

Kręgarstwo dla każdego

Cena	**30.00 zł**
Dostępność	**niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym**
Numer katalogowy	**9788373772465**
Kod EAN	**9788373772465**
Producent	**Studio Astropsychologii**
Autor	**Mirosław Winczewski**

Opis produktu

Kolejna książka Mirosława Winczewskiego i to dobra książka! Tym razem zupełnie inna a jakże wszystkim bliska tematyka - zdrowy kręgosłup. Autor wykonał doskonałą pracę - napisał poradnik medyczny dla każdego. Bardzo przystępny język, mnóstwo zdjęć i rysunków, porad o zdrowiu i wskazówek do samodzielnego stosowania. Świetna lektura zarówno dla osób zajmujących się masażem zawodowo, stosujących shiatsu, akupresurę, pracujących z energiami, czy tylko przeciętnych zajmujących się swoim zdrowiem dla samych siebie.
Gdyby porównać tę książkę z akademickim podręcznikiem medycznym mogłaby okazać się równie dobra (czytaj fachowa i pomocna), natomiast porównując ją do poradników nie-fachowych mogłaby okazać się bardzo przydatną i niezbędną. Każdy z tych powodów wyraźnie stanowi - tę książkę trzeba mieć po prostu w swojej domowej biblioteczce!

Spis treści:

Przedmowa 13
1. Ogólny pogląd na kręgarstwo 17
2. Podstawowe wiadomości anatomiczne, patologiczne, czynnościowe i fizjologiczne kręgosłupa 19
Kręgosłup 19
Kręgi i krążki międzykręgowe 21
Budowa i działanie mięśni kręgosłupa 26
Wpływ dzieciństwa na rozwój kręgosłupa 28
Kształtowanie się krzywizn kręgosłupa 28
Plecy "okrągłe" 31
Plecy "wklęsłe" 32
Wskazania profilaktyczne 33
Boczne skrzywienia kręgosłupa u dzieci i ludzi starszych 34
Skoliozy 35
Ból chroniczny 37
Ból ostry a ból chroniczny 38
Warunki powstawania bólów kręgosłupa 40
Bóle kręgosłupa w następstwie wad postawy 41
Kręcz szyi 41
Bóle szyjne chroniczne 41
Neuralgia szyjno-ramieniowa 42
Zespół objawowy Barré-Liéou 42
Parestezje 42
Bóle kręgosłupa w następstwie skoliozy 43
Bóle kręgosłupa w następstwie innych wad postawy 45
Postrzał i rwa kulszowa 46
Choroba Scheuermanna 46
Bóle kręgosłupa związane z wadami wrodzonymi i rozwojowymi 47
Tylny rozszczep kręgosłupa 47
Wady rozwojowe wyrostków stawowych 47
Wady rozwojowe wyrostków poprzecznych i kolczystych 48
Wrodzone skrzywienie kręgosłupa 48
Bóle w stanach zapalnych kręgosłupa 49
Gruźlica kręgosłupa 49

Zesztywniające zapalenie stawów kręgowych 49
Bóle kręgosłupa w chorobach narządów wewnętrznych 50
Osteoporoza i osteomalacja 51
Zapobieganie wypadnięciu jądra miażdżystego 51
Kręgozmyk 54
Urazy kręgosłupa 55
Zespół pourazowy czaszkowo-szyjny 57
Neuralgia Arnolda 57
Niestabilność kręgosłupa 57
3. Kręgarstwo klasyczne 61
Historia i uzasadnienie kręgarstwa 63
Przyczyny zwichu kręgów 64
Nerwy międzykręgowe 65
Rodzaje zwichów 74
Zwichy główne 74
Inne rodzaje zwichów 75
Sprawdzanie zwichów 78
Tabela unerwienia poszczególnych narządów ciała 80
Liczenie żeber 81
Styki i ciski nadgarstkowe 83
Przygotowanie do nastawiania zwichów 85
Wskazane ćwiczenia 87
Nastawianie kręgów 88
Zapisywanie zwichu i miejsca styku 88
Zwichy kości krzyżowej 92
Ćwiczenia 94
Grupa kręgów piersiowych od 2. kręgu piersiowego do 3. kręgu lędźwiowego 94
Nastawianie grupy lędźwiowej od 4. do 5. kręgu lędźwiowego 98
Nastawianie zwichów tylnych grupy szyjnej od 1. kręgu szyjnego do 1. kręgu piersiowego 99
Nastawianie zwichów tylnych grupy szyjnej od 2. do 5. kręgu szyjnego 102
Nastawianie zwichów dolnych atlasu 105
Nastawianie zwichów kości krzyżowej 110
Nastawianie zwichów kości biodrowej 111
Nastawianie wyrostków poprzecznych kręgów piersiowych 112
4. Kręgarstwo radiestezyjne 119
Oczyszczanie swojej aury 120
Autosugestia 121
Przyrządy radiestezyjne 122
Wahadła 122
Antena radiestezyjna 127
Prawo sympatii i antypatii 127
Nastawienie (konwencja) mentalne 129
Diagnoza z kręgów 129
Teleradiestezja w kręgarstwie 130
Teleradiestezyjne wyszukiwanie dolegliwości 131
Bezpośrednie wyszukiwanie dolegliwości 132
Uwagi końcowe 134
5. Chiropraktyka - Leczenie manualne 137
Wprowadzenie 138
Kręgosłup jako jedność czynnościowa 140
Badanie i rozpoznanie zaburzeń czynności ruchowych kręgosłupa 141
Badanie kręgosłupa 144
Badanie miednicy i kończyn dolnych 145
Badanie lędźwiowego odcinka kręgosłupa 148
Badanie piersiowego odcinka kręgosłupa i klatki piersiowej 150
Badanie szyjnego odcinka kręgosłupa 152
Badanie stawów kończyn 158
Bark 159
Staw łokciowy 160
Stawy nadgarstkowe 160
Stawy palcowe 161
Staw biodrowy 161
Staw kolanowy 162
Stawy stępu 163
Pozostałe połączenia stawowe stopy 163
Staw skroniowo-żuchwowy 164
Badanie więzadeł (bóle więzadłowe) 164
Badanie zaburzeń równowagi 165
Wskazania do leczenia manualnego 167

