

Rola kręgosłupa w powstawaniu chorób

Prawdopodobnie każdy system w organizmie człowieka nie odgrywa tak ważnej roli dla ludzkiego zdrowia oraz długiego i aktywnego życia, jak [kręgosłup](#). Kręgosłup tworzy swego rodzaju ością, a człowieka. Główna jego część to kręgi, czyli siatkę z czaszki..., dolna – z kośćmi miednicy. Kręgosłup składa się z 33-34 kręgów, zbudowanych z trzonu kręgu, łuku kręgu oraz wyrostków. Wyróżnia się następujące odcinki kręgosłupa: szyjny (7 kręgów), piersiowy (12 kręgów), lędźwiowy (5 kręgów), krzyżowy (5 kręgów) oraz ogonowy (4-5 kręgów). Kręgi odcinka szyjnego, piersiowego i lędźwiowego połączone są ze sobą przy pomocy kręgowych międzykręgowych (dysków), więzadeł i [stawów](#). Amplituda wychyleń, między dwoma kręgami jest niewielka, jednak ogólnie odcinki te są dość ruchome. Kręgi odcinka piersiowego kręgosłupa połączone są z łopatkami i wraz z mostkiem tworzą klatkę piersiową. Wewnątrz kręgów znajdują się otwory, które razem tworzą kanał kręgowy, przez który przechodzi rdzeń kręgowy. Między kręgami z par kręgów znajdują się otwory, przez które przechodzą odchodzące od rdzenia kręgowego naczynia nerwowe. Każde z nerwów rozpoczyna się z dwiema korzonkami: przedniego i tylnego. Wrażliwe tylne korzonki nerwowe przewodzą do rdzenia kręgowego informacje na temat stanu wszelkich układów i organów. Przez przednie korzonki nerwowe, motoryczne, przechodzą sygnały z ośrodkowego układu nerwowego do mięśni i innych organów. Ogólnie w organizmie znajduje się 31 par korzonków nerwowych: 8 szyjnych, 12 piersiowych, 5 lędźwiowych, 5 krzyżowych i jedna w części cięczy. Obydwa korzonki nerwowe łączą się w jeden nerw. Istnieje więc 31 par ruchliwych – autonomicznych i motorycznych – nerwów, które unerwiają określone narządy czy części ciała (rys. 1). Od stanu tych nerwów zależy bardzo duży: rytm pracy serca, regulacja przepływu krwi w organizmie, ruchy perystaltyczne jelit, sprawność organów odprowadzających, sprawność systemu moczowego, sekrecja gruczołów – czyli działanie wszystkich narządów i układów. Rys. 1 Ośrodkowy układ nerwowy, regulujący pracę narządów i części ciała. Specyficzna budowa kręgosłupa chroni mózg i rdzeń kręgowy przed wstrząsami i urazami. Zdrowy kręgosłup pozwala na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, a co za tym idzie na zdrowie i pełnowartościowe życie człowieka. Właśnie dlatego tak ważne jest, aby dziecko utrzymywać prawidłową postawę. Jeśli jednak kręgosłup jest słaby, skrzywiony, jeśli odstąpi między poszczególnymi kręgami są – mniejsze niż by powinny lub ma miejsce jakaś inna patologia, wówczas nerwowe są uciskane, ich ukrwienie jest mniejsze, a to z kolei może doprowadzić do ich dysfunkcji w przewodzeniu impulsów nerwowych i przekazywaniu poleceń do mięśni i organów wewnętrznych. Inaczej mówiąc, dochodzi do zakłócenia pracy układu nerwowego. Jeśli do takich zakłóceń, doszło w odcinku szyjnym kręgosłupa, [pojawiają się problemy z