

# KILKA PRAWD NA TEMAT WASZEGO KRĘGOSŁUPA!

Każdy z nas go ma , nie każdy moralny , ale anatomiczny jak najbardziej . W tym miesiącu chciałabym zwrócić Waszą uwagę na coś najważniejszego , czyli Wasze zdrowie . Ostatnio z powodu mojej kontuzji w lipcu , która uniemożliwiła mi przygotowania do Mistrzostw Świata 2012 , bliski stał mi się temat kręgosłupa . Moja kontuzja miała długi opis , którego nie będę tu przytaczać , nastąpiły pewne przemieszczenia na poziomie odcinka szyjnego i piersiowego. Przy okazji tej kontuzji światło dzienne ujrzały jeszcze inne moje dolegliwości na poziomie kręgosłupa . Zazwyczaj kiedy dzieje nam się coś z kręgosłupem , jesteśmy bezradni i pierwsze kroki stawiamy do ortopedy , który kieruje nas na prześwietlenie , poczym np. zakłada nam kołnier i każe w nim chodzić min 10dni . Czy nie zastanowiło Was nigdy , że skoro coś nam przeskoczyło , przesunęło się bądź jest jakiś ucisk , jeśli to unieruchomimy w tym patologicznym ustawieniu , to ma to jakie kol wiek dobre oddziaływanie ? Oczywiście , że nie ma ! To tak jak byśmy mieli złamany palec i zagipsowali go , zrośnie się w złym położeniu , a efektem tego będzie stały ból , a palec oczywiście będzie krzywy.

Abyście mogli lepiej zrozumieć to co napiszę w dalszej części artykułu , muszę wspomnieć o pewnych fundamentalnych informacjach dotyczących , jednej z ważniejszych części naszego ciała .

Nasz kręgosłup , składa się z 33-34 kręgów , które tworzą kolumnę , poprzez ułożenie jeden na drugim.

Jego poszczególne odcinki to : szyjny 7 kręgów , piersiowy 12 kręgów , lędźwiowy 5 kręgów , krzyżowy 5 kręgów i guziczny będący u człowieka w fazie zaniku 3-4 kręgi . Pierwsze trzy odcinki nazywane są kręgami prawdziwymi ze względu na ich budowę i

ruchomość , natomiast odcinek krzyżowy i guziczny poprzez zrastanie się , nazywane są kością krzyżową .

Oprócz odcinków , kręgosłup ma specyficzny kształt , umożliwiając mu przenoszenie obciążeń i sił reakcji podłoża . Nie jest on prostym słupem , naturalne krzywizny (nie skrzywienia jak niektórzy „specjaliści” twierdzą) , różne w poszczególnych odcinkach amortyzują siły , zwiększając bezpieczeństwo zarówno szkieletu jak i narządów wewnętrznych . Wasz kręgosłup w prawidłowym ustawieniu , bez patologicznych skrzywień ( skoliozy) może udźwignąć nacisk na ramiona , bez pomocy mięśni , o masie 200kg , natomiast gdy którykolwiek z kręgów przesunie się choćby o milimetr , ta właściwość spada do 40kg !!!

W odcinkach szyjnym i lędźwiowym , wypukłości skierowana jest do przodu i nazywana jest lordozą , w odcinkach piersiowym i krzyżowo-guzicznym , skierowane są do tyłu – kifozy .

Każda z krzywizn kształtuje się w odpowiednim etapie życia dziecka , przyspieszanie np. siadania , czy stawania dziecka , może zaburzyć na zawsze , jego naturalne właściwości .

Trzy najważniejsze zadania kręgosłupa to :

- ochrona rdzenia kręgowego ( który z kolei przesyła bodźce do mięśni, przewodzi impulsy z i do mózgu, unerwia skórę, mięśnie, gruczoły, ukł. naczyniowy, znajdują się w nim ośrodki odruchów bezwarunkowych)
- służy jako podpora dla ciała
- jest narządem ruchu

Jeśli chodzi o ruchomość kręgosłupa , to sami doskonale wiecie , że jest ona różna w zależności od jego wytrenowania i przystosowania . Jest on silnie utrzymywany więzadłami , ale również wyrostkami ograniczającymi ruch , jak też sposobem połączeń między kręgami . Największą ruchomość możemy uzyskać w odcinku szyjnym i lędźwiowym . Dzięki specyficznej budowie

kręgosłup umożliwia nam ruchy we wszystkich kierunkach .

