



ZBIGNIEW D. WASILEWSKI

FENOMEN  
DR. ACKERMANNNA  
W LECZENIU

LECZYĆ BEZPIECZNIE,  
SZYBKO I PRZYJEMNIE



# Fenomen doktora Ackermanna w leczeniu

Autor: Zbigniew David Wasilewski

Projekt okładki: Lech Frąckowiak

Projekt prac graficznych między rozdziałami: Lech Frąckowiak

Aranżacja ćwiczeń: Zbigniew David Wasilewski

Redakcja medyczna i techniczna: Zbigniew David Wasilewski

© Copyright by Wydawnictwo Zbigniew David Wasilewski

Wydanie pierwsze 2001 r.

ISBN 83 – 915740 – 0 – 8

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część niniejszej książki nie może być bez pisemnej zgody Wydawcy, w żaden sposób i w żadnej formie publikowana przez kserowanie, kopiowanie, przedruk, nagranie, transmitowanie bądź wprowadzanie do systemu przechowywania i udostępniania informacji.

# SPIS TREŚCI

## ROZDZIAŁ I

### Metoda Ackermanna w praktyce

Miednica jako fundament kręgosłupa	31
Nabyte czynnościowe skrócenie kończyny dolnej jako przyczyna wielu schorzeń kręgosłupa	33
Skutki braku odpowiedniej profilaktyki i leczenia kręgosłupa	34
Znaczenie mięśni	37
Patologia mięśni spowodowana zablokowaniem kości biodrowej	39
Przykłady praktycznego zastosowania metody Ackermanna	44
Schemat zablokowań kręgosłupa szyjnego i jego następstwa	62

## ROZDZIAŁ II

### Kręgosłup

#### Anatomia i fizjologia

Budowa i podział kręgosłupa	73
Krzywizny fizjologiczne	74
Funkcje kręgosłupa	79
Rdzeń kręgosłupa	80
Budowa i znaczenie kręgosłupa	80
Układ nerwowy obwodowy	82
Autonomiczny układ ruchowy	85
Kyfoza, choroba Scheuermanna	87
Skolioza – błahe przyczyny – poważne skutki	88

## ROZDZIAŁ III

### Ćwiczenia korekcyjne

Ćwiczenia do stosowania przy skoliozie	101
Ćwiczenia profilaktyczno-korekcyjne przy kyfozie i zespole Scheuermanna	106

## Rozdział IV

### Ból pleców

Główne przyczyny wywołujące ból kręgosłupa	118
Pozycje bezpieczne w stanie ostrego bólu kręgosłupa	120
Praktyczne porady na usunięcie bólu pleców	123
Dyskopatia – choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa	124
Przepukliny krążków międzykręgowych	124
Wypadnięcie jądra miazdżystego	124
Wpływ zmian zwyrodnieniowych na pracę kręgosłupa	126
Tak powstaje postrzał kręgosłupa i rwa kulszowa	128
Lumbago, ischias – przyczyna i oddziaływanie	129

## ROZDZIAŁ V

### Choroby kręgosłupa i stawów. Rozpoznanie i leczenie

Siła myśli	139
Stres – czynnik chorobotwórczy	140
Spondyloza, artroza	141
Osteoporoza	141
ZZSK – Zesztywniające Zapalenie Stawów Kręgosłupa	142
Bóle szyjne przewlekłe	142

