

OPTYMALNI

CZERWIEC 2020 6/247

CENA 7 ZŁ (8% VAT)



**Wiele zalet
truskawek
- źródło wit.C**

**Z praktyki
lekarza
optymalnego
- o astmie**





Leczenie schorzeń kręgosłupa a chiropraktyka

Zanim mój ojciec założył w 1997 roku Arkadię „Kraus” w Bielsku-Białej, od prawie 20 lat zajmował się leczeniem schorzeń kręgosłupa.

Dziś, ta ponad 40 - letnia tradycja, urozmaica naszym klientom, a także czytelnikom miesięcznika „Optymalni”, pobyt w bielskiej Arkadii.

Najszybciej ból kręgosłupa skojarzy każdy, u kogo w odcinku lędźwiowym tzw. krzyżach, pojawi się miejscowy lub piorunujący ucisk. Człowiek czuje się wtedy lekko sparaliżowany i przeczulony na zbyt gwałtowne zmiany postawy. Kiedy ból przesuwają się do pośladków i promieniuje w dół na wysokość kolan lub nawet do samych palców u nóg, możemy przypuszczać, że to rwa kulszowa. U innych pacjentów ból pojawia się centralnie na środku kręgosłupa, w okolicy lędźwiowej. W innych przypadkach przesuwają się będzie do prawej lub lewej nogi.

Zdarza się także, że odzwierciedleniem zmian w odcinku piersiowym kręgosłupa będzie nieprzyjemny, promieniujący ból, przemieszczający się wzdłuż przestrzeni międzyżebrowych. Do tego może dołączyć kłucie w okolicy serca, które przypominać może objawy zawału. Kiedy przy oddychaniu pacjent czuje dyskomfort w okolicach klatki piersiowej, przyczyna także może leżeć

w ucisku kręgów piersiowych na określone nerwy obwodowe.

Złe ułożenie głowy podczas snu, zbyt duża poduszka, miękki materac mogą sprawić, że pojawią się cierpienia i mrowienia palców u rąk. Czasami dojdą do tego szumy lub piski w uszach, a niekiedy bóle i zawroty głowy.

To typowe objawy charakterystyczne dla zaburzeń funkcjonowania szyjnego odcinka kręgosłupa.

Ludzki kręgosłup to element szkieletu, który pełni funkcję narządu podporowego, ruchu i ochrony rdzenia kręgowego. Przyrównać możemy go do rury, na którą nałożono krążki międzykręgowe, zwane potocznie dyskami. Ta właśnie „rura” osłania i chroni znajdu-

jący się w niej rdzeń kręgowy. Ten z kolei stanowi część ośrodkowego układu nerwowego, przewodzącego impulsy nerwowe pomiędzy mózgiem a układem obwodowym. Od rdzenia odchodzą parzyste nerwy rdzeniowe, które wychodzą przez odpowiednie otwory mię-

Chiropraktyka zwana potocznie kręgarstwem należy do rodzaju terapii manualnej, polegającym na diagnozie, leczeniu oraz zapobieganiu mechanicznym zaburzeniom i dysfunkcjom narządu ruchu.

dykręgowe. Wyróżniamy 31 par nerwów co sprawia, że pojawiające się nerwobóle w różnych częściach ciała są uzasadnione, a ich przyczyna występowania jest możliwa do zlokalizowania

i to bez drogiego, diagnostycznego sprzętu. Ponieważ otwory są przesunięte względem rdzenia ku dołowi, nerwy biegną na znacznej przestrzeni wewnątrz kanału kręgowego, zanim osiągną właściwy punkt wyjścia. Zespół tych nerwów, otaczających nić końcową, nosi nazwę ogona końskiego (łac. cauda equina).

Kiedy dochodzi do niewłaściwego ułożenia krążków międzykręgowych np. w wyniku gwałtownej zmiany postawy lub też zwyrodnień spowodowanych niewłaściwym odżywianiem, może nastąpić ucisk któregoś z nerwów, co powoduje wyżej wymienione objawy nerwobólowe.

Co wtedy można zrobić? Od ponad 40 lat mój ojciec zajmuje się leczeniem schorzeń kręgosłupa. W tym czasie udało mu się wypracować metodę, która do dzisiaj sprawia, że w przypadku pojawienia się bólu kręgosłupa można go maksymalnie zminimalizować lub też zaleczyć na wiele miesięcy czy lat. Skuteczność metody może zostać pogłębiona umiejętnością stosowania żywienia optymalnego, a także prądów selektywnych na układ nerwowy człowieka. To co więc daje naszemu klientowi natychmiastową ulgę w przypadku bólu związanego z kręgosłupem, to metoda nazwana w Arkadii „Kraus” - 1, 2, 3. W skrócie oznacza ona zabieg łączący w sobie technikę masażu (1), chiropraktyki (2) oraz terapii prądami selektywnymi (3). O prądach selektywnych i masażu pisaliśmy wielokrotnie, dziś poszerzę wiedzę z zakresu wykorzystania chiropraktyki w leczeniu schorzeń kręgosłupa.

