

Szkoła Zdrowego Kręgosłupa

Poradnik - bóle kręgosłupa profilaktyka - ćwiczenia elementarne autorskiego programu STOP DOLEGLIWOŚCIOM KRĘGOSŁUPA mgra Janusza Danielczyka

Ćwiczenia te publikuję na prośbę moich pacjentów/klientów z różnymi dolegliwościami kręgosłupa, którzy uczestniczyli już w programie STOP DOLEGLIWOŚCIOM KRĘGOSŁUPA i chcieliby przypomnieć to, co było na zajęciach. Ćwiczenia te mają być pomocą dydaktyczną i powtórzeniową dla w/w pacjentów/klientów, gdyż po opuszczeniu sali ćwiczeń, sanatorium, czy szpitala chcą kontynuować ćwiczenia u siebie w miejscu zamieszkania.

Prawa autorskie, majątkowe oraz dotyczące wizerunku należą do Szkoły Zdrowego Kręgosłupa Janusz Danielczyk. W związku z powyższym publikacja zdjęć bez pisemnej zgody osoby prezentującej te ćwiczenia jest zabroniona.

Istotą programu Stop Dolegliwościom Kręgosłupa są:

- 1) właściwy dobór ćwiczeń do odpowiednich schorzeń kręgosłupa
- 2) świadoma kontrola ruchu i pracy mięśni przez pacjenta (osobę ćwiczącą) w pełnym zakresie wykonywanego ruchu.

Ćwiczenia te zostały dobrane eksperymentalnie i zdają egzamin przy schorzeniach w odcinku lędźwiowym, piersiowym oraz szyjnym kręgosłupa pod warunkiem, że pacjent/klient wykonuje je **prawidłowo, z pełną świadomą kontrolą ruchu i pracy mięśni oraz w zakresie bezbólowym**. Ćwiczenia przetestowały na swoich organizmach setki osób, dla których przyniosły one wyraźną poprawę stanu zdrowia. Bardzo często po regularnym wykonywaniu tych ćwiczeń bóle kręgosłupa znikwały całkowicie. Najwięcej pożytku z tych ćwiczeń miały osoby, które nauczyły się kontrolować ruch i pracę mięśni w pełnym zakresie ruchu.

W trakcie ćwiczeń kładłem szczególny nacisk na prawidłowe wykonanie ćwiczenia w pełnym zakresie ruchu dla danej jednostki chorobowej oraz jego świadomą kontrolę przez pacjenta/klienta. Stąd podczas ćwiczeń wielokrotnie poprawiałem u pacjentów (klientów) zarówno ułożenie, jak i sam sposób wykonywania tych ćwiczeń. Często występowały sytuacje, że kilku pacjentów w grupie to samo ćwiczenie musiało wykonywać w inny sposób (lub z pewną modyfikacją), ponieważ takiej modyfikacji wymagało jego konkretne schorzenie kręgosłupa. Dopiero kiedy miałem pewność, że pacjenci wykonują ćwiczenia prawidłowo stosownie do swoich schorzeń kręgosłupa – pozwalałem im wykonywać ćwiczenia samodzielnie w pełnym zakresie ruchu.

Zasady ogólne bezpiecznego wykonywania ćwiczeń.

1. Wykonujemy tylko takie ćwiczenia i pozycje oraz w takim zakresie ruchu w jakim nie odczuwamy bólu.
2. Efekt zdrowotny po tych ćwiczeniach ma być taki, że procesy bólowe się zatrzymują i cofają.
3. W czasie wykonywania ćwiczeń słuchamy przede wszystkim reakcji (głosu) naszego ciała tzn. jeśli w trakcie wykonywania ćwiczenia oraz przez kolejne 72 godz. po wykonaniu ćwiczenia czujemy się dobrze i nie ma pogorszenia stanu zdrowia - to na 90% możemy przyjąć, że ćwiczenie wykonaliśmy w sposób bezpieczny.
4. Ruchy wykonujemy płynnie i bez pośpiechu.
5. Jeśli ćwiczymy w grupie, to nie rywalizujemy z uczestnikami. Każdy organizm jest inny i to, co dla jednej osoby jest bardzo proste, dla innej może być niemożliwe do wykonania.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę w zakresie takim, w jakim pozwala

nam nasze ciało i dolegliwości.

