

PETE
EGOSCUE

ROGER
GITTINES



Życie bez bólu

Rewolucyjna metoda leczenia przewlekłego bólu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

**Życie
bez bólu**

**PETE
EGOSCUE**

**ROGER
GITTINES**

Życie bez bólu

Rewolucyjna metoda leczenia przewlekłego bólu



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Grzegorz Ciecieląg

Wydanie I
Białystok 2013
ISBN 978-83-7377-581-7

Tytuł oryginału: Pain Free: A Revolutionary Method for Stopping Chronic Pain
Copyright © 1998 by Pete Egoscue

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2013.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Publikacja ma charakter poradnikowy i nie może zastępować profesjonalnego leczenia czy kontaktu z wykwalifikowanym lekarzem.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dedykuję tę książkę mojemu ojcu, Haroldowi Josephowi Egoscue, który nadał swojemu życiu cel i konsekwentnie go realizował, nigdy nie zapominając o przyświecających mu zasadach.

„Zrodzone w genialnym umyśle Pete’a Egoscue, proste i skuteczne ćwiczenia zebrane w książce *Jak żyć bez bólu* torują nowe drogi w fizjoterapii. To wyjątkowa książka – szczerze polecam ją każdemu, kto chce wrócić do zdrowia”.

– Anthony Robbins

„Pete Egoscue nauczy cię praktycznych i skutecznych ćwiczeń, dzięki którym sam staniesz się swoim fizjoterapeutą. Bez względu na to, czy doskwiera ci przewlekły ból, czy jesteś u szczytu swoich możliwości, dzięki tej książce ból zamienisz w moc, a cierpienie w siłę. Dzięki metodom Egoscue znowu dobrze poczujesz się w swoim ciele!”.

– Harold Bloomfield, lekarz medycyny

„Gdy poznałem Pete’a Egoscue, przez ból w plecach nie mogłem grać w tenisa ani golfa. Ale po kilku miesiącach ćwiczeń wróciłem do gry. Nie potrafię znaleźć słów, by w pełni wyrazić swoją wdzięczność i podziw dla Pete’a i jego zdroworozsądkowego, bezpośredniego podejścia do problemu przewlekłego bólu”.

– Ted Forstmann, dyrektor generalny Forstmann Little & Co.

SPIS TREŚCI

SPIS ILUSTRACJI	9
PODZIĘKOWANIA	13
WSTĘP	15
Rozdział 1 Przewlekły ból: gdy sami sobie szkodzimy, ignorując starą mądrość	23
Rozdział 2 Nasze ciało: najwyższej klasy mechanizm, niewłaściwa obsługa	43
Rozdział 3 Metoda Egoscue: jak pozbyć się chronicznego bólu	59
Rozdział 4 Stopa: w trosce o piętę	75
Rozdział 5 Kostki: nasz guzik bezpieczeństwa	97
Rozdział 6 Kolana: dobre wieści dla chorych kolan ...	117
Rozdział 7 Biodra: w jedności siła	141
Rozdział 8 Plecy: przyjrzyjmy się, co tam mamy z tyłu	163
Rozdział 9 Ramiona: zamknięte w pudełku	191
Rozdział 10 Łokcie, nadgarstki i dłonie: wytknijmy coś palcem	215
Rozdział 11 Kark i głowa: na linii ognia	243
Rozdział 12 Urazy sportowe i szczyt formy: graj albo płac	269
Rozdział 13 Jak żyć bez bólu: prawo do ruchu	327
UWAGI	347
O AUTORACH	350

Współcześnie autorzy poradników zdrowotnych zmuszeni są zamieszczać w swoich książkach adnotacje prawne. Na pewno już się na nie natknąłeś: „Informacji zawartych w niniejszej publikacji nie należy traktować jako porady lekarskiej...”. Później doradzają, żebyś skonsultował się z lekarzem, zanim wdrożysz w życie dany program. Na koniec autor i wydawca publikują klauzulę, wedle której nie ponoszą odpowiedzialności prawnej związanej z wystąpieniem jakichkolwiek skutków ubocznych stosowanych terapii. Podobnie jak to zrobiłem na łamach mojej pierwszej książki, również teraz proszę czytelników potrzebujących takich adnotacji, by zamknęli książkę i jej nie czytali. Jako autor i terapeuta, kieruję się w swojej pracy zasadą, że naszym najważniejszym konsultantem powinniśmy być my sami. Pierwszym krokiem do opieki zdrowotnej jest osobista odpowiedzialność. I każda nota prawna, która sugerowałaby, że jest inaczej, wyrządza nam tylko krzywdę.