Chiropraktyka zwana potocznie kręgarstwem należy do rodzaju terapii manualnej, polegającym na diagnozie, leczeniu oraz zapobieganiu mechanicznym zaburzeniom i dysfunkcjom narządu ruchu. Za ojca chiropraktyki uważa się Daniela Davida Palmera ze Stanów Zjednoczonych. W 1897 stworzył szkołę Palmer School of Chiropractic, w której oficjalnie uczono technik manualnych, bazujących na jego wiedzy. Chiropraktyka, którą stosujemy w Arkadii „Kraus” polega więc na manualnym badaniu i leczeniu schorzeń kręgosłupa za pomocą techniki mobilizacji, mani-

pulacji i trakcji. Leczenie schorzeń kręgosłupa rozpoczynamy od postawienia diagnozy. W tym celu pomocny stanie wywiad z pacjentem, a także załączone przez niego materiały: wypisy szpitalne, zdjęcia rentgenowskie, rezonans magnetyczny. W przypadku ich braku możemy podjąć się obserwacji wzrokowej kręgosłupa lub palpacji - metodzie diagnostycznej polegającej na wyczuciu rozmiaru, kształtu i twardości elementów kręgosłupa.

Kiedy do niej dochodzi zwracamy wtedy uwagę na: krzywizny kręgosłupa w pozycji stojącej i podczas ruchu np. skłon-wyprost; czy mamy do czynienia ze skoliozą jednołukową czy wielołukową; czy wygięcie jest utrwalone, czy zmienia swój zakres podczas skłonu; czy wyrostki kolczyste tworzą jednolity łagodny ciąg; czy są „poprzestawiane” względem siebie; czy w badaniu palpacyjnym w pozycji leżącej oraz siedzącej lub stojącej jest zachowana między sąsiednimi segmentami ruchomość i w jakim stopniu. W ruchu zgięcia, wyprost, rotacji możemy sprawdzić czy ból jest punktowy, czy rozlany, czy promieniuje; w jakich okolicznościach się pojawia, czy w ruchu, podczas siedzenia, schylania, skrętów tułowia, spania, rano „rozruchowy”, itp. Powyższe wskazówki dotyczą wszystkich odcinków kręgosłupa.

Zadanie chiropraktyka polega ogólnie na synchronizowaniu funkcji układów: mięśniowego, kostnego i nerwowego poprzez łagodną mobilizację i nastawienie stawów kręgosłupa. Ten rodzaj terapii manualnej uśmierza ból przeciążonych tkanek i przywraca ukrwienie oraz dopływ bodźców do źle funkcjonujących organów. Stosowane przez nas mobilizacje mają na celu zwiększenie ograniczonej ruchomości kręgosłupa za pomocą wielokrotnie powtarzanych ruchów o małej prędkości. Manipulacje służą leczeniu stawów i tkanek przy zachowaniu niewielkiej siły impulsu i zachowaniu dużej prędkości. Trakcje natomiast polegają na ręcznym odciąganiu od siebie powierzchni stawowych sąsiadujących ze sobą kręgow.

Dlatego trzeba sobie zdać sprawę, że sama technika masażu może nie wystarczyć w wyleczeniu chorującego kręgo-

śłupa. W metodzie 1, 2, 3 łagodzi ona ból pleców poprzez manualne rozluźnienie mięśni, lecz nie usuwa przyczyny. Chiropraktyka pozwala uzyskać szybki efekt odbarczenia dysków, co pozwala odczuć wyraźną poprawę ruchomości kręgosłupa oraz zniesienia bólu, co niejednokrotnie prowadzi do uniknięcia niepotrzebnych operacji na kręgosłupie. Terapia wzmocniana dodatkowo prądami selektywnymi pozwala na szybką poprawę krążenia, co staje się bardzo istotne i ważne z punktu widzenia osób stosujących żywienie optymalne. Zdrowe odżywianie, szczególnie te oparte na zjadaniu codziennie żółtek, kolagenu oraz węglowodanów złożonych przy zachowaniu właściwej proporcji BTW, oznacza prawidłowe zasilanie organizmu w budulec i energię. W przypadku leczenia schorzeń kręgosłupa pozwala na zahamowanie procesu zwyrodnienia kręgosłupa i tym samym wydłużenie okresu jego eksploatacji na kolejne miesiące czy lata. Zainteresowanych leczeniem schorzeń kręgosłupa zapraszamy na 5-dniowe turnusy do Bielska-Białej, a także do korzystania z infolinii Kraus SYSTEM, ułatwiającej wybór odpowiedniej metody szybkiego powrotu do zdrowia.

Pozdrawiam,

Piotr Kraus

*Arkadia „Kraus” - Kraus SYSTEM
arkadiakraus.com*



Arkadia „Kraus”
Bielsko-Biała

- ❑ konsultacje lekarskie
- ❑ dieta optymalna
- ❑ prądy selektywne
- ❑ leczenie schorzeń kręgosłupa
- ❑ masaże relaksujące
- ❑ Intensywny 5-dniowy turnus wczasowo-leczniczy
- ❑ Arkadia ONLINE - porady dietetyczne przez internet
- ❑ coaching, porady optymalisty

Kupuj taniej przez: www.optyclub.pl

Bielsko-Biała, ul. Lelewela 11
tel. **33 488 35 28**

www.arkadiakraus.com, www.dietazoltkowa.pl
www.kraus-system.pl, www.optymalizm.pl
www.optyclub.pl