7. W przypadkach, w których nie ma możliwości wykonania ćwiczenia bez bólu – zabrania się wykonywania tych ćwiczeń. W tym przypadku należy skonsultować się ze Szkołą Zdrowego Kręgosłupa Janusz Danielczyk. Gdy to jest niemożliwe, należy skontaktować się z lekarzem lub fizjoterapeutą znającym się na kinezyterapii. Możliwe, że w danej chwili w określonej jednostce chorobowej dolegliwości bólowe są zbyt duże i dane ćwiczenie jest na określonym etapie leczenia, profilaktyki i rehabilitacji niewskazane lub wręcz zabronione.

8. Należy pamiętać o tym, że o efekcie zdrowotnym decyduje nie ilość, ale jakość wykonania ćwiczenia. W praktyce oznacza to tyle, że każde z tych ćwiczeń można wykonać na wiele sposobów, z których jedne mają właściwości lecznicze, inne neutralne, a jeszcze inne są wręcz szkodliwe dla zdrowia.

Pozycja wyjściowa (PW)

Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, dłonie oparte o materac, kolana zgięte, stopy oparte o podłogę, głowa jest przedłużeniem kręgosłupa, patrzymy prosto przed siebie (w tym przypadku w sufit), oddychamy swobodnie.



Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa jak wyżej.

Nogę zgiętą w kolanie przyciągamy w kierunku klatki piersiowej. Ruch naturalny, płynny.

Angażujemy tu głównie mięśnie: biodrowo-lędźwiowy, mięśnie brzucha i mięśnie głębokie dolnego odcinka kręgosłupa oraz mięsień czworogłowy uda. Ruch staramy się inicjować za pomocą mięśnia biodrowo-lędźwiowego. Po dociągnięciu kolana do klatki piersiowej ruch zatrzymujemy i wracamy do pozycji wyjściowej. Ruch wykonujemy najpierw prawą nogą, po zakończeniu serii powtórzeń ruch wykonujemy lewą nogą. Oddychamy swobodnie. Ilość powtórzeń 6-30.



Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa jak w ćw. 1. Prostowanie prawej nogi w kolanie. Piętą staramy się narysować linię prostą wzdłuż materaca muskając piętą o materac lub unosząc piętę na wysokość ok. 2 cm nad materac. Po wyprostowaniu nogi, zginamy nogę w kolanie i wracamy do pozycji wyjściowej. Powtórzenia wykonujemy najpierw nogą prawą potem nogą lewą. Ilość powt. 6-30.



Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa jak w ćw. 1. Odwodzimy prawe kolano na zewnątrz po łuku w kierunku podłogi. Następnie zatrzymujemy ruch i wracamy do pozycji wyjściowej. Wielkość odwiedzenia określa indywidualnie naturalny zakres ruchu w stawie biodrowym. Angażujemy tu głównie mięśnie rotatory i odwodźciele uda w kierunku do podłogi oraz rotatory i przywodźciele uda w kierunku powrotnym. Ruch inicjujemy na zewnątrz (do wewnątrz) w stawie biodrowym. Ruch wykonujemy najpierw prawą nogą, po zakończeniu serii powtórzeń ruch wykonujemy lewą nogą. Ilość powt. 6-30.



Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa jak w ćw. 1. Ćwiczenie jest takie same jak ćwiczenie 3 z tą różnicą, że pracują tu jednocześnie złączone ze sobą oba kolana. W tym ćwiczeniu oba złączone kolana odwodzimy w prawo, a potem w lewo. Ilość powt. 6-30 na każdą ze stron.



Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa jak w ćw. 1. Przyciąganie brody do klatki piersiowej i opuszczanie głowy do pozycji wyjściowej. Ruch głową wykonujemy płynnie, powoli bez szarpnięć odrywając krąg po kręgu od materaca. Powrót do pozycji wyjściowej w kierunku odwrotnym. Angażujemy głębokie mięśnie szyi i okołokręgosłupowe szyjnego odcinka kręgosłupa i części odcinka piersiowego kręgosłupa. Ruch tylko w odcinku szyjnym kręgosłupa. Nie odrywamy łopatek od materaca. Unikamy jakichkolwiek zamachów głową, czy tułowiem.