SPIS ILUSTRACJI

ROZDZIAŁ 1

Rysunek 1-1: Wygięcie kręgosłupa przedstawione w siatce	32
Rysunek 1-2: Grupa ludzi dotkniętych różnymi odmianami zaburzeń postawy	35

ROZDZIAŁ 3

Rysunek 3-1: Kolana dotknięte koślawością	66
Rysunek 3-2: Ciało o nieodpowiadających sobie połówkach. ...	66

ROZDZIAŁ 4

Rysunek 4-1: Struktura kości i łuków stopy w ujęciu z góry i od środka	75
Rysunek 4-2: Płaskostopie	77
Rysunek 4-3: Demonstracja pronacji i supinacji na przykładzie stopy ustawionej na kołysce	78
Rysunek 4-4: Płaskie, odchylone stopy. Strzałki wskazują dociążający wewnętrzną krawędź stopy wektor pronacji	80
Zdjęcie 4-5: Krążenia i zginanie stopy	88
Zdjęcie 4-6 (a, b): Rozciąganie łydki/ścięgna podkolanowego w leżeniu na wznak z paskiem	89
Zdjęcie 4-7: Prostowanie bioder	90
Zdjęcie 4-8: Krzesiełko	91

ROZDZIAŁ 5

Rysunek 5-1: Podstawowe struktury kostki: widok z boku	97
Rysunek 5-2: Stawy-dźwigary: dotknięte zwyrodnieniem i funkcjonalnie sprawne	100
Rysunek 5-3: Wiązadła kości strzałkowej w kostce	102
Rysunek 5-4: Ściągno Achillesa przymocowane do stopy	108
Zdjęcie 5-5: Leżenie na wznak	110
Zdjęcie 5-6: Leżenie z nogami opartymi o ścianę	111
Zdjęcie 5-7: Rozciąganie pachwiny w leżeniu na wznak	112

ROZDZIAŁ 6

Rysunek 6-1: Wewnętrzna struktura kolana	117
Rysunek 6-2: Skrzywione ramiona i biodra	125
Rysunek 6-3: Funkcjonalne i niefunkcjonalne kolana	129
Rysunek 6-4: Kolana skrzyżowane do wewnątrz	131
Zdjęcie 6-5 (a, b): Napinanie pośladków w pozycji stojącej	133
Zdjęcie 6-6: Siedzenie z uniesionymi piętami	134
Zdjęcie 6-7: Unoszenie zginacza bioder na rączniku	134
Zdjęcie 6-8: Rozciąganie pachwiny w leżeniu na rącznikach	134
Rysunek 6-9: Kolano skrzyżowane na zewnątrz	135
Zdjęcie 6-10: Ściskanie poduszki w pozycji siedzącej	137
Zdjęcie 6-11: Siedzenie z plecami opartymi o ścianę	138
Zdjęcie 6-12 (a, b): Opuszczanie biodra w leżeniu na wznak ..	139, 140

ROZDZIAŁ 7

Rysunek 7-1: Obręcz biodrowa	141
Rysunek 7-2: Połączenie stawu biodrowego i kości udowej	143
Rysunek 7-3: Zginanie i prostowanie się biodra na przykładzie huśtawki	154
Zdjęcie 7-4: Rozciąganie ud	159

ROZDZIAŁ 8

Rysunek 8-1: Krzywizny kręgosłupa	163
Zdjęcie 8-2: Ściskanie poduszki w leżeniu na wznak	169
Zdjęcie 8-3: Zmodyfikowane leżenie na podpórkach	170
Rysunek 8-4: Siedzący mężczyzna ze zdrową krzywizną pleców ...	175
Rysunek 8-5: Siedząca kobieta z przygiętymi plecami i biodrami	177
Rysunek 8-6: Współpracujące ze sobą kręgi	178
Rysunek 8-7: Dociśnięty dysk kręgowy	178
Zdjęcie 8-8: Pompki na plecach	182
Zdjęcie 8-9 (a, b): Odginanie rąk	183
Zdjęcie 8-10 (a, b, c): Leżenie na podpórkach	184, 185
Zdjęcie 8-11: Przysiad	186

ROZDZIAŁ 9

Rysunek 9-1: Staw barkowy	191
Rysunek 9-2: Zakres ruchu ramion współczesnego człowieka	193
Zdjęcie 9-3: Napinanie mięśni łopatek w pozycji siedzącej	205
Zdjęcie 9-4: Ściskanie kostek w pozycji leżącej	209
Zdjęcie 9-5: Zsuwanie stóp	210
Rysunek 9-6: Ostrosłup to podstawowa jednostka układu mięśniowo-szkieletowego	212

