

# Grotołazie, zadbaj o siebie!

## 5 minut dla zdrowia. Cz. III

Magdalena Tomczak • magdalena.tomczak@onet.pl • www.ctmrakowski.pl

Czas na zadbanie o kolejny istotny rejon naszego ciała, jakim jest staw biodrowy.

Znani i poważani poznański ortopeda – profesor Dega\* – zwykł mawiać: „Chory staw biodrowy to chory człowiek”. Stwierdzenie to jest wciąż aktualne, ponieważ osoba z zaburzeniem okolicy stawu biodrowego może cierpieć na szereg dolegliwości. Między innymi może zgłaszać bóle w obrębie kolan, drętwienia i mrowienia nóg, ale też bóle odcinka lędźwiowego kręgosłupa, pośladków i pachwin. Często również dolegliwości dotyczące biodra mogą wywoływać ból, który przypomina rwę kulszową (ból promieniujący w dół po nodze). Idąc dalej za słowami prof. Degi, nadmierne napięcie struktur stawu biodrowego może być związane z bólami głowy, ale również z chronicznym zmęčeniem, brakiem energii. Co ciekawe, samo biodro najczęściej boli na samym końcu, kiedy proces zwyrodnieniowy jest już zaawansowany. Dlatego diagnoza powyższych dolegliwości może stwarzać wiele trudności, jeśli pominiemy ten jakże ważny staw naszego organizmu.

Jeśli przyjrzymy się bardziej szczegółowo budowie stawu biodrowego, to zauważymy, że ma on kształt kulisty, a w związku z tym nasze biodro jest stworzone do ruchu w KAŻDYM kierunku. Jesteśmy w stanie wykonać ruch nogą do przodu, w tył, na boki i rotować do środka oraz na zewnątrz. Jeśli zsumujemy te wszystkie ruchy, to możemy zatoczyć nogą koło. Dla lepszego zobrazowania – Chuck Nor-

ris, kpiąc z półobrotu, wykorzystuje dużą część ruchomości stawu biodrowego. Aby staw biodrowy był zdrowy, powinien być często ustawiany w skrajnych fizjologicznych zakresach swojej ruchomości.

Niestety, współczesna kultura nas rozleniwia przez wszelkie udogodnienia, jak jazda samochodem, wygodne fotele i płaskie chodniki, wyłożone kostką. W związku z tym nasz staw biodrowy wykonuje najczęściej ruch do przodu i do tyłu – zginania i prostowania (i to w niepełnym zakresie), a niewiele ruchów na boki czy rotacyjnych. Nasz organizm nie lubi wydatkować niepotrzebnie energii i jeśli nie wykonuje konkretnego ruchu (np. rotacji wewnętrznej w stawie biodrowym), mięśnie za niego odpowiadające ulegają napięciu. Mało tego! Staw biodrowy jest czuły na emocjonalność. Jeśli dana osoba jest introwertykiem, upartym i zaciętym w działaniu, bezwzględna dla siebie, a poświęcająca się dla innych, to jej staw biodrowy jest bardziej narażony na przeciążenia niż tej osoby, która takich cech nie posiada. W konsekwencji napiętych mięśni (czy to z powodów fizycznych, czy emocjonalnych) pojawiają się wyżej wspomniane dolegliwości.

Wniosek? Dla higieny naszego stawu biodrowego – przy już istniejących zaburzeniach oraz dla profilaktyki – należy ustawiać go w skrajnych fizjologicznych zakresach.

Jak to robić? Poniżej znajdują się pozycje, których celem jest ustawianie biodra w różnych kierunkach. Są to siady i ułożenia wykorzystywane w różnych systemach

aktywności ruchowej (gimnastyka, joga, pilates i inne), a zmodyfikowane przez dr. Andrzeja Rakowskiego\*\*, na potrzeby osób cierpiących na zaburzenie czynności stawu biodrowego. Wykonując te pozycje, powinniśmy kierować się kilkoma zasadami:

- ćwiczenie ma być wykonane bez bólu! Mamy czuć tylko małe rozciąganie,
- kolejność dowolna, z wyjątkiem siadu płotkarskiego, po którym zawsze wykonujemy siad kompensacyjny,
- nie ma określonego czasu spędzania w danej pozycji, to organizm sam nam „powie”, kiedy już należy wyjść z danej pozycji,
- należy traktować siady i pozycje jako sposób spędzania wolnego czasu (czytając książkę, przed telewizorem czy komputerem itp.),
- najważniejsza jest ta pozycja, która przysparza nam najwięcej problemów, wykonywanie poszczególnych ćwiczeń należy rozpocząć od strony, która nie stwarza – bądź stwarza mniej – problemów.
- z każdej pozycji wychodzimy bardzo powoli, jeśli jest to możliwe, pomagamy sobie rękoma,
- wykonując program, nie wykonujemy ruchów wyprostnych w stawie biodrowym, dlatego dodatkowo należy wykonać ćwiczenia z poprzedniego artykułu (JASKINIE 75, str. 34).

### Program biodro

#### 1.

##### Siad rozkroczny krótki

Usiądź na ziemi lub na podwyższeniu (poduszka / koc / skała), złącz stopy i pozwól, aby Twoje kolana opadły na zewnątrz. Poczujesz rozciąganie po wewnętrznej stronie ud. Poczekaaj, aż rozciąganie zmaleje. Możesz pogłębić pozycję, pochylając tułów w przód lub przybliżając stopy do siebie.