Ćwiczenie 6

Pozycja wyjściowa jak w ćw. 5. Ćwiczenie to jest kontynuacją ćw. 5. Ruch na początku jest identyczny, jak w ćw. 5. Po osiągnięciu maks. ruchu w odcinku szyjnym spinamy mięśnie brzucha, rolujemy kręgosłup i za pomocą mięśni brzucha odrywamy łopatki od materaca. Ruch przypomina rolowanie kręgosłupa krąg po kręgu w płaszczyźnie strzałkowej. Jeśli zrobimy to dobrze, to w końcowej fazie ruchu mięśnie brzucha pociągną za sobą górną część tułowia po łuku do góry aż do oderwania łopatek od materaca. W czasie całego ruchu brzuch się zapada w kierunku materaca. Po oderwaniu łopatek od materaca ruch zatrzymujemy i wracamy do pozycji wyjściowej. Oddychamy swobodnie. Ilość powt. 6-30.

Uwaga: ćwiczenie w tej wersji jest ćwiczeniem trudnym siłowo do wykonania. Osoby mające nadciśnienie - po wykonaniu tego ćwiczenia powinny wykonać kontrolny pomiar tętna i ciśnienia. Jeśli pomiar przyjmuje wartości bezpieczne to dobrze. Jeśli pomiar kontrolny przybiera wartości niebezpieczne, to ćwiczenie należy wyeliminować z ćwiczeń (lub zmniejszyć ilość powtórzeń maks. do 3) do czasu aż poprawi się wytrzymałość i siłę organizmu na tyle, że pomiar kontrolny będzie miał wartość bezpieczną.



Ćwiczenie 7

Lekki ruch obrotowy miednicy w płaszczyźnie strzałkowej. Pozycja wyjściowa jak w ćw. 1. Koncentrujemy się na ruchu obrotowym miednicy. Górna część miednicy w okolicy lędźwiowej spoczywa na materacu, podczas gdy dolna część miednicy w okolicy krocza unosi się po łuku do góry na wysokość ok. 3-5 cm. Ruch miednicy wykonujemy spinając mięśnie brzucha, pośladków i krocza. Właściwe napięcie tych mięśni spowoduje płynne uniesienie kości ogonowej w górę. Po czym ruch zatrzymujemy i powoli opuszczamy kość ogonową do pozycji wyjściowej. Na zdjęciu ruch ten jest mało widoczny. Ilość powt. 6-30.



Ćwiczenie 8

Jest to kontynuacja ćw. 7 z większym zakresem ruchu kości ogonowej. Ruch zaczynamy od oderwania kości ogonowej od podłoża. Następnie krąg po kręgu unosimy dolną część kręgosłupa do góry. Wielkość oderwania kości ogonowej od podłoża ok. 10-15 cm, a następnie powrót do pozycji wyjściowej. Ilość powt. 6-30.



Ćwiczenie 9

Jest to kontynuacja ćw. 8 z maksymalnym zakresem ruchu kości ogonowej i kręgosłupa góra/dół. Zwracamy uwagę na odrywanie po kolei kręgów od podłoża, a przy powrocie na kładzenie po kolei kręgów kręgosłupa na materacu w odwrotnej kolejności. Ilość powt. 6-30.



Ćwiczenie 10.

Pw. jak w ćw. 1. Ręce uniesione do góry (do sufitu). Unosimy pojedynczo łopatki do góry najpierw prawa łopatka, potem lewa łopatka. Odrywanie łopatek wykonujemy naprzemiennie. Ilość powt. 6-30.



Ćwiczenie 11.

Pw. jak w ćw. 10. Ręce uniesione do góry (do sufitu). Unosimy jednocześnie obie łopatki do góry. Unoszenie łopatek wykonujemy za pomocą mięśni brzucha. Unikamy zamachów tułowia podczas ruchu do góry. Po osiągnięciu maksymalnego zakresu ruchu, zatrzymujemy ruch i wracamy do

pozycji wyjściowej rozluźniając odpowiednio mięśnie brzucha. Oddychamy swobodnie. Ilość powt. 6-30.