Przeciwwskazania 167
Manipulacja 168
Taktyka leczenia manipulacyjnego 169
Chwyty kontaktowe 170
Masaże 171
Metody stosowane głównie na skórę 171
Akupunktura 172
Diatermia i ultradźwięki 172
Wnioski końcowe 173
Leczenie manualne 173
Pozycja chorego i jego ułożenie 174
Pozycja leczącego 174
Kierunki ruchów manualnych 175
Stabilizacja 175
Sposoby dalszego leczenia 175
Leczenie manualne kości guzicznej 176
Leczenie manualne stawu krzyżowo-biodrowego 177
Leczenie manualne stawu biodrowego 179
Leczenie manualne odcinka lędźwiowego kręgosłupa 180
Leczenie manualne piersiowo-lędźwiowego odcinka kręgosłupa 187
Leczenie manualne piersiowego odcinka kręgosłupa 188
Mobilizacja żeber 193
Leczenie manualne szyjnego odcinka kręgosłupa 194
Leczenie manualne stawów kończyn 196
Staw kolanowy 196
Stawy podudzia 200
Staw stępu i staw skokowy 201
Stawy palców stóp 203
Stawy obręczy barkowej 205
Staw ramienny 208
Staw łokciowy 209
Staw przedramienia 212
Stawy ręki 213
Staw skroniowo-żuchwowy 222
6. Digitopunktura, akupresura, shiatsu 225
Wykonywanie zabiegu punktowego 226
Shiatsu 228
Prawidłowe użycie rąk 229
Sztywny kark 229
Stłuczenia i zwichnięcia 230
Przesunięcia tarczy międzykręgowej (dysku) 230
Krzywa szyja 231
Uraz kręgów szyjnych tzw "uderzenie biczem" 231
Skurcz palców przy pisaniu 232
Uwagi końcowe 232
7. Terapia i profilaktyka 233
Relaksacja przy uporczywych bólach krzyża 234
Relaksacja pomagająca w odzyskiwaniu kontroli nad ruchami 236
Ćwiczenia regulujące równowagę napięcia mięśniowego kręgosłupa 237
Ćwiczenia mięśni odcinka szyjnego kręgosłupa 237
Ćwiczenia mięśni odcinka piersiowego kręgosłupa 238
Ćwiczenia mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa 239
Ćwiczenia przeciwbólowe 242
Ćwiczenia przy osteoporozie 243
8. Uwagi końcowe 247
9. Bibliografia 251
10. Słowniczek terminów 253

Fragment:

Bóle kręgosłupa związane z wadami
wrodzonymi i rozwojowymi

Wspomnę tylko o najczęściej spotykanych wadach wrodzonych, które są przyczyną bólów względnie zmian zwyrodnieniowych. Może to mieć również związek ze zniekształceniami kończyn dolnych. Do tych zniekształceń należą:
- tylny rozszczep kręgosłupa (niezespojone łuki kręgowe);
- wady rozwojowe wyrostków stawowych, poprzecznych i kolczystych;
- wrodzone skrzywienie kręgosłupa.

