

## 5. Kręgosłup – centralne wsparcie całego ciała



Nie garb się! - strofuje każda matka dziecko. A dziecko albo słucha...albo nie. Zakłada na plecy ciężki tornister, później zamienia go na modną torbę na jedno ramię. Kończy szkołę, idzie do pracy – brak czasu i siły ogranicza jego aktywność sportową. Spędza godziny pochylając się nad klawiaturą komputera, siedząc nieruchomo za kółkiem kierownicy, leżąc niedbale na kanapie zadzierając głowę w stronę telewizora. Zakupy niesie w jednej ręce – 5 kg to nie jest dużo – tłumaczy sobie – po co dzielić je na dwie torby? Odstawia siatki z zakupami na podłogę, próbuje się wyprostować i... trach!

Ból kręgosłupa dotyka niemalże każdego z nas. Nieprawidłowa postawa, siedząca praca, mało ruchu i urazy powodują, że kręgosłup jest najbardziej obciążonym elementem naszego organizmu. Wady

kręgosłupa objawiają się w różny, bolesny za każdym razem, sposób. Odczuwamy ucisk, nerwobóle, bolą nas mięśnie, stawy. Nie możemy poruszać gwałtownie głową, długo stać, długo siedzieć czy długo leżeć w jednej pozycji. Migrena również może być objawem zwyrodnienia kręgosłupa.

**Jak tego uniknąć?** Nasz tryb życia po prostu uniemożliwia nam prawidłowe dbanie o kręgosłup. Zaczynamy więc sięgać po różne metody walki z coraz bardziej uciążliwym bólem. Najczęściej zaczynamy od środków przeciwbólowych...

Pomagają... na chwilę. Gdy tylko odstawimy tabletki, ból powraca. Ciężko ze zdwojoną siłą, bowiem w trakcie stosowania leków mogło dojść do poważniejszych uszkodzeń. Wtedy konieczna jest operacja, po której czekają nas miesiące rehabilitacji.

Fizykoterapia jest najczęściej stosowanym zabiegiem pomagającym wrócić do normalności pacjentom z problemami z kręgosłupem. Składają się na nią ćwiczenia wzmacniające mięśnie podtrzymujące kręgosłup, masaże, nastawianie kręgow, akupunktura, akupresura, termopunktura... Chodzimy na basen, do kręgarza, do masażysty, do salonów odnowy, do mistrzów wschodniej medycyny lub... korzystamy z łóżka HotStone!

## **Kręgi słupa**

Kręgosłup zbudowany jest z 7 kręgow szyjnych, 12 kręgow piersiowych, 5 kręgow lędźwiowych i 9 kręgow zrośniętych ze sobą, tworzących kości krzyżową i ogonową. Jest więc on stelażem, na którym zamocowane są wszystkie elementy naszego ciała. Dolegliwości kręgosłupa przysparzają nam nie tylko cierpienie związanych z bólem, ale ograniczają wykonywanie ruchów, a nawet doprowadzają do zaburzeń funkcjonalnych narządów wewnętrznych, kończyn lub głowy.

Czasem zmiany w kręgosłupie mogą pozostać niewidoczne na zdjęciu RTG lub w badaniu rezonansem magnetycznym. To wina napiętych mięśni przykręgosłupowych. Masaż pomaga nie tylko ludziom cierpiącym na dolegliwości związane ze zmianami w kręgosłupie, ale także likwiduje napięcia powstałe wzdłuż kręgosłupa, co przynosi ulgę i pozwala się zrelaksować.

Masaż mięśni przykręgosłupowych przywraca ich prawidłowe napięcie, dzięki czemu utrzymują kręgosłup w prawidłowej pozycji i zapobiegają jego skrzywieniom. Nadmierne napięcie mięśni przykręgosłupowych może powodować stres, ból i przeciążenia. Podczas wzmożonego napięcia mięśni przykręgosłupowych dochodzi do niedokrwienia kręgow, co może spowodować obniżenie się wysokości kręgow i ucisk na zwój nerwowy. Stosowanie terapii cieplnej powoduje polepszenie cyrkulacji krwi i tym samym wyprostowanie kręgosłupa.