Ćwiczenie 12

Pozycja wyjściowa - leżymy na brzuchu. Tułów wyprostowany, nogi wyprostowane, ręce zgięte w łokciach, dłonie ułożone pod brodą. Spinamy pośladki. Spięcie wykonujemy tak mocno jak byśmy chcieli pośladkami zmiażdżyć/rozłupać orzechy włoskie. Skupiamy się na spinaniu tylko mięśni pośladkowych. Unikamy spinania mięśni czworogłowego i dwugłowego uda oraz mięśni podudzia. W tym ćwiczeniu nogi są rozluźnione. Ilość powt. 6-30.



Ćwiczenie 13

Pozycja wyjściowa - leżymy na brzuchu. Tułów wyprostowany, nogi wyprostowane, ręce zgięte w łokciach, dłonie ułożone pod brodą. Spinamy pośladek prawy i za pomocą tego pośladka unosimy wyprostowaną nogę prawą do góry. Oderwanie pięty od materaca ok. 15-20 cm. Ruch wykonujemy

najpierw nogą prawą. Po zakończeniu ćwiczenia nogą prawą to samo ćwiczenie wykonujemy nogą lewą. Ilość powt. 6-30.



Ćwiczenie 13

Pozycja wyjściowa – jak w ćw. 12. Unosimy prawe kolano bokiem do góry. Ruch zaczynamy od zgięcia ruchu zginającego w prawym biodrze i prawym kolanie następnie przesuwamy prawe kolano po materacu do przodu, łukiem w kierunku głowy. Końcowy zakres ruchu - prawe kolano na wysokości klatki piersiowej (jak na zdjęciu lub nawet wyżej). Ruch wykonujemy najpierw nogą prawą. Po zakończeniu ćwiczenia nogą prawą to samo ćwiczenie wykonujemy nogą lewą. Ilość powt. 6-30.



Ćwiczenie 13

Pozycja wyjściowa - leżymy na brzuchu. Tułów wyprostowany, nogi wyprostowane, ręce wzdłuż tułowia dłońmi do góry. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa, swobodnie oparta czołem (i nosem) o materac. Odchylanie głowy do tyłu. Odchylamy głowę do tyłu powoli, angażując do pracy krąg po kręgu począwszy od C1, a skończywszy na C7. Ruch zachodzi tylko w szyjnym odcinku kręgosłupa. Piersi u Pań u Panów są rozluźnione, nie biorą udziału w ruchu. Ruch ma być powolny i kontrolowany, przypominający rolowanie kręgosłupa do tyłu. Zabronione są ruchy gwałtowne.

Głowę unosimy tak wysoko jak tylko pozwala ruch odcinka szyjnego i wracamy do pozycji wyjściowej. Ilość powtórzeń 6-10.

Uwaga: zaleca się, aby osoby ze zniesioną lordozą szyjną lub przeprostem kręgosłupa w odcinku szyjnym dla celów bezpieczeństwa nie wykonywały tego ćwiczenia. Problemem jest tutaj brak kontroli trajektorii ruchu przez osoby z takimi schorzeniami, w związku z tym jest bardzo duże prawdopodobieństwo pogłębienie schorzenia niż jego rehabilitacja.



Ćwiczenie 14

Jest to ćwiczenie 13 z większym zakresem ruchu. W tym przypadku po wykonaniu ćw. 13 angażujemy kolejne partie mięśni okołokręgosłupowych i krąg po kręgu unosimy kolejne segmenty górnej części tułowia. Przypomina to rolowanie kręgosłupa do tyłu w kierunku do stóp. Ruch kontynuujemy tak długo, jak pozwala na to ciało aż do splotu słonecznego. W tym przypadku splot słoneczny jest nieruchomy i przylega do materaca. Po uniesieniu głowy i górnej części tułowia zatrzymujemy ruch, a następnie powoli i płynnie wracamy do pozycji wyjściowej. Ilość powt. 6-30.



