

Ból lub pobołowanie pleców towarzyszy większości z nas w życiu codziennym. Niejednokrotnie ogranicza nas w różnych czynnościach. Bywa czasem tak dotkliwy, że uniemożliwia nam pracę czy też wypoczynek, nie dając spać.

Często radzimy sobie z nim łykając środki przeciw bólowe, decydujemy się na zastrzyki, aż w końcu doprowadzamy do sytuacji, kiedy to środki farmakologiczne nie są już w stanie złagodzić naszego bólu. Na tym etapie zaburzeń czynnościowych naszego organizmu nawet ingerencja neurochirurgiczna nie daje 100% pewności zniesienia dolegliwości bólowych. Ponieważ zabiegi te opierają się głównie na ingerencji w obrębie dysków międzykręgowych, natomiast gro dolegliwości wywodzi się z zaburzenia w stawach międzykręgowych, stawach biodrowo-krzyżowych oraz patologicznych wzorcach ruchowych.

Czym jest powięź?

Powięź to tkanka, która obejmuje wszystkie struktury naszego ciała, tworząc kolagenowo-włóknistą sieć zapewniającą połączenia pomiędzy wszystkimi strukturami naszego ciała. Powięzi umożliwiają przemieszczanie się poszczególnych tkanek względem siebie np. przemieszczanie się skóry nad innymi tkankami. Jej napięcie wpływa na ruch mięśni względem siebie. Dzięki dobrej sprawności układu mięśniowo-powięziowego, możemy się swobodnie poruszać.

Fizjoterapia w walce z bólem.

Większość metod fizjoterapeutycznych skupia się na miejscu występowania bólu. Przyjmując to miejsce jako jego główne źródło. Poddając okolice bólu stymulacji bodźcami fizykalnymi np. laseroterapii, magnetoterapii, elektroterapii. Wprowadzając ćwiczenia na przyrządach, pasy i opaski stabilizacyjne, masaż ręczny lub wodny.

Jak działają terapeuci manualni?

Terapeuci manualni najczęściej skupiają się na zlokalizowaniu zaburzonego segmentu ruchowego po przez dotyk, uciskowe badanie stawów międzykręgowych oraz testy ruchomości kręgosłupa i kończyn. Po zlokalizowaniu wadliwie funkcjonującego miejsca starają się przywrócić czynnościową równowagę stawów poprzez odpowiedni chwyt albo z wykorzystaniem mobilizacji tzn. zakresu fizjologicznego ruchu albo manipulacji, czyli poza fizjologiczny zakres ruchu „trzask”, który jest potocznie nazywany „nastawianiem”. Techniki te często dają ulgę w dolegliwościach bólowych, jednak



FOT.: ARCHIWUM MY MEDYK

Fizjoterapia, terapia manualna a terapia mięśniowo-powięziowa

Czy bóle pleców muszą nawracać?



FOT.: ARCHIWUM MY MEDYK

„Zaletą terapii manualnej mięśniowo-powięziowej jest jej ewolucyjny sposób oddziaływania na organizm, który jest całkowicie bezpieczny dla pacjenta, ponieważ nie przekraczamy zakresów fizjologicznych ruchu



na jakiś określony czas po czym ponownie wracamy do punktu wyjścia.

Terapia manualna mięśniowo-powięziowa

Terapia manualna tkanek miękkich wykorzystuje głównie bezpieczne techniki mobilizacji mięśniowo-powięziowej z ruchem. Opracowane i stosowane w USA od lat dwudziestych poprzedniego stulecia, podstawy teoretyczne i praktyczne opracowała dr Ida Rolf. Dziś jej prace kontynuuje Tom Meyers, który stworzył koncepcję terapeutyczną Anatomy Trains. Przed zabiegiem określamy z pacjentem cel terapii, wykonujemy Body Reading aby ocenić postawę ciała w przestrzeni. Określamy napięcia, które są dominujące w danym momencie. Po przez zintegrowany system pracy z tkanką miękką, możemy wpłynąć na wydawaloby się utrwalony już system napięć w organizmie tzw. wady postawy u osób dorosłych. Zaletą tej pracy jest jej ewolucyjny sposób oddziaływania na organizm, który jest całkowicie bezpieczny dla pacjenta, ponieważ nie przekraczamy zakresów fizjologicznych ruchu, nie „trzaskają” stawy.

Terapia ta świetnie sprawdzi się w leczeniu wad postawy, ponieważ w sposób innowacyjny postrzega ich

powstawanie i rozwój. Mobilizując odpowiednie struktury mięśniowo-powięziowe uzyskujemy wpływ na rotacje kręgosłupa i miednicy. Terapia wad postawy podjęta w młodszym wieku daje większe szanse powodzenia ponieważ układ kostny kształtuje się do 21 roku życia.

Sesja terapeutyczna jest rozłożona w czasie tak, by dać organizmowi możliwość ewolucji, a nie szokowo przestawić jego utrwalone wzorce ruchowe. Pierwsza sesja terapeutyczna to około 10 – 12 spotkań z terapeutą, przy częstotliwości raz w tygodniu. Już po pierwszym spotkaniu pacjent odczuwa zmiany w swoim organizmie. W trakcie zabiegu wykonywane są techniki manualne i ustalone, krótkie wytyczne do ćwiczeń domowych.

Zaletami terapii mięśniowo-powięziowej jest jej pełne bezpieczeństwo, wysoka skuteczność oraz trwałość uzyskanych efektów. □

Fizjoterapeuta
Krzysztof Klimek
My Medyk Dental and Medical Centre

tel. 0208 997 9191
www.facebook.com/mymedyk