

Medycyna Komórkowa

MONDAY, SEPTEMBER 9, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCINA-KOMORKOWA.COM



Przewlekłe, bolesne problemy z plecami

WITAMINA C

Niedobór witaminy C jest szczególnie związany z przyczyną i postępowaniem przewlekłych problemów z plecami, takich jak rwa kulszowa i zwężenie kręgosłupa. Założenie jest podstawowe: długotrwały niedobór witaminy C powoduje osłabienie dysków kręgosłupa.

Bez wystarczającej ilości witaminy C organizm nie jest w stanie wytwarzać kolagenu, kleju białkowego, który utrzymuje komórki razem. Gdy komórki chrzęstnego dysku międzykręgowego nie trzymają się razem, dysk ulega degeneracji, pęknięciu, przepuklinie lub "poślizgowi". Na kościach dolnej części pleców spoczywa duży ciężar ciała. Podczas zginania i poruszania się, gdy dyski są słabe lub zużyte, kości mogą uciskać nerwy wychodzące z boków. Jeśli dotyczy to tylko jednego lub dwóch dysków, może to powodować charakterystyczny ból pleców i nóg zwany rwą kulszową.

STENOZA

Jest gorzej, jeśli dotyczy to wielu kręgów. Bez zdrowych dysków, które mogłyby temu zapobiec, centralny kanał kręgowy może stopniowo zwężać się lub zmniejszać. Kanał ten jest bardzo ważny: jest to wgłębienie, przez które przebiega supersieć nerwowa, rdzeń kręgowy. Ścisnięcie lub zaginięcie rdzenia kręgowego oznacza ból i problemy. Spróbuj podlać ogród, gdy krowa stoi z kopytem na wężu ogrodowym.

Podczas gdy zwężenie kręgosłupa jest czasami wrodzone lub spowodowane guzem, zdecydowanie najczęstszą formą jest zwężenie nabyte. Zazwyczaj "nabywa się" ją w wyniku urazu, choroby zwyrodnieniowej stawów lub obu tych czynników jednocześnie.

URAZ

Niedostateczna ilość witaminy C osłabia więzadła i tkankę łączną, ułatwiając powstawanie urazów, stanów zapalnych i znacznie utrudniając gojenie.

ZAPALENIE STAWÓW

Niewystarczająca ilość witaminy C powoduje również, że chrząstka amortyzująca w stawach pogarsza się, staje się szorstka i coraz cieńsza. Gdy chrząstka ulega degeneracji, kość ociera się o gołą kość przy każdym ruchu. To jest właśnie choroba zwyrodnieniowa stawów.

OSTROGI KOSTNE

W przypadku braku wyściółki chrząstki, kość może zacząć rosnąć (ostroga) w stawach kręgosłupa. Jest to prawdopodobnie próba usztywnienia i zespolenia kręgow przez organizm oraz ograniczenia ruchu, który powoduje ból. Niestety, ostroga kostna może zwęzać kanał kręgowy i boleśnie uciskać rdzeń kręgowy w środku. Jeśli ostrogi kostne tworzą się w małych stawach (fasetach) po bokach kręgow, korzenie nerwowe po bokach zostają ściśnięte.

ZWYRODNINIENIE WIĘZADEŁ

Bez wystarczającej ilości witaminy C, aby utrzymać ich siłę, więzadła mogą ulec degeneracji, zgrubieniu i utracie elastyczności. To również może powodować zwężenie kanału kręgowego. Jeśli dyski i więzadła są szczególnie słabe, kręgi w dolnej części pleców (lędźwiowe) mogą ślizgać się po sobie i uciskać nerwy.

Wszystkie powyższe dolegliwości mają wspólny czynnik przyczynowy: niewystarczającą ilość witaminy C. Dobrą wiadomością jest to, że można im wszystkim znacznie pomóc, podając duże ilości tego składnika odżywczego.

LECZENIE WITAMINAMI

Lekarze widzieli wiele badań nad terapią lekową, ale bardzo niewiele nad terapią megawitaminową. Nie oznacza to, że terapia witaminowa nie pomoże; oznacza to, że terapia witaminowa nie została zastosowana.

