



## WYKŁAD 1 /

## Co robić, żeby ciało nie bolało

## Rozluźnianie powięzi powierzchownej brzucha

## WSTĘP

***Każdy może odmieniać swoje życie na różnych jego płaszczyznach. Jeżeli chcesz możesz być bogatszy, bardziej lubiany, czy bardziej pracowity. Ja chciałbym Cię przekonać do zmian na polu zdrowia, w szczególności funkcjonowania Twojego kręgosłupa, stawów czy mięśni.***

Możesz sprawić, że będziesz coraz sprawniejszy, będziesz żył bez bólu mając lepsze samopoczucie i szczęśliwsze życie. Czy będzie łatwo? Z pewnością nie będzie, jednak otrzymasz wiele wskazówek, które pozwolą Ci odnaleźć drogę do życia bez bólu. Praktyczna wiedza zawarta w tych materiałach jest wypadkową własnych doświadczeń oraz wiedzy zawodowej. Informacje które studiujesz powstają z pasji dbania o zdrowie oraz doświadczeń zawodowych i naukowych, w których jestem pochłonięty badaniem i poszukiwaniem technik leczenia bólu kręgosłupa, stawów i mięśni. Wiedz, że sam jesteś dla siebie najlepszym terapeutą, który obserwując i krytycznie analizując swoje życie może dojść do tego co jest przyczyną odczuwania dolegliwości bólowych. Z drugiej strony nie namawiam Cię do zostania samotnikiem i odbywania samotnej podróży w kierunku życia bez bólu. Szukaj na swojej drodze mądrych lekarzy, fizjoterapeutów czy instruktorów ruchu i korzystaj z ich pomocy. Studiuj literaturę, czytaj prasę specjalistyczną czy oglądaj filmy instruktażowe, których wiele można znaleźć w internecie.

Pamiętaj, że Twój los jest w Twoich rękach, nie czekaj na cud, nie czekaj na najnowsze osiągnięcia genetyki czy farmacji, która wymyśli silniejsze leki przeciwbólowe tylko weź sprawy w swoje ręce, poznaj swoje ciało i zacznij je usprawniać.

## ZADANIE 1

***Jednym z pierwszych zadań będzie praca nad powięzią powierzchowną brzucha. Zadanie nie skomplikowane, ale już na początku drogi do lepszego funkcjonowania naszego ciała będzie można odczuć jego pozytywne skutki.***

Zadanie to może być nazwane mobilizacją fałdu skórniego na brzuchu bądź bardziej po ludzku



poprawą elastyczności i przesuwalności skóry i tkanki podskórnej w rejonie brzucha. Włókna powięzi powierzchownej, czyli warstwy znajdującej się pomiędzy skórą a powięzią głęboką otaczającą mięśnie, nie przebiegają w określonym kierunku, tylko ułożone są bardzo nieregularnie. Jest to obszar, który wybrałem jako pierwszy z racji tego, że będzie to stosunkowo proste zadanie i współcześnie u wielu osób występują w nim napięcia i restrykcje.

Wbrew obiegowym opiniom mięśnie brzucha nie ulegają samoczynnie rozciągnięciu (ma to miejsce tylko u kobiet w ciąży i prawdopodobnie u osób z dużą nadwagą), lecz z racji długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej ulegają skróceniu. Owszem ulegają osłabieniu, ale co ważne z punktu widzenia funkcjonowania ciała tkanki w tym rejonie stają się bardziej napięte i mniej przesuwalne. Skrócenie i napięcie tkanek w tej okolicy może też wynikać z nadmiernej troski o wygląd tych mięśni. Jeżeli ktoś przez całe swoje życie utrzymuje mięsień w skróceniu, dodatkowo nakładając na nie dodatkową pracę w formie ćwiczeń siłowych i tych mięśni nie rozciąga to finalnie powięź w tym rejonie może być bardzo napięta a mięsień może mieć wzmożone napięcie. Nie jest to twierdzenie, że ćwiczenia te nie są korzystne, tylko w przypadku ćwiczenia siłowego bądź wytrzymałościowego istotne jest rozciąganie. Skrócenie i napięcie powięzi i mięśni w tym rejonie może mieć wpływ na funkcjonowanie ciała. Skrócenie powięzi będzie się wiązało się ze zmianą postawy ciała. Obniżenie klatki piersiowej w przedniej części ciała będzie pociągało za sobą pogłębienie kifozy piersiowej i zwiększone wysunięcie głowy w przód. Inną kwestią w przypadku skrócenia tkanek i nadmiernego napięcia mięśni brzucha (prostego i skośnych) jest osłabienie funkcjonowania mięśnia poprzecznego brzucha i przepony. Długotrwałe skrócenie tkanek i nadmierne napięcie mięśni może się wiązać z powstaniem punktów spustowych w tych mięśniach. Ich aktywność w tym obszarze może skutkować dolegliwościami bólowymi brzucha, kręgosłupa czy biodra, a także dolegliwościami ze strony układu trawiennego. Oczywiście w przypadku tego typu dolegliwości niezbędna jest konsultacja u specjalisty, który wykluczy obecność choroby organicznej.