Łóżko HotStone to nowoczesny system masażu stosowany przez mistrzów medycyny wschodniej od wieków. To oni pierwsi poznali zalety rozgrzewania mięśni. Łóżko HotStone wysyła promienie podczerwieni, które rozgrzewają rolki, które suną wzdłuż

kręgosłupa, masując go, rozciągając i uciskając. Przesunięte kręgi wracają na swoje miejsce, a komórki regenerują się. Ciepło wzmacnia system odpornościowy, który poprawia stan ogólny naszego organizmu i czyni go silniejszym w walce z dolegliwościami.

## Skutki ucisku kręgów

HotStone dzięki kompleksowemu masażowi, wspomaga walkę z uciskiem kręgów. Przyjrzyjmy się tabeli – cały kręgosłup naraża nasz organizm na niekorzystne zmiany. Zarówno kręgi szyjne (w tabeli oznaczone jako C), kręgi piersiowe (T) i kręgi lędźwiowe (L) mają wpływ na nasz stan zdrowia. Łóżko HotStone wspomaga walkę ze wszystkimi wymienionymi skutkami zwyrodnienia kręgosłupa.

<b>Krąg - części ciała mu odpowiadające</b>	<b>Skutki ucisku danego kręgu</b>
<b>C1-</b> naczynia twarzy, przysadka, twarz, mózg	ból głowy, nerwowość, bezsenność, podagra, wysokie ciśnienie krwi
<b>C2-</b> ucho środkowe, ucho wewnętrzne, układ współczulny	ból głowy, zaburzenia pamięci, zmęczenie
<b>C3-</b> nerw wzrokowy, nerw słuchowy, czoło, wyrostek sutkowaty	zapalenie zatok, alergia, choroba oka, ból ucha, ślepotą, szumy uszne
<b>C4-</b> szczęka, ucho zewnętrzne, kości policzkowe, zęby, nerw trójdzielnny	nerwobóle i choroby degeneracyjne nerwów, trądzik
<b>C5</b> -nos, wargę, jama ustna, ucho, gardło	choroby nosa, głuchota, choroba jamy ustnej
<b>C6</b> -struny głosowe, tarczycę	choroby gardła, nosa
<b>C7</b> -mięśnie szyi, ramię, migdałek	kręcz szyi, bóle rąk, kaszel, astma
<b>T1-</b> ramię	grypa, niedoczynność tarczycy
<b>T2</b> - przedramię, przełyk, tchawicę	astma, trudności z oddychaniem, bóle rąk
<b>T3-</b> serce, tętnicę wieńcową, zastawkę serca	choroby serca, bóle w klatce piersiowej

<b>T4</b> -Płuca, oskrzela, opłucna	zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc, stłuczenie płuca, grypa
<b>T5</b> -pęcherzyk żółciowy, drogi żółciowe	choroby pęcherzyka żółciowego, pólpasiec, żółtaczka
<b>T6</b> - Wątroba, krew	choroby wątroby, niskie ciśnienie krwi, anemia, złe krążenie krwi, zapalenie stawu
<b>T7</b> - żołądek	choroby kości, niestrawność, zgaga
<b>T8</b> - trzustka, dwunastnica	cukrzyca, zapalenie żołądka
<b>T9</b> - śledziona	obniżona odporność
<b>T10</b> - nadnercze	alergia
<b>T11</b> - nerka	choroba nerek, stwardnianie naczyń, zmęczenie
<b>T12</b> - nerka, moczowód	hemoroidy, choroba skóry
<b>L1</b> - jelito cienkie, układ limfatyczny, jajowód	reumatyzm, niepłodność
<b>L2</b> - jelito	zaparcie, zapalenie okrężnicy, wzdęcia
<b>L3</b> - wyrostek robaczkowy, brzuch, udo	zapalenie wyrostka robaczkowego, drgawki, trudności z oddychaniem, żylaki
<b>L4</b> - narządy płciowe, macica, pęcherz, kolano	zapalenie pęcherza moczowego, przedwczesny poród, bóle w kolanach
<b>L5</b> - prostata, mięśnie brzucha, nerw kulszowy	bóle nerwu kulszowego, bóle w okolicy lędźwiowej, dyzuria, częste oddawanie moczu
kość krzyżowa – łydka, kostka, noga	złe krążenie krwi w nogach, zmęczenie nóg, bóle w kostkach
kość ogonowa- miednica, pośladek	zapalenie stawu, zginanie się kręgu
odbytnica, odbyt	hemoroidy, bóle kości ogonowej