Cóż, nie do końca. Jednym z największych zwolenników terapii dużymi dawkami witaminy C był dr Robert F. Cathcart III, chirurg ortopeda. Warto zastanowić się nad tym przez dłuższą chwilę. Cathcart, wynalazca powszechnie stosowanej protezy stawu biodrowego, zalecał dawki witaminy C, często przekraczające 100 000 mg dziennie, w celu zmniejszenia ciężkiego stanu zapalnego. W ciągu dziesięcioleci praktyki bezpiecznie i skutecznie stosował takie leczenie u dziesiątek tysięcy pacjentów. Wielu z nich cierpiało na zapalenie stawów, bóle pleców lub urazy; niektórzy mieli zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa.

<http://www.doctoryourself.com/titration.html>

Przeczytaj i poproś swoich lekarzy o przeczytanie jego artykułów na temat leczenia wysokimi dawkami witaminy C opublikowanych na stronie

http://www.doctoryourself.com/cathcart_thirdface.html

<http://www.doctoryourself.com/titration.html>

Pełna lista opublikowanych artykułów Cathcarta: http://www.doctoryourself.com/biblio_cathcart.html

Przeglądając prace Cathcarta można zauważyć, że żaden z jego artykułów nie jest wyraźnie poświęcony "leczeniu przewlekłych problemów z kręgosłupem za pomocą witaminy C". Pacjenci i lekarze mogą więc mieć pokusę, by odejść od tej linii badań. Jednak witamina C jest ważnym i pomijanym kluczem do zrozumienia rwy kulszowej i zwężenia kręgosłupa, a także do zrobienia czegoś niechirurgicznego.

Jednym z pytań jest oczywiście to, czy witamina C może faktycznie odbudować chrząstkę. Odpowiedź jest następująca: chrząstka nie może powstać bez niej. Szanse zdecydowanie przemawiają za skorzystaniem z porady dr Cathcarta, a nie za "po prostu jedz zbilansowaną dietę, aby uzyskać witaminę C", którą tak często słyszysz.

Jest więcej dobrych wiadomości na temat witaminy C:

ŁAGODZENIE BÓLU

Bardzo wysokie dawki witaminy C zapewniają szybką i głęboką ulgę w bólu. Niskie dawki nie działają.

<http://www.doctoryourself.com/pain.html>

Jedna z największych niespodzianek w dziedzinie analgezji miała miejsce w latach 70-tych w Szkocji w szpitalu Vale of Leven. Tam Ewan Cameron, M.D. podawał śmiertelnie chorym pacjentom dziesięć gramów (10 000 miligramów) witaminy C dożylnie każdego dnia. W Wielkiej Brytanii w tamtym czasie dopuszczalne było podawanie pacjentom terminalnym wszelkich dostępnych środków przeciwbólowych, w tym uzależniających narkotyków, takich jak heroina.

"Cameron i Baird donieśli (w 1973 r.), że pierwszych pięciu pacjentów leczonych askorbinianem, którzy otrzymywali duże dawki morfiny lub heroiny w celu kontrolowania bólu, zostało odstawionych od tych leków kilka dni po rozpoczęciu leczenia witaminą C, ponieważ witamina C wydawała się zmniejszać ból w takim stopniu, że lek nie był potrzebny. Co więcej, żaden z tych pacjentów nie poprosił o odstawienie morfiny lub heroiny - wydawało się, że nie doświadczyli żadnych poważnych objawów odstawienia". (Cameron i Pauling, Cancer and Vitamin C (1981; poprawiona 1993): strona xii).

Każda witamina, która zbliża się do przeciwbólowej mocy opiatów, musi być rzeczywiście uważana za pewnego rodzaju środek przeciwbólowy. Chociaż do uzyskania rezultatów potrzebna jest dość duża ilość witaminy C, jest to niezwykle bezpieczna i raczej prosta terapia.

PALENIE TYTONIU

Palacze są w ciągłym stanie niedoboru witaminy C. Nie pozwól nikomu powiedzieć, że jest inaczej.