kręgosłupem](#), szyi, ręk, pogarsza się ukrwienie mózgu, dochodzi do zawrotów głowy i obniżenia zdolności intelektualnych. Jeśli zmiany dotkną kręgowych odcinka piersiowego kręgosłupa, pojawiają się problemy z sercem, łopatkami, jelitami. Bardzo często człowiek chce leczyć całe serce, nie podejrzewając nawet, że przyczyną symptomów jest wada kręgosłupa. Zakłócenie pracy odcinka lędźwiowego kręgosłupa grozi bólem w pasie i nogach, pojawiają się problemy z kręgosłupem i nóg, [problemy z pęcherzem moczowym](#), [prostatą](#), problemy ginekologiczne i inne choroby. Zdarzają się ponadto takie uszkodzenia kręgosłupa, które bezpośrednio nie powodują bólu, ale doprowadzają do poważnych problemów w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych. W zależności od tego, które z nich zostanie naruszone, w organizmie pojawiają się problemy w funkcjonowaniu układu, w tym, niedokrwiłość, wady, przewlekłe choroby dróg oddechowych, choroby układu moczowo-płciowego. Wady kręgosłupa mogą doprowadzić do choroby praktycznie wszelkich narządów. Nie jest to, rzecz jasna, jedyną przyczyną wszystkich chorób, jeśli jednak wady te nie zostaną skorygowane, niewielkie są szanse na całkowite wyleczenie. Bez względu na rodzaj wady kręgosłupa wszelkie nasze działania powinny być skierowane na przywrócenie lub poprawę kręgosłupa i krwi we krwiakach nerwowych. Jeśli kręgosłup jest zdrowy, nerwy nie są zagrożone bez względu na ruchomość tułowia. Jednak jeśli ruchomym towarzyszy dodatkowo obciążenie fizyczne (podnoszenie dużych ciężarów), to w najbardziej obciążonych kręgach może dojść do uszkodzenia, polegającego na ucisku na włókna nerwowe, zakłóceniu kręgosłupa i krwi czy zmniejszenia sprężystości dysków, znajdujących się między kręgami. Może dojść nawet do ich przesunięcia (przepuklina dyskowa, dyskopatia). Przemieszczony dysk może powodować ucisk na rdzeń kręgowy. Jest to bardzo niebezpieczne i wymaga starannej diagnostyki oraz specjalistycznego leczenia. Jeśli z jakiegoś powodu mięśnie nie są osłabione lub przemęczone z powodu utrzymywania niewygodnej pozycji, do uszkodzenia może dojść nawet w przypadku ograniczonego obciążenia. W przypadku kolejnych obciążeń, kręgosłup jego uszkodzenia mogą się pogłębiać. W obszarach stawów, [urazów](#), obciążenia, takie obrażenia mogą się potęgować i to właśnie w tych obszarach najprędzej mogą pojawić się problemy zdrowotne. Z biegiem lat otwory między kręgami zmniejszają się – odkłada się w nich wapń, który nie został wchłonięty przez tkankę kostną organizmu z powodu osłabienia jej ukrwienia. Proces ten nazywany jest osteochondrozą. Powierzchnia kręgowych staje się nierówna, pokrywają ją wypukłości, co powoduje zwiększenie ryzyka ucisku lub uszkodzenia nerwów. W rezultacie może rozwinąć się proces zapalny (zapalenie korzonków nerwowych), który z kolei wywołuje obrzęk, przez który korzonki nerwowe będą uciskane jeszcze mocniej. W podeszłym wieku pojawia się tak duża liczba uszkodzeń, że włókna nerwowe