Tylny rozszczep kręgosłupa

To zaburzenie rozwojowe spotyka się w różnym nasileniu. Występuje najczęściej w okolicy lędźwiowo-krzyżowej. Przeważnie są to szczeliny w wyrostkach kolczystych lub łukach kręgowych; im większa szczelina tym większa wada. Małe szczeliny, jak i rozszczep kręgosłupa mogą nie powodować żadnych objawów chorobowych i bólów. Wykrywane są przeważnie przypadkowo w czasie badania radiologicznego. Mogą im towarzyszyć zmiany i zniekształcenia kończyn dolnych, a zwłaszcza stóp. Niekiedy nieznaczne, uchwytne tylko dla lekarza czy kręgarza, ale występują też rozległe zniekształcenia, niedowłady, a nawet porażenia wymagające stałej opieki lekarskiej. Przyczyną ich są zaburzenia rozwojowe rdzenia w odcinkach unerwienia odpowiadających za te okolice. Mogą też występować braki w unerwieniu odpowiedzialnych mięśni, skóry, pęcherza i odbytnicy. Zapobieganie występowaniu wymienionych wad nie jest możliwe, ponieważ po raz pierwszy dowiadujemy się zwykle o ich istnieniu dopiero po pojawieniu się bólów czy przy okazji robienia zdjęć radiologicznych.

Wady rozwojowe wyrostków stawowych

Wprawdzie wady te nie powodują bezpośrednio bólów, ale zmieniają w sposób zasadniczy zakres oraz kierunek ruchów między kręgami, co może być bezpośrednią przyczyną przedwczesnych zmian zwyrodnieniowych w stawach międzykręgowych i zużycia krążków międzykręgowych i dopiero wtedy może pojawić się większa wrażliwość na urazy i zbytnie przeciążanie oraz ból. Podobne nieprawidłowe sytuacje budowy i czynności stawów międzykręgowych mogą występować na pograniczu odcinka piersiowego i lędźwiowego oraz szyjnego i piersiowego, a więc na pograniczu odcinków o odmiennej budowie. Zapobieganie występowaniu ww. wad nie jest możliwe, ponieważ po raz pierwszy dowiadujemy się o ich istnieniu dopiero po pojawieniu się bólów. Możemy natomiast zapobiegać pogłębianiu się już wytworzonych zmian, a także zaostrzeniu bólów. Konieczna też jest okresowa kontrola lekarska, w tym również ortopedyczna.

Wady rozwojowe wyrostków poprzecznych i kolczystych

Nadmiernie przerośnięty wyrostek poprzeczny czwartego lub piątego kręgu lędźwiowego powoduje bóle, gdy dotyka miednicy. W miejscu zetknięcia może wytworzyć się dodatkowy staw, który szybko ulega zmianom zniekształcającym i zwyrodnieniowym, a te z kolei są najczęściej przyczyną miejscowych bólów. Takie same nieprawidłowe stawy mogą się również wytworzyć pomiędzy przerośniętymi wyrostkami kolczastymi. Do tego stanu może doprowadzić powiększenie lordozy lędźwiowej na skutek oddalenia od siebie trzonów, a zetknięcia wyrostków kolczystych. Bardzo często spotyka się tę wadę u osób otyłych, z dużym brzuchem. Jeżeli chodzi o leczenie, to najczęściej zalecane są ćwiczenia mięśni odciążających bolesny odcinek kręgosłupa, leki przeciwbólowe czy fizykoterapia, w przypadku dużej otyłości - dieta odchudzająca.

Wrodzone skrzywienia kręgosłupa

Wśród licznych wad rozwojowych na uwagę zasługują zaburzenia rozwojowe trzonów kręgowych lub całych kręgów oraz dodatkowe żebra szyjne, które mogą być przyczyną zniekształceń i bólów. Wrodzone braki trzonów kręgowych lub części trzonów (częściowe lub całkowite) występują często jednocześnie z innymi wadami sąsiednich kręgów, takimi jak kręgi dodatkowe, zrost kręgów ze sobą itp. Jeżeli braki i ubytki trzonów są niesymetryczne, to może rozwinąć się skrzywienie kręgosłupa do tyłu (kifoskolioza wrodzona) z garbem kręgowym i żebrowym w okolicy zniekształconego kręgu (rys. 17). U większej liczby chorych skrzywienie takie rozwija się powoli i może nie dochodzić do zaburzenia równowagi i do asymetrii napięcia mięśni tułowia. Chorzy muszą być jednak leczeni, gdyż dochodzi do różnego rodzaju powikłań, w tym do porażenia kończyn dolnych włącznie. Zaburzenia rozwojowe kręgosłupa w górnym odcinku piersiowym i szyjnym mogą towarzyszyć innym zniekształceniom w obrębie klatki piersiowej (klatka piersiowa lejkowata, kurza), w obrębie obręczy barkowej (wysokie ustawienie łopatki) i szyi (wrodzona krótka szyja, kręcz szyi pochodzenia kostnego). Zniekształcenia te są bardzo wyraźne i dlatego rodzice z własnej inicjatywy zgłaszają się zwykle z dziećmi do lekarza.