William J. McCormick, M.D. (<http://www.doctoryourself.com/mccormick.html> ,

<http://www.doctoryourself.com/mccormick1951.html> ,

i http://www.doctoryourself.com/biblio_mccormick.html) odkrył, że zaledwie trzy papierosy dziennie pozbawiają

organizm RDA witaminy C. Dlatego nawet palacze bez widocznych objawów chorobowych wymagają codziennej suplementacji witaminą C. Skuteczne leczenie chorób wymaga znacznie więcej.

Nietrudno zrozumieć, dlaczego palacze są znacznie bardziej narażeni na poważne problemy z dyskiem i kręgosłupem. To, co naprawdę trudno zrozumieć, to:

- 1) jak niewielu lekarzy nakazuje swoim pacjentom po operacjach kręgosłupa rzucenie palenia
- 2) jak niewielu lekarzy zleca swoim palącym pacjentom przyjmowanie suplementów witaminy C
- 3) dlaczego prawie żaden lekarz nie oferuje terapii wysokimi dawkami witaminy C jako opcji leczenia.

Więcej pacjentów rzuciłoby papierosy i zaczęłoby przyjmować witaminę C, gdyby wiedzieli, dlaczego absolutnie muszą to zrobić.

ILE JEST POTRZEBNE

Aby uzyskać wyniki, witamina C musi być przyjmowana do tolerancji jelitowej. Oznacza to dokładnie to, co myślisz, że oznacza. http://www.doctoryourself.com/cathcart_thirdface.html

<http://www.doctoryourself.com/titration.html>

Dawka różni się znacznie w zależności od osoby, ale skuteczna ilość mieści się w zakresie dziesiątek tysięcy miligramów dziennie, przyjmowanych w częstych dawkach podzielonych.

http://www.doctoryourself.com/klenner_table.html i

http://www.doctoryourself.com/ortho_c.html

Poważne przypadki mogą wymagać początkowego podawania witaminy C dożylnie.

<http://www.doctoryourself.com/vitciv.html>

Wysokie dzienne dawki doustne, podzielone na półgodzinne dawki przez cały dzień, mogą zastąpić, jeśli dożylna witamina C nie jest dostępna. Prawie zawsze można to zorganizować, jeśli naprawdę tego chcesz:

<http://www.doctoryourself.com/strategies.html>

Więcej wskazówek: <http://www.doctoryourself.com/tabtaking.html>

W dużych dawkach witamina C (kwas askorbinowy) wzmacnia chrząstkę, zmniejsza stan zapalny i łagodzi ból. Twój lekarz może w to nie wierzyć, ale dopóki nie skonsultujesz się z szamanem, twoja opieka zdrowotna na pewno nie będzie kwestią wiary.

O "ZASTRZEŻENIACH" DO MEGADAWEK WITAMINY C

Wiele osób zastanawia się, dlaczego medycyna nie przyjęła terapii witaminą C z otwartymi i wdzięcznymi ramionami. Prawdopodobnie główną przeszkodą w powszechnym badaniu i wykorzystaniu tej aż nazbyt prostej technologii jest równie powszechny pogląd, że dziesiątki tysięcy miligramów kwasu askorbinowego MUSZĄ wiązać się z nieznanymi zagrożeniami. Jednak od czasu, gdy terapia z użyciem mega askorbinianu została wprowadzona pod koniec lat czterdziestych XX wieku przez certyfikowanego specjalistę od klatki piersiowej Freda R. Klennera, M.D.

<http://www.doctoryourself.com/klennerpaper.html>, istnieje zaskakująco bezpieczna i skuteczna historia raportów lekarskich, które można śledzić.

Kiedy doświadczony chirurg ortopeda, taki jak dr Cathcart, zdecydował się podawać pacjentom ogromne ilości witaminy C, nadszedł czas, aby zapytać, dlaczego lekarze tego nie robią. Istnieje wiele możliwych wymówek, z których żadna nie powinna być akceptowana bez zbadania dowodów.

Przeszukanie literatury medycznej pokazuje, że witamina C nie powoduje kamieni nerkowych.

<http://www.doctoryourself.com/kidney.html>. Jest bezpieczna nawet w bardzo wysokich dawkach.

