLI POWIĘZI

Karen Gabler przedstawiła współczesne spojrzenie na sieć nerwowo-mięśniowo-powięziową. Cieszy mnie, że poprzez swój program treningowy Zrównoważone Ciało w lekki, ale niezwykle precyzyjny sposób zaprezentowała szerszemu gronu odbiorców idee opisane w mojej książce.

THOMAS MYERS, autor książki *Taśmy anatomiczne*

Ta książka jest niemal tak wspaniała i wyjątkowa, jak temat, którego dotyczy. Ciało ludzkie to genialna konstrukcja, a Karen opowiada o nim w fascynujący sposób.

**DR ROBERT SCHLEIP,
dyrektor Projektu Badania Powięzi na Uniwersytecie w Ulm**

Karen M. Gabler – terapeutka Integracji Strukturalnej oraz Zero Balancing – stworzyła autorski program Zrównoważone Ciało. Dzięki holistycznemu i strukturalnemu podejściu do problemów związanych z układem ruchu wnikliwie opisała niezwykle znaczenie powięzi i przedstawiła zależności łączące ją z poszczególnymi elementami ludzkiego ciała. Autorka wyjaśniła również znaczenie modelu tensegracji i środka ciężkości w układzie powięziowym, a także omówiła powiązania pomiędzy układem nerwowym i powięziowym oraz autorską teorię kopuł budujących ludzkie ciało. Treść książki uzupełniają opisy przypadków klinicznych, które umożliwią połączenie zagadnień teoretycznych z praktyką. Jesteśmy pod wrażeniem prostoty programu Zrównoważone Ciało. Po raz kolejny okazuje się, że najprostsze rozwiązania są najlepsze.

Zespół FizjoTerapia HD: TOMASZ FIJOŁEK, ŁUKASZ KŁOS

PATRONAT MEDIALNY

Fizjo
Terapia HD

myfitness.pl

ISBN 978-83-7579-694-0



Cena: 49,90 zł (w tym 5% VAT)