Zespół bólowy kręgosłupa szyjnego	142
Zespół bólowy kręgosłupa szyjno-piersiowego	143
Zespół bólowy kręgosłupa piersiowego	143
Zaburzenia organiczne czynnościowe	144
Zablokowane uczucia jako przyczyna bólu kręgosłupa	144
 <b>Praktyczne sposoby leczenia wybranych chorób kręgosłupa i stawów</b>	
Zespół bólowy kręgosłupa szyjnego	146
Kręcz szyi	146
Ostry ból obręczy barkowej i ramion	147
Bóle barku	147
Reumatoidalne zapalenie stawów	147
Przewlekłe zapalenie kości	150
Gościec postępujący	150
Okłady w przypadku ostrego bólu, przy przepuklinach, neuralgii (bez obrzęku, zaczerwienień i złamań)	150
Dna moczanowa	151
Przepukliny międzykręgowe, pęknięcie krążka międzykręgowego z wypadnięciem jądra miazdżystego	151
Kręgozmyk	152
Zapalenie nerwu kulszowego	153
ZZSK – Zesztywniające Zapalenie Stawów Kręgosłupa	154
Osteoporoza	154
Stłuczenia, siniaki, zbiecia, skręcenia, krwiaki	155
Leczenie halluksów	155
Leczenie ostróg	155
Łagodzenie natężenia paraliżu kończyn do połowy ciała	155
Zmniejszenie natężenia łagodnej epilepsji	156

Dystrofia mięśniowa (postępujący zanik mięśni)	156
Stany lękowe, stres, osłabienie pamięci	157
Bezsensowność	157
Zawroty głowy	157
Inne proste sposoby przeciwdziałania bólom kręgosłupa	158
10 wskazań zapewniających zdrowe i długie życie	163

## Rozdział VI

### Pozycje lecznicze i układy specjalne

Pozycja rozkurczowo-równoważąca – fot. 1 i 2;	173
Pozycja wskazana przy bólach pośladków i kości ogonowej, zaburzeniach jelita cienkiego i grubego, nerek i układu moczowego – fot. 3;	174
Pozycja rozkurczowa w celu zachowania młodzieńczej elastyczności ciała – fot. 4;	174
Pozycja rozciągająco-równoważąca służąca samoustawianiu kręgosłupa – fot. 5;	175
Pozycja mobilizująco-rozciągająco-przeciwbólowa – fot. 6 i 7;	176
Pozycja mobilizująca kręgosłup lędźwiowo-krzyżowy – fot. 8;	177
Pozycje: mobilizująca, rozciągająca, energetyczna, przeciwstresowa – fot. 9, 10, 11, 12;	177
Zestaw ćwiczeń mobilizująco-aktywizujących wszystkie stawy i mięśnie – fot. od 1 do 9;	179

## Rozdział VII

### Ćwiczenia leczniczo-profilaktyczne

Ćwiczenia zmniejszające płaskostopie u dzieci i młodzieży	191
Ćwiczenia izometryczne kręgosłupa szyjnego	195
Zestaw ćwiczeń dla pracowników biura w czasie pracy	198
Zestaw ćwiczeń profilaktycznych i poprawiających kondycję fizyczną	202
Ćwiczenia śródlekcyjne, pięć zestawów + ćwiczenia rozciągające	209

Wibrogimnastyka	220
Ćwiczenia intencjonalne	221

## **Rozdział VIII**

### **Jak siedzieć i leżeć**

Wpływ pozycji siedzącej i leżącej na mechanikę kośćca	233
Pozycja siedząca – problemem współczesnego człowieka	233
Siedzenie bez oparcia	247
Wrodzona skłonność do nieprawidłowej postawy siedzącej	248
Siedzieć miękko, to nie to samo, co siedzieć prawidłowo	249
Twardy czy miękki materac?	250
Rozwiązanie problemu materaca	251

## **Rozdział IX**

### **Część informacyjna**

Szkolenia w Instytucie Ackermanna	254
Publikacje Wydawnictwa Zbigniewa D. Wasilewskiego wydane w Polsce	256
Kaseta magnetofonowa AN z nagraniem Zbigniewa D. Wasilewskiego	257
Krzesełko ergonomiczno-rehabilitacyjne	263
Stołek rehabilitacyjny do naturalnego wyciągu kręgosłupa	266
Podziękowania	267
Bibliografia	268
Zakończenie	269
Informacja o Instytucie Włókien Naturalnych z Poznania	271
Len i konopie	272