Inne błędnie uważane "skutki uboczne" witaminy C okazały się całkowicie mityczne. Według raportu NIH opublikowanego w Journal of the American Medical Association (21 kwietnia 1999 r.), ŻADEN z poniższych problemów nie jest spowodowany przyjmowaniem "zbyt dużej ilości witaminy C":

Zarzut hipoglikemii

Zarzuty ponownego szkorbutu

Zarzuty bezpłodności

Zarzuty zniszczenia witaminy B-12

Jest to jednak niezaprzeczalna prawda: statystyki krajowego centrum kontroli zatruc w USA pokazują, że nie ma nawet jednego zgonu rocznie spowodowanego witaminami. <http://www.doctoryourself.com/testimony.html>

Z drugiej strony, leki farmaceutyczne, prawidłowo przepisane i przyjmowane zgodnie z zaleceniami, zabijają ponad 100 000 Amerykanów rocznie. <http://www.doctoryourself.com/deathmed.html>

Setki tysięcy Amerykanów cierpi na zwężenie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym, które jest obecnie najczęstszym wskazaniem do operacji dla osób powyżej 60 roku życia. Terapia witaminowa jest bezpieczniejsza niż leczenie farmakologiczne lub chirurgiczne. Niewiele można stracić, a bardzo wiele zyskać, próbując terapii wysokimi dawkami witaminy C przed lub wraz z konwencjonalnym leczeniem.

INNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE

Dr Cathcart i inni lekarze ortomolekularni (żywieniowi) zwykle podają pacjentom dodatkowe składniki odżywcze wraz z terapią megadawkami witaminy C.

Witamina B12

Witamina B12 może pomóc w przypadku urazów i zwężenia kręgosłupa, chociaż dawka prawdopodobnie musi być znacznie wyższa niż 0,5 mg podawana doustnie trzy razy dziennie w tym badaniu.

Waikukul W, Waikukul S. *Methylcobalamin as an adjuvant medication in conservative treatment of lumbar spinal stenosis. J Med Assoc Thai. 2000 Aug;83(8):825-31. "(N)eurogenic claudication distance which was better in the M (vitamin)-group."*

See also: Petchkrua W et al. *Prevalence of vitamin B12 deficiency in spinal cord injury. Arch Phys Med Rehabil. 2003 Nov;84(11):1675-9. And: Vitamin B12 deficiency in spinal cord injury: a retrospective study. PMID:12828286*

Siarczan chondroityny i siarczan glukozaminy

Zdrowa chrząstka zawiera dużą ilość siarczanu chondroityny, który pomaga ją wzmocnić. Silna chrząstka jest odporna na ucisk; słaba chrząstka oznacza zmiany zwyrodnieniowe stawów. Powszechnie stosowaną dawką terapeutyczną jest 1200 mg/dzień.

Siarczan glukozaminy pomaga również organizmowi odbudować chrząstkę. Ponadto łagodzi ból mniej więcej tak dobrze, jak ibuprofen. Powszechnie stosowaną dawką terapeutyczną jest 1500 mg/dzień.

Ruane R, Griffiths P. *Glucosamine therapy compared to ibuprofen for joint pain.*

Br J Community Nurs. 2002 Mar;7(3):148-52.

Działanie przeciwbólowe glukozaminy może wynikać z jej właściwości odbudowujących chrząstkę; te efekty modyfikujące chorobę nie są widoczne w przypadku prostych leków przeciwbólowych i są szczególnie korzystne. W praktyce glukozamina może być stosowana jako alternatywa dla leków przeciwzapalnych i przeciwbólowych lub jako przydatne uzupełnienie standardowej terapii przeciwbólowej." PMID: 11904551

Zarówno chondroityna, jak i glukozamina okazały się klinicznie wyjątkowo bezpieczne.

TO NIE TYLKO EFEKT PLACEBO

Skoro te substancje działają u koni, mogą zadziałać u Ciebie.

Forsyth R, Brigden C, Northrop A (2006). *Double blind investigation of the effects of oral supplementation of combined glucosamine hydrochloride (GHCL) and chondroitin sulphate (CS) on stride characteristics of veteran horses. Equine veterinary journal. Supplement (36): 622-5. PMID 17402494.*

INNE SKŁADNIKI ODŻYWCZE

Witaminy D i E, minerał selen, kwasy tłuszczowe omega-3 ("olej rybny") i kwas gamma-linolowy (GLA) są również bardzo ważne.