ROZDZIAŁ 10

Rysunek 10-1: Zgięte w łokciu ramię oraz nadgarstek i dłoni ...	215
Rysunek 10-2: Kość łokciowa i promieniowa, ułożone równolegle i zachodzące na siebie	218
Rysunek 10-3: Pronacja na przykładzie dłoni	218
Zdjęcie 10-4: Ruchy okrężne	229
Zdjęcie 10-5 (a, b, b): Zegar	230, 231

Rysunek 10-6: Ciało pacjenta po lewej stronie jest w pełni funkcjonalne; u pacjentki po prawej obserwujemy objawy zespołu cieśni nadgarstka	233
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

ROZDZIAŁ 11

Rysunek 11-1: Głowa i kark	243
Zdjęcie 11-2: Żaba	249
Zdjęcie 11-3: Stanie przy ścianie (z ręcznikami)	266

ROZDZIAŁ 12

Zdjęcie 12-1 (a,b): Krążenia ramion	277
Zdjęcie 12-2 (a,b): Składanie łokci	278
Zdjęcie 12-3: Wyciąganie rąk nad głową	279
Zdjęcie 12-4: Skręty tułowia w leżeniu na podłodze	280
Zdjęcie 12-5 (a,b): Psy i koty	281
Zdjęcie 12-6 (a,b): Wygięty pies	284
Zdjęcie 12-7: Klęczenie z rękoma na ławce	287
Zdjęcie 12-8 (a,b, c): Stawanie na palcach w trzech pozycjach ...	289
Zdjęcie 12-9: Rozciąganie mięśnia czworogłowego na stojąco ...	290
Zdjęcie 12-10 (a,b): Rozciąganie przed biegiem	295
Zdjęcie 12-11 (a,b,c): Skłony do przodu i do obu nóg	296
Zdjęcie 12-12 (a, b): Skłony tułowia	309
Zdjęcie 12-13: Skręty tułowia w pozycji siedzącej	312
Zdjęcie 12-14: Rozciąganie pachwiny w przykłąknięciu	318
Zdjęcie 12-15: Leżenie z ręką i nogą na podpórce	319

PODZIĘKOWANIA

Zapewnienie skutecznej terapii leczenia przewlekłego bólu układu mięśniowo-szkieletowego i pisanie książki o tej tematyce łączy przynajmniej jedna rzecz – i jedno, i drugie wymaga pracy zespołowej. Pokróćce wymienię osoby, którym chciałbym szczególnie podziękować, mając przy tym świadomość, ile stron zajęłoby, bym w pełni mógł wyrazić swoją wdzięczność. Roger Gittines, którego nazwisko figuruje na okładce, jest nie tylko współautorem niniejszej książki, ale również moim przyjacielem. Włożył wiele pracy i wysiłku, by po przelaniu na papier moje słowa zachowały swoją wymowę. Nasz wydawca z Bantam Books, Brian Tart, sprawował pieczę nad postępami pracy. Brian Bradley, dyrektor Kliniki Metody Egoscue, i Erica Lusk, dyrektor Terapii Wizualnej, wykonali pracę wykraczającą poza ich typowe obowiązki, służąc za modeli, a swojego wsparcia nie szczędzili nam również pozostali pracownicy kliniki. Istotny wkład w realizację projektu mieli Linda i John Lynchow, Nevins McBride, Charlie i Vera Richardsonowie oraz Alex Quintero. Ilustratorka, Wendy Wray, udowodniła, że co prawda niektóre obrazy warte są tysiąca słów, jednak jej prace wyraźnie wykraczają poza ten limit. Margret McBride, moja przyjaciółka i agentka literacka, od samego początku wierzyła w tę książkę i samą metodę, a jej cierpliwość nie znała granic. I wreszcie – bo najważniejsze zostawiłem na koniec – dziękuję wszystkim tym mężczyznom i kobietom, chłopcom i dziewczętom, którzy mieli w sobie dość odwagi, by zaufać swojemu instynktowi i ciału. To dzięki nim powstała ta książka i Metoda Egoscue’a.

WSTĘP

To książka o ciele – moim ciele i twoim ciele. Różnimy się wzrostem, wagą i całkiem możliwe, że płcią. Ale drzemie w nas moc, dzięki której możemy przywrócić swojemu ciału zdrowie i żyć bez bólu. Tytuł, jaki wybrałem dla tej książki, to forma celebracji naszego szczęścia. I obietnica, której również *ty* możesz dotrzymać.