Ćwiczenie 15

To ćwiczenie 14 z maksymalnym zakresem ruchu. W tym przypadku w tym przypadku zmieniamy ułożenie rąk w pozycji wyjściowej. Ręce są zgięte w łokciach, a dłonie ułożone są na wysokości klatki piersiowej. Ruch jest identyczny jak w ćw. 14. Rolujemy krąg po kręgu kręgosłup do tyłu w kierunku pięt. Ręce nie biorą udziału w czasie tego ruchu. W momencie kiedy osiągniemy maks. zakres ruchu w kierunku do tyłu za pomocą mięśni grzbietu i już dalej nic nie jesteśmy w stanie tymi mięśniami zrobić – naciskamy mocno dłońmi na materac w taki sposób, aby pogłębić zakres ruchu i jeszcze bardziej zrolować kręgosłup i tym samym unieść głowę do góry. Przy zdrowym kręgosłupie maks. zakres ruchu kończy się w pozycji takiej, że możemy swobodnie spojrzeć w sufit. Ilość powt. 6-10.



Uwagi końcowe i przestrogi

1. Pozytywny efekt zdrowotny tych ćwiczeń zależy głównie od jakości wykonania ćwiczenia, a nie ilości wykonanych ćwiczeń.
2. Osoby z zewnątrz - nie uczestniczące w programie STOP DOLEGLIWOŚCIOM KRĘGOSŁUPA - nie dajcie się zwieść pozorom. Ćwiczenia te są pozornie bardzo proste do wykonania wręcz oczywiste, dostępne niemal w każdej książeczce poświęconej profilaktyce i leczeniu schorzeń kręgosłupa. Mniej oczywiste okazują się na sali, kiedy trzeba je wykonać prawidłowo, i kontrolować pracę mięśni w pełnym zakresie ruchu. Często okazuje się, że są one źle wykonywane, albo podczas ich wykonywania coś zaczyna boleć. Dlatego samodzielne wykonywanie tych ćwiczeń tylko na podstawie w/w skróconego opisu jeśli nie przynosi oczekiwanych efektów – należy przerwać i skonsultować się osobiście ze mną, lekarzem lub fizjoterapeutą znającym zagadnienia zaawansowanej kinezyterapii.
3. Choć te ćwiczenia przyniosły bardzo pozytywne efekty zdrowotne dla wielu pacjentów uczestniczących w programie STOP DOLEGLIWOŚCIOM KRĘGOSŁUPA, to nie jest to równoznaczne z tym, że będą korzystne dla każdej innej osoby, która będzie je bezkrytycznie wykonywać bez konsultacji mojej, lekarza lub fizjoterapeuty. Każda osoba ćwiczy na własną odpowiedzialność.
4. Osobom z zewnątrz chorym na różne dolegliwości kręgosłupa zalecam szczególną ostrożność, gdyż każde z w/w ćwiczeń w praktyce na jedne dolegliwości jest lecznicze, a na inne niewskazane lub nawet zabronione. O tym, jakie ćwiczenia mogą wykonywać osoby chore powinien

zadecydować lekarz lub fizjoterapeuta po wcześniejszym zdiagnozowaniu schorzeń.

5. Choć te ćwiczenia przyniosły poprawę zdrowia dla wielu osób ćwiczących z różnymi schorzeniami kręgosłupa to jednocześnie na dajemy gwarancji, że te same ćwiczenia przyniosą poprawę w Twoich schorzeniach.

Ćwiczenia opracował: mgr Janusz Danielczyk

mgr fizyki,
student IV roku fizjoterapii,
zawodowy masażysta masażu tajskiego i klasycznego
dyplom. Trener Body Fitness
dyplom. instr. tańca towarzyskiego,
dyplom. instr. fitness nowoczesne formy gimnastyki,
dyplom. instr. fitness ćwiczenia siłowe,
dyplom. instr. profilaktyka zdrowotna 50+,
dyplom. instr. Body Logistic Systems,
dyplom. instr. Hatha Joga

Szkoła Zdrowego Kręgosłupa
87-100 Toruń, ul. Żółkiewskiego 37/41
Tel. 602-500-931

www.wifotan.com,

www.pasjonatruchu.pl

e-mail info@wifotan.com