

# Bóle Kręgosłupa

## **BÓLE KRĘGOSŁUPA**

Mają różne przyczyny i objawiają się w odmienny sposób. Niektóre dolegliwości, które – jak się nam wydaje – związane są z wątrobą, nerkami czy sercem, mogą być spowodowane właśnie schorzeniami kręgosłupa. Spełnia on bardzo ważną rolę w naszym codziennym życiu. Przede

wszystkim umożliwia utrzymywanie pionowej postawy i wykonywanie wszystkich ruchów. Stanowi bowiem osłonę rdzenia kręgowego, którym przenoszone są impulsy z mózgu do odpowiedniej grupy mięśni.

Równocześnie jest wystawiony na wszelkiego rodzaju obciążenia spowodowane zarówno nadmiernym wysiłkiem fizycznym (np. dźwiganiem ciężarów, wykonywaniem gwałtownych i skomplikowanych ruchów), jak i utrzymywaniem ciała przez długi czas w niezmięnionej pozycji (np. wielogodzinne ślęczenie przy komputerze i przed telewizorem czy stanie za sklepową kasą fiskalną). Sprostanie nienaturalnym wyzwaniom jest dla kręgosłupa trudnym zadaniem. Nagły wysiłek fizyczny podjęty przez osobę o zwiotczonych mięśniach, które nie dają kręgosłupowi właściwego wsparcia, może spowodować uszkodzenie mięśni, ścięgien, a nawet krążków międzykręgowych (dysków).

Przeciążenia dotyczą najczęściej dolnego, lędźwiowego odcinka kręgosłupa i spowodowane są naciągnięciem otaczających go mięśni. Dolegliwości nasilają się wskutek napięcia nerwowego mięśni, niewyspania, stresu.

Inną przyczyną niedomagań ze strony kręgosłupa są wady wrodzone, których skutki zaczynamy odczuwać wraz z upływem czasu, oraz zwyrodnienia stawów kręgosłupowych, charakteryzujące się pojawianiem bólu podczas ruchu (patrz: zwyrodnienia stawów). Zmiany zwyrodnieniowe prowadzące do powstawania wyrostki kostnych mogą uciskać wychodzące z rdzenia kręgowego nerwy i stawać się przyczyną bolesnych stanów zapalnych – rwy kulszowej czy rwy barkowej (patrz: zapalenia nerwów i nerwobóle).

Ostry ból w plecach pojawiający się po wysiłku lub urazie i promieniujący do jednej lub obu nóg może wskazywać na dyskopatię. Dysk, czyli krążek międzykręgowy – swoisty amortyzator kręgow kręgosłupa – z wiekiem twardnieje. Pod wpływem urazu lub gwałtownego ruchu wykonane go przez osobę o słabych mięśniach wysuwa się lub zniekształca, tworząc w błonie włóknistej uwypuklenie (przepuklinę). W tym przypadku dojść może do uszkodzenia rdzenia kręgowego lub częściej do ucisku wychodzących z kręgosłupa nerwów, powodującego silne dolegliwości bólowe i znacznie ograniczającego ruchy. Niekiedy krążek ulega obrzękowi, rozerwaniu lub zwyrodnieniu bez widocznej przyczyny. Na ogół zmiany w krążkach są naturalną konsekwencją starzenia się organizmu, ale

u niektórych osób są następstwem niedoboru kolagenu – materiału, z którego zbudowana jest chrząstka. Wpływ na stan kręgosłupa mają także właściwa gospodarka wapniowa i hormonalna oraz aktywność fizyczna wzmacniająca mięśnie utrzymujące kręgosłup (mięśnie brzucha, grzbietu, pośladków).

Leczenie zarówno konwencjonalne, jak i alternatywne ma na celu złagodzenie bólu, zmniejszenie stanu zapalnego, przywrócenie siły mięśniom i w efekcie normalnej sprawności życiowej. Medycyna chińska dysponuje preparatami umożliwiającymi zachowanie sprawności kręgosłupa przez większość życia, a także łagodzenie dolegliwości w razie ich wystąpienia.

**Terapia:** Zaleca się stosowanie **Preparatu z dzikich mrówek** (2x dziennie po 1 kapsułce, po 7 dniach dawkę można zwiększyć do: 2x dziennie po 2 kapsułki). Wskazane jest spożycie 1–2 opakowań. Następnie dodajemy **Chitosan** (w pierwszym tygodniu: 2x po 1 kapsułce, później 2x po 2 kapsułki). Przy silnych bólach pleców zaleca się: **Biowapń** (3x dziennie po 1 saszetce proszku) lub **Biowapń Gai-Bao** (3x dziennie po 1 tabletkę przez 3–4 dni; po tym okresie dawkę zmniejszamy).

### **Uwaga!**

W pierwszych dniach kuracji za pomocą **preparatu z dzikich mrówek** mogą pojawić się lekkie bóle w stawach i swędzenie, które wkrótce ustępują.

Dolegliwości ze strony kręgosłupa zmniejsza korzystanie z **Aparatu do masażu stóp i ustawiania kręgosłupa**, którego mikrowibracje łagodzą bóle kręgosłupa, usuwając blokady i uciski na zakończeniu nerwów. Osoby z dolegliwościami bólowymi szyjnego odcinka kręgosłupa powinny używać **Fotonowej poduszki do spania Tiens**, której kształt zapewnia zachowanie właściwej pozycji podczas snu. Bóle kręgosłupa łagodzi także **Pas do masażu i odchudzania Pangao** o działaniu wibracyjnym, masującym i rozgrzewającym. W tym celu należy położyć się na rozłożonym pasie i na mikrokomputerze wybrać funkcję B lub C. Dobrze działa w przypadkach bóli kręgosłupa **Aparat do regulacji ciśnienia**.