Uwolnienie się od bólu wymaga wysiłku i zaangażowania. Nie załatwi tego za ciebie pudełko pigułek, skalpel chirurga, aparat ortopedyczny, specjalnie zaprojektowany materac ani jakiegokolwiek instrumenty. Wiedzą o tym tysiące – lub szybko się dowiadują – mężczyzn i kobiet, którzy w przeciwieństwie do każdego roku odwiedzają moją Klinikę Metody Egoscue w San Diego, w Kalifornii, a mnie dane jest obserwować, jak odzyskują radość i zdrowie, które mieli na zawsze stracić. Co prawda każdemu zależy na zażegnaniu chronicznego bólu w taki czy inny sposób, a jednak wybierają tę łatwiejszą drogę do realizacji celu. A prawdę mówiąc, to najłatwiejszą.

Czytając dalej, dowiesz się, jaki kierunek obrać. I nie będziesz musiał uciekać się do zaawansowanej medycyny ani wyrafinowanych ćwiczeń, kupować specjalnego sprzętu ani konsultować się z rzeszami ekspertów. W trzech pierwszych rozdziałach omawiam zagadnienie wrodzonego przystosowania ciała do zachowania zdrowia przez znaczną część *naszego życia*, i sporadyczne napady bólu i odchylenia od normy, które łatwo można oddalić, o ile tylko pozwolimy naszemu ciału działać jak należy. Niestety wielu z nas nie rozumie nawet najbardziej podstawowych cech tej wspaniałej „machiny”.

W następnej kolejności czeka na ciebie osiem rozdziałów, w których koncentruję się na różnych rodzajach chro-

nicznego bólu. Na pewno zdążyłeś już przejrzeć spis treści. W swojej pracy odwracam ustalony porządek i wędruję od stóp do głowy: od obolałych stóp, przez kostki, kolana, biodra, plecy, ramiona, łokcie, nadgarstki, dłonie, szyję, aż po głowę. Rozdziały poświęcone chronicznemu bólowi mają dostarczyć ci w skondensowanej formie informacji o tym, co dzieje się w danej części ciała, gdy odczuwasz w niej ból. Po każdym instruktażu czekają na ciebie ćwiczenia, które pomogą wyeliminować przyczynę bólu. Przyjaciele z kliniki ochrzcili je mianem ćwiczeń – czyli ćwiczeń Egoscue – w ten żartobliwy sposób podkreślając moją niemalże obsesję związaną z perfekcjonizmem, z jakim opracowuję ćwiczenia terapeutyczne. Wewnętrzny żart przyjął się i takim mianem określam swoje ćwiczenia w tej książce. Ćwiczenia zebrane w grupy, są łatwe do wykonania i wyjątkowo skuteczne. Zawierają szczegółowe instrukcje i liczne zdjęcia, co powinno ułatwić korzystanie z nich.

Kolejny rozdział traktuje o najczęstszych urazach towarzyszących najpopularniejszym sportom i rozrywkom, a w ostatnim znajdziesz zestawy ćwiczeń, które zapewnią, że symptomy chronicznego bólu nie powrócą.

JAK KORZYSTAĆ Z „ŻYCIA BEZ BÓLU”?

Autor nie powinien raczej uczyć czytelnika, jak ten powinien zabrać się do jego książki, jednak zaryzykuje, starając się ująć to w sposób możliwie najbardziej przystępny. Zakładam, że cierpisz, lub niedawno cierpiełeś, na chroniczne bóle. Bez zbędnego pośpiechu przeczytaj trzy pierwsze rozdziały, które zapewnią ci cenne informacje o temacie. Teraz zaś wyjaśnię, jak brak ruchu wywołuje przewlekły ból i jak łatwo możesz zaradzić temu problemowi. Następnie przekartkuj książkę,

zaglądając do ramek i czytając tytuły podrozdziałów, w których w skondensowanej postaci zawarte są główne założenia mojej metody. Na koniec otwórz rozdział traktujący o twojej dolegliwości. Osobiście liczę na to, że przeczytasz książkę od deski do deski, ale zdaję sobie też sprawę, że najważniejsze jest dla ciebie powstrzymanie bólu. Jeśli miałbym wskazać jeszcze jeden rozdział, z którym koniecznie powinienes się zapoznać, byłby to rozdział siódmy, poświęcony biodrom. Bo to one odgrywają decydującą rolę w walce z chronicznym bólem w całym ciele.

