



Andrzej Rakowski

Kręgosłup w stresie

Jak usunąć ból i jego przyczyny

Andrzej Rakowski

Kręgosłup w stresie

Jak usunąć ból i jego przyczyny



Gdańsk 2008

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	9
OD AUTORA	11
CZĘŚĆ PIERWSZA	
ZESPOŁY ZABURZEŃ CZYNNOŚCIOWYCH NARZĄDÓW RUCHU	17
1. Zaburzenia czynności ruchowych stawów kręgosłupa oraz stawów kończyn	19
1.1. Zaburzenia czynności ruchowych stawów, równowaga statyczna stawów i mięśni	19
1.1.1. Zaburzenia czynności ruchowych stawów	19
1.1.2. Równowaga statyczna stawów i mięśni. Blokada stawu	20
1.2. Podrażnienie tkanki łącznej i mięśniowej, okostnej oraz skóry i tkanki podskórnej	22
1.2.1. Podrażnienia tkanki łącznej okołostawowej	23
1.2.2. Podrażnienie mięśni	24
1.2.2.1. Ból	24
1.2.2.2. Podwyższony tonus mięśniowy	24
1.2.2.3. Przeciążenia statyczne mięśni	25
1.2.2.4. Skutki przeciążenia statycznego mięśni	27
1.2.3. Podrażnienie okostnej	29
1.2.4. Podrażnienie skóry i tkanki podskórnej	30
2. Wskazania i przeciwwskazania w terapii manualnej oraz autoterapii dolegliwości odkręgosłupowych	32
2.1. Wskazania. Zwyródnienie stawów. Dyskopatia	32
2.2. Przeciwwskazania	34
2.3. Wiek chorego a terapia ręczna i autoterapia	34
3. Zaburzenia czynności ruchowych kręgosłupa i miednicy oraz wynikające z nich dolegliwości	36
3.1. Zespoły przeciążeniowe kręgosłupa i miednicy	36
3.1.1. Przeciążenia w obrębie miednicy	37
3.1.1.1. Podrażnienia więzadeł miednicy	37
3.1.1.2. Podrażnienie mięśni miednicy	44
3.1.1.3. Zaburzenia ruchomości stawu biodrowego. Zmiany zwyrodnieniowo-zniekształcające stawów biodrowych (<i>coxarthrosis</i>)	47
3.1.1.4. Zapobieganie zaburzeniom czynnościowym jako profilaktyka zwyrodnienia stawów biodrowych	50
3.1.2. Zniekształcenia naturalnych krzywizn kręgosłupa	54
3.1.2.1. Zespół hiperlordozy lędźwiowej	56
3.1.2.2. Zespół hiperlordozy szyjnej	63
3.1.2.3. Dyslordoza lędźwiowa - spłaszczenie kręgosłupa lędźwiowego	68
3.1.3. Nadruchomość	70
3.2. Objawy kliniczne zespołów korzeniowych	70

3.2.1.	Małe uszkodzenie międzykręgowo (wg Maigne'a).....	73
3.2.1.1.	Zaburzenia koordynacji jednostki ruchowej kręgosłupa	75
3.2.1.2.	Przyczyny małego uszkodzenia międzykręgowego	75
3.2.1.3.	Dolegliwości spowodowane małymi uszkodzeniami międzykręgowymi	76
3.2.1.4.	Blokada s'ródryskowa jądra galaretowatego	80
3.2.2.	Wypadnięcie jądra galaretowatego dysku międzykręgowego. Dyskopatia.....	81
3.2.2.1.	Dolegliwości towarzyszące wypadnięciu jądra galaretowatego na poziomie L ₄ /L ₅ i L ₅ /S ₁	82
3.2.2.2.	Rokowania w terapii ręcznej dyskopatii	83
3.2.2.3.	Leczenie dyskopatii	85
3.3.	Zespoły psychogenne	85
3.3.1.	Skutek psychogeny w narządach ruchu	86
3.3.1.1.	Zaburzenia napięcia mięśniowego	86
3.3.1.2.	Wady postawy ciała jako skutek psychogeny	87
3.3.1.3.	Zaburzenia koordynacji czynności oddechowych jako skutek psychogeny	89
3.3.2.	Dlaczego zespoły psychogenne?	90
3.3.3.	Człowiek jako jedność psychofizyczna	90
3.3.4.	Terapia skutków psychogeny	94
3.3.4.1.	Motywacje do podjęcia terapii lub autoterapii	95
3.3.4.2.	Umowa terapeutyczna	95
3.4.	Skutki przeciążenia statycznego w narządach ruchu	96