praktycznie na stałe, a narażone są... na ucisk. Na tym etapie nawet proste ruchy mogą... doprowadzić do uszkodzenia układu nerwowego. Wtedy tak znacznie wzrasta ilość chorób, atakujących nasz organizm. Racjonalnie mieli wschodni medycy, którzy twierdzili, że "ciężkość jest na tyle mody, iż zdrowy jest jego kręgosłup". Funkcjonuje jeszcze jedna mądra ludowa przysłowia: "Jeśli cierpisz na wiele chorób, chory jest twój kręgosłup". Celem zastosowania terapii wibroakustycznej w procesie leczenia kręgosłupa jest: Poprawa krążenia krwi w mięśniach w celu ograniczenia ich napięcia i poprawy wyważenia kręgosłupa. Usunięcie białek, pojawiającego się w wyniku ich przecięcia. Odbudowa i poprawa krążenia krwi w uciskanych włóknach nerwowych. Poprawa elastyczności dysków międzykręgowych dzięki poprawie krążenia krwi. Usunięcie obrzętku. Rozpuszczenie odkładającej się soli. Jak już zostało powiedziane, oczywiście, w kręgosłupie mogą... pojawiać się takie patologie, jak [przepuklina dysków międzykręgowych](#), [zapalenie korzonków w nerwach](#), obrzętki. W każdym z konkretnych przypadków nie jest łatwo określić, o jakich schorzeniach, potrzebne są... do tego dostateczne kwalifikacje lekarza, a także specjalistyczne urządzenia. Przy tworzeniu programu leczenia bardzo ważne jest wziąć pod uwagę możliwość pojawienia się stanów zapalnych. Jeśli jest choćby najmniejsza możliwość ich powstania, należy stosować urządzenie wibroakustyczne tylko w połączeniu z lekami przeciwzapalnymi. Należy jednocześnie pamiętać, aby nie stosować silnych preparatów przeciwbólowych bez konsultacji z lekarzem – białek jest wskaźnikiem uszkodzenia naszego organizmu. Ignorowanie bólu lub próba walki z nim spowoduje tylko dodatkowe problemy w przyszłości. Rozpuszczanie soli i przywrócenie elastyczności dyskom międzykręgowym trwa dość długo. W celu osiągnięcia radykalnej poprawy zabieg należy przeprowadzać przez 2-3 miesiące. Wytrwałość może doprowadzić do powiększenia otworów międzykręgowymi i wygładzenia powierzchni samych kręgosłupów, co zmniejszy możliwość powstawania uszkodzeń, i tworzenia nacisku na włókna nerwowe. Zaleca się coroczne stosowanie terapii – efekt leczenia będzie wtedy utrzymany. Niestety, wśród chorych, w przypadku osiągnięcia zadowalających rezultatów leczenia, rezygnuje z zabiegów. Pojawiają się ponadto inne przyczyny zaniechania leczenia: brak – Niestety, wśród chorych, w przypadku osiągnięcia zadowalających rezultatów leczenia, rezygnuje z zabiegów. Pojawiają się ponadto inne przyczyny zaniechania leczenia: brak widocznych efektów w pierwszym etapie leczenia, poczucie wyzdrowienia w przypadku pozbycia się bólów, a także inne problemy ze zdrowiem. Nie należy leczyć wszystkiego naraz – stworzy to zbyt duże obciążenie dla organizmu. Choroby trzeba wtedy leczyć etapami, zaczynając z najpoważniejszych chorób. Ludzie spieszą się, i, kiedy już poczną poprawę, biorą się za leczenie kolejnej choroby. Jednak to właśnie nie kręgosłupowi trzeba poświęcić najwięcej uwagi. Kiedy kręgosłup będzie zdrowy, człowiek nie będzie miał już problemu z jego zniknięciem. Czasami [uszkodzenia w kręgosłupie](#) są nieodwracalne. W takich przypadkach nie ma możliwości pozbycia się ucisku na włókna nerwowe. Pozostaje jedynie utrzymanie w nich krążenia krwi na podstawowym poziomie okresowymi terapiami wibroakustycznej. Profilaktyczne zabiegi najlepiej jest rozpocząć, kiedy jeszcze nie ma konkretnych oznak choroby i ostrego bólu podczas wykonywania prostych czynności. Najpierw leczeniem należy objąć te odcinki kręgosłupa, które najbardziej będą narażone na kontuzje lub stłuczenia. Jeśli takich kontuzji nie było, – zaczynamy od najważniejszego z odcinków kręgosłupa – odcinka szyjnego. Następnie przechodzimy do odcinka lędźwiowego lub lędźwiowo-krzyżowego, a dopiero potem do odcinka piersiowego. Podczas leczenia kręgosłupa może pojawić się ból. Jego pojawienie się wyjątkowo nie jest tym, co poprawia krążenie krwi i przewodzenia sygnałów we włóknach nerwowych pozwala bólowi dotrzeć do mózgu. Wcześniej nie miało to miejsca z powodu powaźnego ograniczenia przepływu krwi i utraty możliwości w obszarze zaatakowanym chorobami...

About the Author

Polskie Towarzystwo Terapii Wibroakustycznej (PTTW) www.zawszezdrow.pl

Source: <http://www.saska-fitness.pl>