DODATKOWE ŹRÓDŁA

Bassleer C et al. *Stimulation of proteoglycan production by glucosamine sulfate in chondrocytes isolated from human osteoarthritic articular cartilage in vitro. Osteoarthritis Cartilage. 1998 Nov;6(6):427-34.*

Bruyere O., Reginster J.Y. *Glucosamine and chondroitin sulfate as therapeutic agents for knee and hip osteoarthritis. Drugs Aging, 2007; 24 (7): 573-580*

Kwan Tat S et al. *Chondroitin and glucosamine sulfate in combination decrease the pro-resorptive properties of human osteoarthritis subchondral bone osteoblasts: a basic science study. Arthritis Res Ther. 2007 Nov 9;9(6):R117*

Pavelka K, Gatterova J, Olejarova M, Machacek S, Giacovelli G, Rovati LC. *"Glucosamine sulfate use and delay of progression of knee osteoarthritis: a 3-year, randomized, placebo-controlled, double-blind study," Arch Intern Med, 2002 October 14;162(18):2113-23. PMID 12374520*

Reginster JY et al. *Long-term effects of glucosamine sulphate on osteoarthritis progression: a randomised, placebo-controlled clinical trial. Lancet, 2001 January 27; 357(9252):251-6. PMID 11214126.*

Sowers M, Lachance L. *Vitamins and arthritis. The roles of vitamins A, C, D, and E. Rheum Dis Clin North Am. 1999 May;25(2):315-32.*

Źródło: <http://www.doctoryourself.com/stenosis.html>



Proste strategie zapobiegania i leczenia bólu pleców

Szacuje się, że 75-85% populacji odczuwa ból pleców w pewnym momencie swojego życia. Większość przypadków ma charakter mechaniczny, co oznacza, że ból nie jest spowodowany poważnym stanem medycznym, takim jak zapalenie stawów lub złamanie.

50% wszystkich pracujących dorosłych twierdzi, że cierpi na bóle kręgosłupa i jest to jeden z najczęstszych powodów utraty pracy.

Nic dziwnego, że ból pleców stał się głównym celem dla przemysłu farmaceutycznego. Najnowszym tego przykładem jest pojawienie się reklam leków na zeszytniające zapalenie stawów kręgosłupa – przewlekłej choroby zapalnej kości, która obejmuje kręgosłup.

Reklamowany lek to Humira. Roczna terapia tym lekiem kosztuje około 20 000 USD. Dla firm farmaceutycznych naganne jest promowanie tego drogiego i niebezpiecznego leku z powodu niezwykle rzadkiej przyczyny bólu kręgosłupa, która prawdopodobnie stanowi mniej niż jedną dziesiątą procenta wszystkich przypadków bólu pleców.

Działania niepożądane tego leku obejmują gruźlicę, ciężkie infekcje, zwiększone ryzyko chłoniaka i innych nowotworów, zakażenie wirusem zapalenia wątroby typu B u nosicieli wirusa, reakcje alergiczne, problemy układu nerwowego, problemy z krwią, niewydolność serca, niektóre reakcje immunologiczne, w tym zespół toczeniopodobny, problemy z wątrobą i łuszczycę – to i tak jest skrócona lista! Działań niepożądanych jest o wiele więcej.

Biorąc pod uwagę fakt, że większość przypadków bólu pleców nie jest spowodowana stanami zapalnymi, prawdopodobnie *nie potrzebujesz* tego leku – chociaż możesz nie mieć problemu z jego otrzymaniem, jeśli poprosisz o niego swojego lekarza...

Poza uzależniającymi i niebezpiecznymi środkami przeciwbólowymi, ryzykowne są również zastrzyki przeciwbólowe. W ubiegłym roku prawie dwa tuziny osób przyjmujących zastrzyki steroidowe z powodu przewlekłego bólu pleców nabawiło się zapalenia opon mózgowych. Za tę sytuację jest odpowiedzialna skażona partia sterydów do iniekcji.