Działanie na powięzi powierzchownej brzucha może przynieść wiele korzyści szczególnie, jeżeli pracę tę połączysz z rozciąganiem tych mięśni. Poprawa elastyczności i przesuwalności tej warstwy wpłynie korzystnie także na mięśnie w tym rejonie. To co być może zaobserwujesz to nie tylko ulga w dysfunkcjach układu trawienia, czy dolegliwościach bólowych dolnego odcinka kręgosłupa i biodra, ale także to, że swobodniej Ci się oddycha.

## TECHNIKA AUTOTERAPII

***Skórę w omawianym obszarze możesz śmiało „rozciągać” w różnych kierunkach. Nie ma obaw, żeby rozciągając ją sobie za mocno jeżeli będziesz to robił nawet kilkanaście minut dziennie. Uchwycić skórę na brzuchu za pomocą chwytu szczypcowego – między kciuk i pozostałe palce bądź całą dłońią jak to jest ukazane na fotografii.***

Pozycją wyjściową może być stanie, ale może się okazać że w pozycji siedzącej dzięki skróceniu tkanek na przedniej stronie ciała będzie Ci łatwiej uchwycić fałd skórny. Będziesz czuł, że są miejsca, w których jest tę skórę trudniej uchwycić i przy ściśnięciu jest ona nawet bolesna. Staraj się znajdować właśnie takie miejsca, a nie te które nie są tkliwe. Tkliwość uciskowa oraz trudność w uchwyceniu fałdu świadczą o dysfunkcji powięzi. Kiedy już pewnie uchwycisz fałd skóry (czasami może być łatwiej przez ręcznik bądź inną tkaninę) postaraj się odciągnąć go powoli od ciała w jednym kierunku (np. w kierunku głowy, do boku, czy w kierunku stóp) i utrzymać chwyt przez kilkadziesiąt sekund. Następnie zmień chwyt bądź pociągnij trzymany fałd w innym kierunku. Wraz z nabieraniem doświadczenia w wykonywaniu tej techniki zauważysz, że tych bolesnych, trudno przesuwalnych miejsc jest niemało a rozciąganie ich jest całkiem przyjemne. Jeżeli lubisz dobry ból to możesz mocniej zacisnąć skórę uzyskując w ten sposób także efekty na drodze odruchowej. Niektóre szkoły terapii proponują mobilizacje w formie bolesnego ucisku. Jeżeli jednak nie sprawia Ci to przyjemności to nie jest to konieczne. Zdecydowanie najkorzystniejsze efekty uzyskasz dzięki poprawie przesuwalności tych tkanek, a ich tkliwość i tak się będzie zmniejszała bez konieczności odbywania tortur.

## ZAKOŃCZENIE

***Zadanie pierwsze dotyczyło jednego obszaru ciała. Od czegoś warto zacząć jego usprawnianie. Nie będę się koncentrował na poszczególnych zadaniach w różnych przypadkach klinicznych, gdyż nie byłoby to do końca uczciwe.***

Ciało działa jako jedna całość i tylko poprawiając funkcję wszystkich jego części można uzyskać pełną równowagę. Przykładowo działanie w przypadku łokcia tenisisty tylko w okolicy kończyny górnej nie jest do końca przywracaniem sprawności i funkcji organizmowi a jedynie zaleczaniem. Żeby mówić o sprawnym ciele, które nie boli należy podejść do sprawy całościowo i podejść do tego w myśl coraz powszechniej wykorzystywanego w terapii zjawiska tensegracji. Do rozpracowania pozostaną jeszcze inne elementy naszego ciała, ale powięź powierzchowna brzucha będzie już rozluźniona lub jak kto woli uwolniona. W niedługim czasie kolejne zadanie.

***Życzę miłego praktykowania.***

***Materiał opracował: dr n.med. Marcin Wytrzązek - fizjoterapeuta.***