Jako autor, pozwolę sobie jeszcze powiedzieć, że „Jak żyć bez bólu” nie na wiele ci się zda, jeśli ograniczysz się do przeczytania książki. Informacje są przydatne, ale znacznie więcej skorzystasz, zabierając się do pracy. Opisane tu ćwiczenia są skuteczne w 95%, bez względu na to, czy stosowane w klinice, czy w domu. Prawda jest jednak taka, że zwalczenie przewlekłego bólu Metodą Egoscue jest możliwe tylko dlatego, że ludzie nim dotknięci dysponują potencjałem pozwalającym im tego dokonać – i nim się posilkują. Te pozostałe pięć procent to najczęściej ludzie, którzy nie mają czasu albo chęci, by wziąć się do pracy i wykonują ćwiczenia rzadko lub w ogóle.

Sięgnij po nie. Sprawiają wrażenie banalnych, ale opracowano je z myślą o konkretnych funkcjach układu mięśniowo-szkieletowego, osłabionych przez różnorakie czynniki. Zestawy ćwiczeń ułożono w kolejności, która pozwala jeden po drugim zająć się poszczególnymi elementami przewlekłego bólu. Z tego powodu powinienes wykonywać ćwiczenia wedle ustalonego porządku: jeśli zaczniesz je sobie dowolnie dobierać, możesz zakłócić ciągłość terapii. A jeśli już teraz doskwiera ci ból, nie kartkuj książki w poszukiwaniu czegoś, co mogłoby mu zaradzić. Skoncentruj się na liście przypisanej do części ciała, w której objawia się ból. Jeśli

dane ćwiczenie przypisano do jednej strony ciała, powtarzają je też dla drugiej, nawet jeśli będzie ci to sprawiało większą trudność lub – a będzie tak nierzadko – nie widzisz związku takich ćwiczeń z prześladowującym cię bólem.

Jestem zdania, że wyznaczanie celów i planowanie mają wielkie znaczenie. Jeśli rozmawiamy o dbaniu o swoje zdrowie, to sprawdza się tutaj stara maksyma: „Ci, którzy nie planują na przyszłość, nastawiają się na porażkę”. Nawet ludzie, którym do głowy by nie przyszło robienie interesów czy utrzymywanie rodziny, o ile nie mieliby jasno postawionych celów i sposobów ich realizacji, podejmują istotne decyzje dotyczące swojego zdrowia, nie wiedząc, czego tak naprawdę chcą, jak tego dokonać i ile *tak naprawdę* będzie to ich kosztowało.

Stosując Metodę Egoscue, pytam swoich nowych klientów, czego oczekują, płacąc mi za terapię. Ulgi w bólu, poprawy kondycji, czy spokojnie przespanych nocy? I słyszę wiele racjonalnych odpowiedzi. Wtedy wyjaśniam, co możemy zrobić, ile to będzie kosztować, ile czasu zajmie terapia i czego się po nich spodziewam. Jeśli nie dotrzymam słowa, klienci otrzymują zwrot kosztów. Ta gwarancja obowiązuje od samego początku terapii. Jeśli klient cierpi i pod koniec wizyty wcale nie czuje się lepiej, nie musi płacić ani grosza.

Czy kojarzy ci się to z kupowaniem sprzętu w renomowanym sklepie albo jasnym zarysowaniem warunków umowy przed jej podpisaniem? Cieszę mnie takie porównania. Każdego sprzedawcę zdrowia handlującego medycyną klasyczną lub alternatywną, który nie będzie chciał zareczyć za swój produkt, powinno się traktować podejrzliwie. Nie wolno im zasłaniać się nauką, ekspertyzami czy złożonością tematu. Jeśli klient nie zadaje trudnych pytań, to powinien się wstydzić, ale jeśli nie otrzymuje na nie odpowiedzi, wtedy wina leży po stronie dostawcy usług. Wymigiwanie się od udzielenia wyjaśnień mówi samo za siebie, nieważne, czy kupowany

produkt ma cztery starte opony i podejrzenie niski przebieg, czy aż roi się w nim od słów, których laik nie jest w stanie pojąć. Patrząc z pozycji klienta, im mniej wiesz o swoim potencjalnym zakupie, tym bardziej powinieneś się martwić, że nie będzie działał, jak powinien. Wiele terapii układu mięśniowo-szkieletowego nie daje spodziewanych rezultatów; dlatego właśnie pacjenci nie dostają jasnych odpowiedzi na bezpośrednie pytania, poczynając od: „Skąd się wziął ten ból?”. Nasłuchają się tylko o *prawdopodobieństwach*, *możliwościach* i *szansach*. I nawet szczerą odpowiedź na pytanie o przyczynę bólu członków – *brak chrząstki* – zniknie pod warstwą niedopowiedzeń, gdy pacjent zapyta: „Dlaczego zanik chrząstki dotknął tylko prawej części ciała, a lewej już nie?”. W sprawach dotyczących zdrowia trzeba zadawać te same rodzaje pytań, jak wtedy, gdy realizujemy dowolną transakcję.