Ponieważ zła postawa i/lub niewłaściwy ruch są przyczyną większości przypadków bólu pleców, jedną z *najlepszych* rzeczy, jakie można zrobić, aby zapobiec bólowi kręgosłupa i poradzić sobie z nim, jest regularna aktywność fizyczna i utrzymywanie silnych mięśni pleców i brzucha.

Trening Foundation jest prostym sposobem radzenia sobie z powszechnym problemem jakim jest ból pleców. Program jest tani i może być zaskakująco pomocny, ponieważ ćwiczenia te mają na celu wzmocnienie mięśni posturalnych i prawidłowy ruch ciała.

Co powoduje ból?

Zła postawa
Zła kondycja spowodowana małą aktywnością
Choroby wewnętrzne, takie jak kamienie nerkowe, infekcje, skrzepy krwi
Otyłość
Stres psychologiczny/emocjonalny
Osteoporoza (utrata masy kostnej)

Sposoby zapobiegania i leczenia bólu pleców

Przed zastosowaniem leków przeciwbólowych lub zabiegów chirurgicznych zalecam rozważenie najmniej inwazyjnych sposobów. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że przyczyną bólu pleców może być napięcie i brak równowagi w zupełnie innym miejscu niż tam, gdzie odczuwany jest ból.

Na przykład, spędzanie długiego czasu w pozycji siedzącej powoduje skrócenie mięśni biodrowych, lędźwiowych i mięśnia czworobocznego lędźwi, które łączą się w okolicy lędźwiowej z górną częścią kości udowej i miednicy.

Kiedy te mięśnie ulegną przewlekłemu skróceniu, może to spowodować silny ból podczas wstawania, ponieważ skutecznie pociągną za dolną część pleców (lędźwiową) do przodu. W rzeczywistości brak równowagi między przednimi i tylnymi mięśniami prowadzi do wielu fizycznych bólów, których możesz codziennie doświadczać.

Usprawniając te mięśnie, będziesz konsekwentnie usuwać uczucie bólu i dyskomfortu. Wielu ludzi przechodzi przez drastyczne procedury medyczne, aby „złagodzić” ten rodzaj bólu, a w końcu zaczyna na stałe przyjmować leki przeciwbólowe.

Jeśli cierpisz z powodu bólu pleców warto rozważyć wizytę u wykwalifikowanego kręgarza. Jestem zagorzałym zwolennikiem chiropraktyki, która kładzie silny nacisk na wrodzone zdolności organizmu do uzdrawiania i ogranicza poleganie na metodach takich jak leki i chirurgia.

Trening Foundation – innowacyjna metoda opracowana przez doktora Eric'a Goodman'a mająca na celu leczenie przewlekłego bólu pleców – jest doskonałą alternatywą dla terapii konwencjonalnej, której poddawanych jest tak wiele osób. Trening Foundation ma na celu stopniowe wyeliminowanie wzorców ruchowych, które powodują urazy.

Nacisk kładziony jest na wzmocnienie mięśni posturalnych, które obejmują wszystkie grupy mięśni łączące się bezpośrednio z miednicą, zarówno te powyżej, jak i poniżej niej. Trening Foundation uczy te mięśnie prawidłowej współpracy ze sobą za pomocą zintegrowanych sekwencji ruchów, zgodnych ze strukturalnym projektem ciała umożliwiającym ruch.

Każdy mięsień, który łączy się bezpośrednio z miednicą, jest częścią mięśni posturalnych. Dotyczy to mięśni pośladkowych, przywodzących (mięśni wewnętrznych uda), głębokich mięśni dolnej części pleców, zginaczy bioder, ścięgien udowych i wszystkich mięśni brzucha.

Posiadanie silnych mięśni posturalnych jest jak posiadanie wbudowanego gorsetu, który nie tylko utrzymuje jelita w prawidłowym miejscu, ale także stabilizuje kręgosłup i miednicę.

Odpowiednie wytrenowanie najgłębszych mięśni ciała jest znacznie skuteczniejsze niż poleganie na zewnętrznych narządach, które z czasem mogą prowadzić do jeszcze słabszej muskulatury. Trening Foundation jest dla głębokich mięśni posturalnych jak podnoszenie ciężarów olimpijskich.