CZĘŚĆ DRUGA

BADANIE, AUTOBADANIE, DIAGNOZA, AUTODIAGNOZA, AUTOTERAPIA	99
4. Zespoły korzeniowe - badanie, diagnoza, autoterapia	101
4.1. Ruchomość kręgosłupa - badanie. Mobilizacje czynne	102
4.1.1. Graficzny obraz ruchomości kręgosłupa	102
4.1.2. Badanie ruchomości kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego	104
4.1.3. Zasada bezbolesności i ruchu przeciwnego	107
4.2. Mobilizacje czynne kręgosłupa.....	107
4.2.1. Seans zabiegowy mobilizacji czynnych.....	109
4.2.2. Zasady mobilizacji czynnych kręgosłupa	111
4.2.2.1. Zasada łączenia kierunków	111
4.2.2.2. Zasada progresywności	113
4.2.2.3. Zasada symetryczności	114
5. Zespoły przeciążeniowe - badanie, diagnoza, autoterapia	118
5.1. Próba Laseque'a	119
5.1.1. Norma	119
5.1.2. Pseudo-Laseque: przykurcz prostowników biodra lub/oraz zginaczy kolana	119
5.1.3. Zespół korzeniowy rzekomy rejonu piersiowo-lędźwiowego, lędźwiowego oraz lędźwiowo-krzyżowego	119
5.1.4. Zespół korzeniowy rzeczywisty (lumbago, zapalenie wielonerwowe, rwa kulszowa).....	121
5.1.5. Dyskopatia (wypadnięcie jądra miazdżystego)	121
5.1.6. Nadmierny zakres ruchu w próbie Laseque'a.....	122

5.2.	Odzyskiwanie równowagi statycznej - zasady postępowania docelowego	122
5.2.1.	Oizometryczna relaksacja mięśni	122
5.2.2.	Trening siłowy wzmacniający mięśnie osłabione	124
5.3.	Poizometryczna relaksacja więzadeł i mięśni oraz mobilizacje stawów w zespołach przeciążeniowych miednicy	124
5.3.1.	Autoterapia podrażnienia więzadeł krzyżowo-biodrowych	124
5.3.2.	Autoterapia podrażnienia więzadła krzyżowo-guzowego	127
5.3.3.	Autoterapia podrażnienia więzadła biodrowo-lędźwiowego	128
5.3.4.	Autoterapia podrażnienia więzadeł międzykolcowych oraz nadkolcowych rejonu lędźwiowo-krzyżowego	129
5.3.5.	Poizometryczna relaksacja mięśnia gruszkowatego	131
5.3.6.	Poizometryczna relaksacja mięśnia pośladkowego średniego	132
5.3.7.	Autoterapia bólów stawu biodrowego oraz ograniczeń ruchomości	133
5.3.7.1.	Zwalczanie bólu stawów biodrowych	133
5.3.7.2.	Rotacja wewnętrzna bioder	137
5.3.7.3.	Przeprost oraz prostowanie biodra. Zginanie	137
5.3.7.4.	Odwodzenie w stawie biodrowym. Przywodzenie	138
5.3.7.5.	Siady i inne pozycje rozciągające	140
5.3.8.	Mobilizacje pośrednie w bólach kości ogonowej	145
5.4.	Zniekształcenia naturalnych krzywizn kręgosłupa. Badanie, autobadanie, autoterapia	145
5.4.1.	Poizometryczna relaksacja mięśni nadmiernie przykurczonych w zespołach hiperlordozy i dyslordozy lędźwiowej	145
5.4.1.1.	Poizometryczna relaksacja prostowników bioder i zginaczy kolan wraz ze zginaczami podszwowych stopy. Pseudo-Laseque	146
5.4.1.2.	Test Mennella. Poizometryczna relaksacja zginaczy bioder oraz prostowników kolan	148
5.4.1.3.	Poizometryczna relaksacja mięśni prostowników odcinka lędźwiowego kręgosłupa	154
5.4.2.	Trening wzmacniający mięśnie osłabione w hiperlordozie lędźwiowej	154
5.4.3.	Trening wzmacniający mięśnie osłabione dyslordozą lędźwiową	159
5.4.4.	Poizometryczna relaksacja mięśni nadmiernie przykurczonych w hiperlordozie szyjnej	161
5.4.4.1.	Poizometryczna relaksacja mięśni karku	162
5.4.4.2.	Poizometryczna relaksacja mięśni prostowników głowy i karku	165
5.4.4.3.	Poizometryczna relaksacja mięśni piersiowych większych	167
5.4.5.	Trening wzmacniający mięśnie osłabione w hiperlordozie szyjnej	169
5.4.6.	Zwiększanie ruchomości odcinka piersiowego kręgosłupa przy „okrągłych” plecach	173
	Postępowanie w stanach ostrych	177
6.1.	Postępowanie w stanach lumbago i dyskopatiach	177
6.1.1.	Badanie, autobadanie, diagnoza w dyskopatiach i lumbago	177
6.1.2.	Łóżko i pozycje niebolesne - terapia ułożeniowa	179
6.1.3.	Mobilizacje czynne kręgosłupa lędźwiowego w lumbago oraz dyskopatii	181
6.2.	Postępowanie w stanach ostrych bólów lędźwiowo-krzyżowych, miednicy i kończyn dolnych charakterystycznych dla zespołów przeciążeniowych	185