Bóle w stanach zapalnych kręgosłupa

Bóle kręgosłupa częściej są wywoływane przez stany zwyrodnieniowe niż zapalne. Spośród najczęściej występujących stanów zapalnych kręgosłupa wymienia się gruźlicę i zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa oraz zapalenie kręgów i krążków międzykręgowych po zakażeniu drobnoustrojami ropotwórczymi, tzw. zapalenia nieswoiste.

Gruźlica kręgosłupa rozwija się w wyniku umiejscowienia prątków gruźlicy w naczyniach żylnych kręgów, najczęściej w ich członach. Prątki dostają się tam z prądem krwi z ogniska gruźliczego w płucach lub węzłów chłonnych. Zachorowanie na gruźlicę kręgosłupa jest więc spowodowane procesem gruźliczym toczącym się w organizmie oraz wydostaniem się prątków z ogniska zapalnego do krwi. Gruźlica umiejscawia się najczęściej w dolnych kręgach piersiowych i w górnych lędźwiowych, spotyka się ją również w trzonach innych kręgów oraz łukach i wyrostkach. Oprócz ogólnych objawów gruźlicy, takich jak: stany podgorączkowe, osłabienie, szybkie męczenie się, anemia i poty, występują objawy miejscowe pod postacią bólów, zwiększonego napięcia mięśni w okolicy ogniska, odruchowego usztywnienia kręgosłupa. Bóle mają charakter ciągły, tępy, najczęściej nasilają się w nocy i mogą budzić ze snu. Znany jest „nocny krzyk” dzieci chorych na gruźlicę kręgosłupa. Dzieje się tak dlatego, że we śnie zwalnia się napięcie mięśni, które chroni chory kręgosłup. Następuje wtedy przesunięcie się kręgów w okolicy ogniska gruźliczego. Jeżeli w porę rozpocznie się leczenie, proces chorobowy można zatrzymać i w ciągu kilku miesięcy zlokalizować zmiany. Jakiekolwiek lekceważenie zaleceń i opinii lekarskich w przypadkach gruźlicy kręgosłupa pociąga za sobą poważne i nieodwracalne uszkodzenia.

Zesztywniające zapalenie stawów kręgowych jest przewlekłą, zapalną chorobą stawów kręgosłupa i tkanek okołokręgowych. Należy ono do chorób gośćcowych o nieznanej i niejasnej jak dotąd przyczynie. Ponieważ przyczyna nie jest znana, walka z chorobą jest również trudna. Atakuje ona głównie młodych mężczyzn. Kobiety chorują nie tylko rzadziej, ale i łagodniej. Im

wcześniej pojawią się pierwsze objawy, tym przebieg choroby jest bardziej złośliwy.
Pierwszymi objawami są: pobolewanie stawów krzyżowo-biodrowych, bóle kręgosłupa, bóle opasujące klatkę piersiową, ostry ból przy ruchach, chudnięcie i stany podgorączkowe. Objawy te są w początkowym okresie podobne do objawów gruźlicy kręgosłupa. Ból nie ogranicza się tylko do jednego odcinka. W późniejszej fazie zesztywnienia następuje zmniejszenie ruchomości klatki piersiowej. Postępująca choroba obejmuje cały kręgosłup i w konsekwencji doprowadza do całkowitego jego zesztywnienia. Gdy nie są wzmacniane mięśnie grzbietu i jeśli chory nie jest leczony, dochodzi do zesztywnienia kręgosłupa w zgięciu, które utrudnia poruszanie się, a zwłaszcza patrzenie do przodu. W skrajnych przypadkach postawa przypomina przysłowiową kosę. Proces chorobowy, w zależności od zaawansowania choroby, może objąć też duże stawy (biodrowy, krzyżowy) i powodować ich zesztywnienie.
W przypadku ujawnienia tego schorzenia należy oprócz leczenia farmakologicznego i reumatologicznego jak najszybciej wprowadzić fizykoterapię, aby zapobiec narastaniu sztywności stawów oraz zwalczać przykurcze stawowych. Fizykoterapia pozwoli też na wzmocnienie siły mięśni. Przy prawidłowe postępowaniu, nawet jeśli narasta sztywność stawów, to przestaje być utrudnione wykonywanie zwykłych codziennych trudności.

ISBN: **83-7377-246-4**
liczba stron: **256**
format: **165 x 240 mm**
oprawa: **miękka**