Kończąc krótką notkę z zakresu podstawowej budowy i funkcji , pragnę przejść do sedna mojego artykułu . Zapewne większość z Was odczuwa regularne lub nawracające „bóle kręgosłupa” , zazwyczaj w okolicy karku , łopatek i lędźwi. Tego rodzaju bóle spowodowane są często niewielkimi wysunięciami się kręgów z ich właściwego ustawienia , co powoduje ucisk na nerwy , lub powoduje zwiększenie napięcia więzadeł i/lub ścięgien . Kiedy przysłuchacie się na świat, Wasz organizm „wiedzia” , co ma robić , jak się ustawić , ale z biegiem lat kiedy dochodziły Wam kolejne aktywności , planowane lub nie , Wasze ciało niekiedy ulegało siłom na nie działającym .

Wyobraźcie sobie , że Wasz rdzeń kręgowy usytuowany w dole kręgowym jest autostradą między mózgiem i wszystkimi komórkami organizmu . W momencie kiedy na autostradzie dochodzi o do wypadku , samochody ( informacja z mózgu lub z komórek) nie może przejść dalej , powstaje korek . Jeśli komórki nie dostają informacji z mózgu zaczynają funkcjonować w zły sposób i stąd mamy nasze dolegliwości . Synonimem wypadku , jest tutaj przesunięcie kręgu lub kilku kręgów , jeśli trwa to zbyt długo ( spanie zawsze na tym samym boku , trenowanie tylko na jedną stronę ciała , siedzenie przy komputerze w identyczny sposób itd.) nasze ciało ustawia się w nowej , nie koniecznie dobrej, pozycji , a ból nie odpuszcza . Zdarza się również , że kości przemieszczają się względem siebie , zaciskając więzadła , co powoduje ich skrócenie i na jedną ze stron dając oczywiście uczucie bólu .

Na pewno wielu z Was zetknęło się z osobą Kręgarza , czyli osoby która potrafi namierzyć przesunięte kręgi , zaciśnięte więzadła bądź inne patologie kręgosłupa i wstawić je na miejsce , są naszą pomocą drogową.

W Polsce niestety nie ma specjalizacji lekarskiej Kręgarza , ale po za granicami naszego kraju są oni

pełnowartościowymi lekarzami po studiach i z ogromną wiedzą . Z pewnością macie wiele wątpliwości , być może zetknęliście się z człowiekiem, który podszedł i zaczął „nastawiać” Wam kręgosłup, nie namawiam Was abyście poddawali się każdemu, tu chodzi o Wasze zdrowie, więc pamiętajcie o tym , że nie każdy kto myśli, że umie Was unieść i „pstryknąć” jest specjalistą ! Poniżej zamieszczam ważne wskazówki , abyście wiedzieli na kogo trafiliście :

Dobry Kręgarz powinien :

- poświęcić czas na obserwację Waszego ciała i postawy

- powinien wypytać Was o możliwie jak najwięcej szczegółów z życia codziennego , Wasze nawyki , gdzie dokładnie boli , kiedy się to zaczęło , czy miały miejsce jakieś wypadki i kontuzje ? czy jesteście osobami trenującymi itd.

- powinien pokazać Wam i wytłumaczyć jaka jest Wasza pozycja ciała , a jaka powinna być

- w nastawianiu nie chodzi o używanie jak największej siły , wystarczy użyć odpowiednich chwytów tak by wykorzystać Wasz ciężar i odpowiednią dźwignię.

- nie powinniście wyjść obolali , wręcz powinniście odczuwać pewnego rodzaju swobodę.

Pamiętajcie również , że specjalista taki , nie jest cudotwórcą , przez lata kształtowaliście swoje błędne ustawienia , jedna wizyta nie wiele zdoła , potrzebna również jest Wasza współpraca jeśli liczyacie na trwałe efekty. Jeśli wyjdziecie od Kręgarza i wróćcie do swoich nawyków , o których zostaliście powiadomieni ,że źle na Was oddziałują , nie oczekujcie poprawy. Nic nie przychodzi bez wysiłku ! Życzę Wam aby Wasze treningi były owocne a Wasze kręgosłupy zdrowe i silne bo tylko wtedy udźwigniecie kolejne kilogramy !

Większość informacji i ciekawostek jest wynikiem moich wielu rozmów z Johnem Lazi,



zajmującym się problemami kręgosłupa od 26lat , pomagając wielu znakomitościom , normalnym ludziom , tancerzom i oczywiście mnie !

Jeśli po przeczytaniu tego artykułu , zechcecie spotkać się z Johnem , zapraszam do mojej szkoły tańca Dance Zone w Piastowie pod Warszawą .

[www.dancezonepl.com](http://www.dancezonepl.com)

[www.nataliamlekickapl](http://www.nataliamlekickapl)

Autor: Natalia Mlekicka