Trening o nazwie Egoscue również może być pomocny w łagodzeniu urazów spowodowanych nadmiernym siedzeniem. Jeśli cierpisz z powodu bólu, technika integracji neurologiczno-strukturalnej (NST) to kolejna alternatywa dla leków przeciwbólowych. NST to delikatna, nieinwazyjna technika, która stymuluje odruchy ciała.

Proste ruchy angażują mięśnie, nerwy i tkankę łączną, co pomaga układowi nerwowo-mięśniowemu zresetować wszystkie powiązane poziomy napięcia, promując naturalne leczenie. Ten trening jest całkowicie bezpieczny i odpowiedni dla wszystkich osób od wysoko wyszkolonych sportowców, noworodków, kobiet w ciąży po osoby starsze i niedołążne.

Podstawy treningu Foundation

Podstawowe ćwiczenie, nazwane The Founder, jest tym, czego wszyscy powinni się nauczyć. To zintegrowany ruch, który angażuje cały tylny łańcuch mięśni, tym samym wzmacniając plecy i wydłużając przednie mięśnie.

Ćwiczenia treningu Foundation rozpraszają siłę w całym ciele i wzmacniają stawy łagodząc tarcie i przenosząc napięcie na mięśnie.

Trening Foundation pomaga przeciwdziałać negatywnym skutkom nadmiernego siedzenia, które jest nie tylko przyczyną przewlekłego bólu pleców, ale może również zwiększyć ryzyko śmierci z jakiegokolwiek przyczyny.

Kiedy siedzisz, głowa i ramiona opadają do przodu, a zginacze bioder i brzuch skracają się. Każde ćwiczenie zawarte w treningu Foundation wydłuża mięśnie z przodu i wzmacnia grzbiet Twojego ciała, co pomaga utrzymać prawidłową postawę podczas stania i poruszać się z odpowiednią siłą i elastycznością.

Pomocna może być aplikacja na telefon Foundation Training.

Oddychanie strukturalne również pomaga poprawić postawę ciała i złagodzić ból

Oddychanie jest kolejnym ważnym narzędziem łagodzenia bólu, które jest niestety ignorowane przez większość ludzi. Poniżej znajduje się podsumowanie dla oddychania strukturalnego, które pomaga poprawić postawę, szczególnie podczas siedzenia.

Siedząc lub stojąc, połóż kciuki u podstawy klatki piersiowej, małe palce na wystających kościach z przodu miednicy. Pomyśl o przestrzeni pomiędzy palcami jak o miarce.

Pociągnij brodę do tyłu, aby klatka piersiowa podniosła się do góry i wykonaj trzy powolne, głębokie wdechy, zgodnie z instrukcjami poniżej.

Podczas wdechu odległość między kciukami i małymi palcami powinna się zwiększyć.

Podczas wydechu, napnij mięśnie brzucha, aby zapobiec opadnięciu tułowia. To jest ważny krok, nie pozwól, aby Twój tułów opadał z powrotem w kierunku miednicy podczas wydechu. Powinieneś czuć jak mięśnie brzucha angażują

się podczas wydechu.

W przypadku prawidłowego wykonania tego ćwiczenia, oddech pomaga wydłużyć zginacze bioder, ustabilizować kręgosłup i wzmocnić mięśnie posturalne za pomocą poprzecznych mięśni brzucha.

To wzmocni plecy i utrzyma klatkę piersiową w prawidłowej pozycji. Wykonuj to ćwiczenie przez około 30 sekund, a następnie wróć do normalnej pozycji siedzącej. Z czasem te mięśnie staną się silniejsze, a postawa w pozycji siedzącej stopniowo się poprawi.

Więcej wskazówek pozwalających złagodzić ból pleców

Zapobieganie bólowi pleców jest z pewnością łatwiejsze niż leczenie. Oprócz wyżej omówionych zaleceń, które obejmowały chiropraktykę, trening Foundation, Egoscue i NST, poniżej znajduje się kilka dodatkowych wskazówek pomagających pokonać ból pleców.