Metoda ćwiczeń Egoscue nie tylko bazuje na założeniu „nasz klient, nasz pan”, ale również, dzięki tłumieniu objawów bólu, pozbawia klienta chęci kupowania produktów, które i tak na nic by mu się nie zdały. Jeśli dany zabieg chirurgiczny lub terapię lekową opracowano z myślą o wyeliminowaniu źródła bólu, a udało się już tego dokonać dzięki ćwiczeniom, to po co jeszcze zawracać sobie nimi głowę? „Ponieważ – odpowiesz zapewne – ból jeszcze wróci”. Zgadza się, wróci. Ale najważniejsze pytanie brzmi: dlaczego tak się stanie? Odpowiedź na nie leży u podstaw Metody Egoscue. Ból zniknie tylko tymczasowo, chyba że leczenie obejmie także odpowiedzialne za jego nawroty zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego. Nikt nie chce cierpieć, i nikt nie powinien z tym żyć. Ale pozbycie się symptomów bólu to dopiero pierwszy krok ku ozdrowieniu. Jeśli nie wykonasz kolejnego, mięśnie nadal będą przysyłały kościom komunikat, by poruszały się w sposób niezgodny z ich funkcją. I dlatego przewlekły ból w końcu powróci.

Jedynym produktem, w który naprawdę warto inwestować, jest sprawny układ mięśniowo-szkieletowy. To nie dobro luksusowe, a podstawowe, na które może sobie pozwolić każdy z nas.

JAK ŻYĆ BEZ BÓLU

Kilka lat temu umówiłem się na spotkanie z potencjalnym klientem mieszkającym na jednym z luksusowych osiedli, nieodmiennie towarzyszących polom golfowym. Miał wziąć udział w organizowanym tam turnieju. Gdy zjawiłem się na miejscu, zobaczyłem go stojącego u szczytu schodów prowadzących do mieszkania. Dręczący go ból był tak wielki, że musiał wspierać się na ramieniu syna. Zauważył mnie i powiedział:

– Przepraszam, że ciągnąłem pana z tak daleka na próżno, panie Egoscue. Wycofuję się z turnieju. Ten ból w plecach jest nie do zniesienia.

Odparłem, że może uda się tego uniknąć i poprosiłem, by poczekał z decyzją, póki nie wypróbuje mojej metody. Pomimo sceptycyzmu i nieznośnego bólu wykazał się cierpliwością i nienagannymi manierami. Wspierając się na synu, wrócił do mieszkania.

Dzisiaj, dokładnie w chwili, gdy piszę te słowa, ów mężczyzna, mój przyjaciel Jack Nicklaus, bierze udział w swoim 42. U.S.Open. Jest najstarszym graczem, jaki kiedykolwiek zakwalifikował się do rozgrywek. Jack zabrał się do pracy i każdego dnia wraca do ćwiczeń – tak jak, mam nadzieję, i ty będziesz.

Jakiś czas po naszym spotkaniu Jack Nicklaus zauważył, że na kolejnych turniejach towarzyszy mu pewien fan. Mężczyzna rzucał się w oczy, ponieważ wyraźnie kulął; praktycznie

włókł za sobą nogi od dołka do dołka, byleby zobaczyć grę Jacka. Jack podszedł do niego i dał mu mój numer telefonu. Ów fan imieniem Gary doświadczył trzy lata wcześniej udaru. Gdy trafił do mojej kliniki, miał już na koncie standardową fizjoterapię dla ofiar udaru. Taka terapia obejmuje określoną liczbę sesji – przeważnie jest to sześć tygodni – po zaliczeniu których terapeuta ocenia fizyczny i psychiczny stan pacjenta i na tej podstawie wydaje opinię o rozmiarach nieodwracalnych uszkodzeń. Zakłada się, że po zakończeniu terapii pacjent nie ma szans na dalsze postępy w rekonwalescencji. Nie wynika to z okrucieństwa; terapeuta będzie zachęcał pacjenta do dalszej pracy, ale na tym terapia i leczenie się kończy.