6.3.	Postępowanie w ostrych bólach grzbietu	190
6.3.1.	Mobilizacja czynna odcinka piersiowego kręgosłupa w skłonie w przód	191
6.3.2.	Mobilizacja czynna odcinka piersiowego kręgosłupa w skłonie w tył	191
6.3.3.	Mobilizacja środkowego odcinka piersiowego kręgosłupa w rotacji w prawo	192
6.4.	Postępowanie w stanach ostrych rejonu szyjno-barkowego	193
6.4.1.	Ćwiczenia izometryczne z oporem przy całkowitej bólowej blokadzie ruchomości szyi	194
6.4.2.	Zasada „odchodzenia od bólu”	197
6.4.3.	Zasada „dochodzenia do bólu”	198
7.	Mobilizacje uciskowe punktów maksymalnie bolesnych	200
8.	Reakcje pozabiegowe	204
8.1.	Reakcje po zabiegach ręcznych na stawach kręgosłupa i miednicy.....	204
8.2.	Reakcje pozabiegowe po igłoterapii.....	205
8.3.	Reakcje pozabiegowe po autoterapii.....	205
9.	Pozorna i rzeczywista nierówność długości kończyn dolnych oraz jej znaczenie	206
9.1.	Autobadanie stanu czynnościowego miednicy	207
9.2.	Korygowanie rzeczywistej różnicy długości kończyn dolnych	209
10.	Profilaktyka bólów i dolegliwości odkręgosłupowych	212
10.1.	Utajone zaburzenia czynności narządów ruchu u dzieci.....	212
10.2.	Zespół siedmiu objawów wczesnodziecięcych.....	213
10.3.	Zapobieganie dolegliwościom odkręgosłupowym podczas odpoczynku i przy pracy	214
10.3.1.	Utrzymywanie prawidłowych postaw ciała podczas odpoczynku i przy pracy	214
10.3.2.	Ćwiczenia ochraniające według Jamesa Mathe'a	219
10.3.3.	Ćwiczenia niewskazane	222
10.4.	Tryb życia. Bezruch. Otyłość	222
10.5.	Chorzy „internistyczni”, „chirurgiczni”. Sportowcy wyczynowi.....	224