Przy tak wielu dostępnych alternatywach, nie istnieje zbyt wiele powodów, aby stosować środki farmaceutyczne lub chirurgiczne, które nie leczą przyczyn bólu, a mogą spowodować dodatkowe szkody dla zdrowia. Alternatywne metody obejmują:

1. Regularne ćwiczenia i aktywność fizyczną, które wzmacniają mięśnie kręgosłupa. Spraw, aby trening zawierał sesje o wysokiej intensywności. Prawdopodobnie potrzebujesz tego typu treningu tylko raz lub dwa razy w tygodniu. Wykonuj ćwiczenia, które naprawdę rzucają wyzwanie Twojemu ciału wraz z tymi, które promują siłę, równowagę i elastyczność mięśni.

Pamiętaj, aby wzmacniać wszystkie mięśnie posturalne, aby uniknąć bólu pleców. Zawsze wykonuj rozciąganie i rozgrzewkę przed zaangażowaniem się w intensywną aktywność fizyczną i upewnij się, że zachowujesz prawidłową postawę.

2. Optymalizację poziomu witaminy D i K2, aby zapobiec zmiękczeniu kości, które często może prowadzić do bólu dolnej części kręgosłupa.

3. Prawidłową postawę ciała. Jeśli codziennie spędzasz wiele godzin w pozycji siedzącej, tak jak ja, uważaj, aby świadomie wciągać brzuch i obracać miednicę nieco wyżej. Upewnij się, że głowa znajduje się nad ramionami, a łopatki są ściągnięte. Pomoże to utrzymać kręgosłup w prawidłowym położeniu. Możesz napinać te mięśnie mocno przez kilka minut i robić to co godzinę, gdy siedzisz.

4. Czynniki psychologiczne. Niewiele osób przyznaje, że ich ból ma podłoże psychologiczne lub emocjonalne, ale istnieje dużo dowodów, że może tak być.

Problemy emocjonalne i niemijająca trauma mogą mieć ogromny wpływ na zdrowie, szczególnie na odczuwanie fizycznego bólu.

Na przykład, dr John Sarno stosował techniki ciała i umysłu do leczenia pacjentów z ciężkim bólem krzyża i jest autorem wielu książek na ten temat. Interesował się szczególnie przypadkami osób, które przeszły operację z powodu bólu krzyża i nie odczuły ulgi.

5. Regularne masaże. Masaż uwalnia endorfiny, które wspomagają rozluźnienie mięśni i łagodzą ból.

6. Prawidłowo rozłożony ciężar ciała. W pozycji stojącej utrzymuj ciężar ciała rozłożony równomiernie na stopach. Nie garb się podczas stania lub siedzenia, aby nie obciążać mięśni pleców.

7. Zawsze wspieraj plecy i unikaj nadmiernego pochylania się. Chroń plecy podczas podnoszenia ciężkich rzeczy – ta aktywność, wraz z przenoszeniem przedmiotów, najbardziej obciąża plecy.

8. Spanie na twardym materacu. Pomocne jest również spanie na boku, aby zmniejszyć skrzywienie kręgosłupa i rozciąganie przed wstaniem z łóżka

9. Wsparcie lędźwi. Używaj krzesel lub fotelików samochodowych, które zapewniają dobre podparcie lędźwiom. Często zmieniaj pozycje podczas siedzenia, staraj się co jakiś czas wstawać, pochodzić i porozciągać się, aby złagodzić napięcie.

10. Noszenie wygodnego obuwia. Kobiety nie powinny przez większość czasu nosić butów na obcasie.

11. Odpowiednie nawodnienie. Pij dużo wody, aby zwiększyć wysokość dysków międzykręgowych. Ponieważ ciało człowieka składa się głównie z wody, utrzymywanie odpowiedniego stanu nawodnienia zapewnia płynność i zmniejsza sztywność.

12. Rzucenie palenia. Palenie papierosów zmniejsza przepływ krwi do dolnej części kręgosłupa, w wyniku czego dyski kręgosłupa ulegają degeneracji.

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2018/11/30/leczenie-bolu-plecow.aspx>