Właśnie tak został potraktowany Gary. Nadal miał problemy z chodzeniem, utrzymaniem równowagi i poruszaniem rękoma. A po upływie trzech lat zaczynały zanikać i te funkcje ciała, które jako tako działały. Obumierał. Gdy go poznałem, zapytałem, czy jego zdaniem udar wyrządził jakiegoś szkody w mózgu. Zawahał się, świadom, że tak właśnie diagnozuje się ludzi w jego stanie. Po kilku słowach zachęty stwierdził stanowczo, że nie doszło do uszkodzenia mózgu.

– Skoro tak, to dlaczego masz problemy z poruszaniem się? – zapytałem. Wzruszył tylko ramionami. Doradziłem, by zignorował udar i skoncentrował się na tym, co najważniejsze – odzyskaniu sprawności układu mięśniowo-szkieletowego, którą z jakiegoś powodu utracił. Już w naszej klinice wykonał serię ćwiczeń: pompki na plecach, ściskanie poduszki w pozycji siedzącej, unoszenie zginacza bioder na ręczniku (opisuję je też w książce). Znacznie poprawiło to jego zdolności ruchowe. Gdy spotkaliśmy się kolejnego dnia, zauważyłem, że zaciska dłoń w sposób charakterystyczny dla ofiar udaru.

– Otwórz dłoń – powiedziałem.

– Nie mogę. Nie udało mi się od trzech lat.

Chwyciłem go delikatnie za ramię i podniosłem nad głowę.

– Teraz otwórz.

I otworzył.

Gary'ego czekało jeszcze wiele pracy, ale podjął to wyzwanie i zdołał cofnąć „trwałe” urazy.

Ta historia – jak i cała moja książka – niesie przesłanie mówiące, że jesteśmy w stanie zniwelować nasze „nieodwracalne” problemy, jeśli tylko odrzucimy założenie, jakoby wiek, wypadek, którego doznaliśmy, czy choroba zawsze brały górę nad naturalną skłonnością naszego ciała do zwalczania bólu.



LEŻENIE NA WZNAK

Instrukcje do tego ćwiczenia znajdziesz w rozdziale 5 (zdjęcie 5-5, strona 110).

POMPKI NA PLECACH

Położ się na plecach, podpierając nogi i zginając kolana pod kątem 90 stopni. Łokcie ustaw w równej linii z ramionami, zegnij je, zaciśnij luźno pięści i skieruj je do góry. Dociśnij

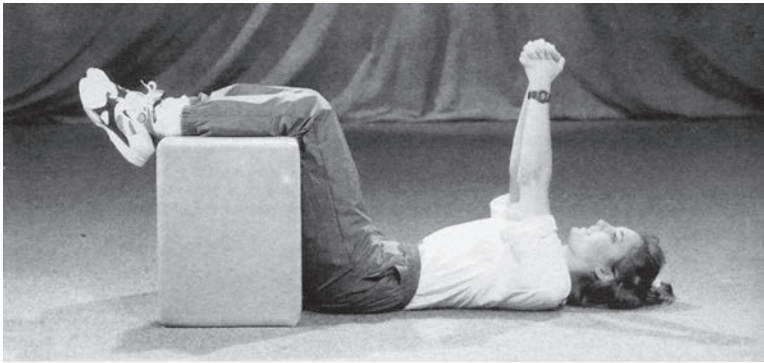


Zdjęcie 8-8

łokcie do podłogi, by ściągnąć razem łopatki. Nie wyginaj się. Najważniejsze, by łopatki się zeszły. W ten sposób cofniesz je do tyłu. Wytrzymaj chwilę w tej pozycji i rozluźnij ciało. Powtórz piętnaście razy.

ODGINANIE RĄK

Nie zmieniaj pozycji z poprzedniego ćwiczenia. Spleć ciasno dłonie i wyprostuj ręce do góry (a). Nie zginając rąk, przesuń je za głowę, próbując dotknąć podłogi albo aż poczujesz, że twoje ciało zaczyna się wyginać (b). Wróć do punktu wyjścia. Rozluźnij mięśnie brzucha i nie spiesz się. Powtórz piętnaście razy. To ćwiczenie przypomina stawom kulistym, że nie powinny funkcjonować jedynie na zasadzie zawiasów.



Zdjęcie 8-9a



Zdjęcie 8-9b

LEŻENIENA PODPÓRKACH

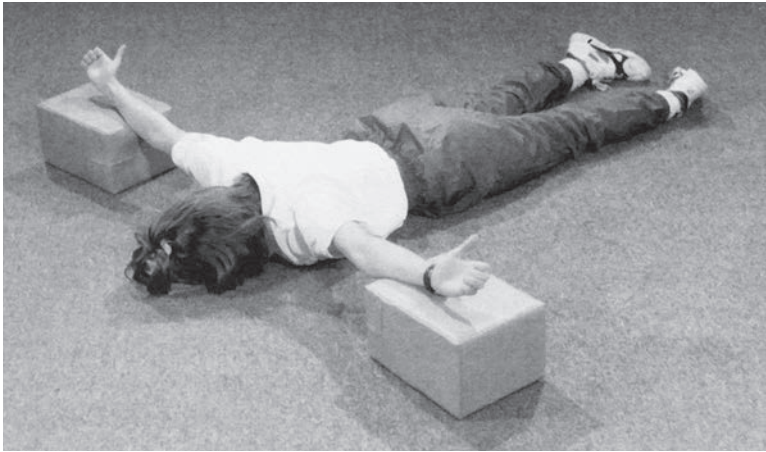
To ćwiczenie, na które składają się trzy pozycje, zmusza stawy kuliste ręki i ramienia do wykonania pełnego obrotu.



Zdjęcie 8-10 a



Zdjęcie 8-10 b



Zdjęcie 8-10c

Pozycja pierwsza: połóż się na ziemi, twarzą w dół, układając proste ręce nad głowę i skręcając stopy do wewnątrz. (a). Oprzyj dłonie (nadgarstkami) o 15-centymetrowej wysokości podpórki, luźno je zaciskając, tak by kciuki były wycelowane w sufit. Obróć ręce, ale nie w łokciach, a w ramionach. Oprzyj głowę o podłogę i rozluźnij mięśnie karku, ramion, pośladków i brzucha. Niech biodra opadną na podłogę. Wytrzymaj w tej pozycji przez minutę.

Pozycja druga: Nie zmieniaj pozycji (b). Przesuń ręce wraz z podpórkami, by ustanowiły z ciałem kąt 45 stopni. Nie napinaj mięśni karku, ramion, pośladków ani brzucha. Podobnie jak w pierwszej pozycji, znowu obracaj rękoma w stawach barkowych, aż wyprostowany kciuk będzie wycelowany w sufit. Wytrzymaj w tej pozycji przez minutę.

Pozycja trzecia: Nie zmieniaj pozycji (c). Przesuń ręce wraz z podpórkami, by ustanowiły z ciałem kąt prosty. Nie napinaj mięśni karku, ramion, pośladków ani brzucha. Obróć ręce w stawach barkowych. Wytrzymaj w tej pozycji przez minutę.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

JUŻ DZISIAJ MOŻESZ UWOLNIĆ SIĘ OD BÓLU!

Tak właśnie brzmi rewolucyjne przesłanie przełomowego programu, dzięki któremu uwolnisz się od chronicznego bólu bez konieczności sięgania po leki, poddawania się operacjom i korzystania z kosztownych terapii. Metoda opracowana przez Pete'a Egoscue – uznanego amerykańskiego fizjologa i konsultanta czołowych współczesnych sportowców – może poszczycić się 95% skutecznością. Kluczem do jej sukcesu jest pakiet łagodnych, skrupulatnie dobranych ćwiczeń. Znajdziesz tu szczegółowe zdjęcia i instrukcje dotyczące dziesiątek technik opracowanych z myślą o zapewnieniu tak dorażnej, jak i długotrwałej ulgi.

Program opisany w książce jest skuteczny przy:

- bólach odcinka lędźwiowego kręgosłupa, problemach z biodrami, rwie kulszowej, bólach kolan,
- migrenach i innych bólach głowy, sztywnieniu karku i obolałych barkach,
- bólach piszczeli, naciągniętej/osłabionej kostki i licznych schorzeniach stóp,
- zapaleniu kałek maziowych i ścięgien.

WYBIERZ ŻYCIE BEZ BÓLU!

Życie bez bólu opiera się na głębokim rozumieniu ludzkiej fizjologii. Pokazuje, jak przerwać zakłętą krąg bólu i w naturalny sposób wyleczyć się z jednej z najpoważniejszych współczesnych dolegliwości.

**– Deepak Chopra autor bestselleru
*Siedem duchowych praw superbohaterów***



Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-581-7



9 788373 775817