**Uwaga!** Jeśli Twoje kolana ułożone są wysoko powyżej Twoich pachwin – usiądź wyżej. Jeśli pojawił się ból (kolan, pachwiny, pleców), podłóż pod kolano poduszkę lub koc.

1.



\* Profesor Wiktor Marian Dega (1896–1995) – lekarz, profesor Uniwersytetu Poznańskiego, naukowiec, jeden ze współzałożycieli Polskiego Towarzystwa Ortopedycznego i Traumatologicznego; twórca pierwszej na świecie Katedry Medycyny Rehabilitacyjnej w Poznaniu.

\*\* Doktor Andrzej Rakowski – absolwent AWF w Warszawie, doktorat w AWF Poznań. Twórca systemu, szkoły terapii manualnej holistycznej. Prowadzi Centrum Terapii Manualnej w Sierosławiu pod Poznaniem.

## 2.

**Siad szeroki**

Usiądź na ziemi lub na podwyższeniu (poduszka / koc / skąta), rozszerz nogi do momentu, aż poczujesz rozciąganie po wewnętrznej stronie nóg. Poczekaj, aż rozciąganie zmaleje. Możesz pogłębić pozycję, pochylając tułów w przód lub rozszerzając nogi.

**Uwaga!** Jeśli poczujesz ból pleców – usiądź wyżej.



## 3.

**Siad płotkarski**

Usiądź na ziemi. Nogi rozszerz. Jedną nogę (np. lewą) zegnij w kolanie pod kątem 90° i odejdź nią na zewnątrz (palec – pięta powoli na zewnątrz). Pozwól, by kolano (tu lewej) nogi opadło do środka. Przy tym ruchu najprawdopodobniej uniesie Ci się lewy pośladek, powoli dociskaj lewym pośladkiem do ziemi do momentu, aż poczujesz niewielkie rozciąganie w okolicy lewego biodra lub uda. Poczekaj, aż rozciąganie zmaleje. Możesz pogłębić pozycję przez dalsze dociskanie lewego pośladka do ziemi. Powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi.

**Uwaga!** Jeśli pojawi się ból (kolana, pachwiny, pleców), możesz ułatwić sobie ćwiczenie, opierając się na łokciu przeciwnym do zgiętej nogi. (tu prawym).

**Zawsze po siadzie płotkarskim wykonaj siad kompensacyjny.**



kolano opada do środka

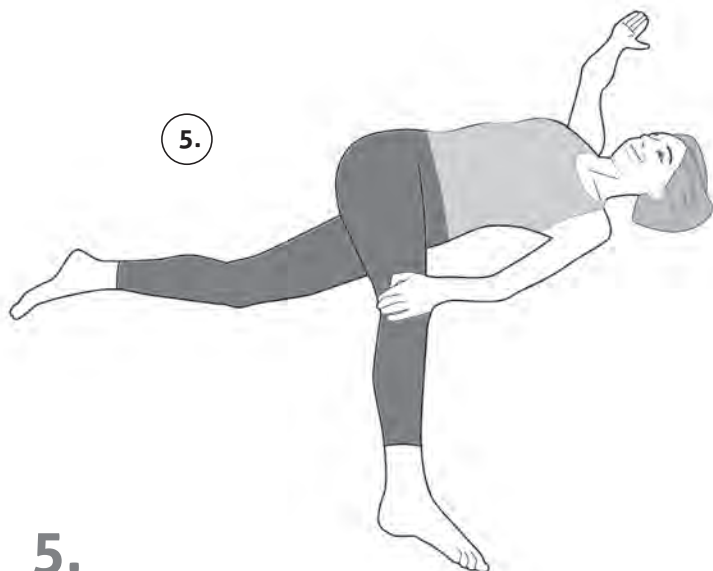
## 4.

**Siad kompensacyjny**

Usiądź na ziemi lub na podwyższeniu (poduszka / koc / skąta), złącz stopy tak, żeby Twoje nogi tworzyły romb i pozwól, aby Twoje kolana opadły na zewnątrz. Zaczynając od głowy, powoli roluj kręgosłup w dół, wyobrażając sobie, że roluje się on krąg po kręgu w kierunku nóg. Zatrzymaj się, kiedy poczujesz niewielkie rozciąganie wzdłuż kręgosłupa i po wewnętrznej stronie ud. Poczekaj, aż rozciąganie zmaleje, spokojnie oddychając. Możesz pogłębić pozycję, rolując dalej kręgosłup. Wychodź z pozycji, powoli odpychając się rękoma, „stawiając” krąg po kręgu, zaczynając od kręgosłupa lędźwiowego. Głowę prostuje się na samym końcu, podpierając dłonią czoło.



5.



## 5.

**Pozycja skrętna**

Położ się np. na prawym boku, lewą nogę połów przed sobą na ziemi, lewą rękę ułóż za sobą na wysokości głowy. Obróć się w stronę ręki. Poszukaj takiej pozycji dla ręki i nogi, aby czuć rozciąganie w okolicy klatki piersiowej, pleców, pośladka i nogi. Poczekaj, aż rozciąganie zmaleje, spokojnie oddychając. Możesz pogłębić pozycję, szukając ręką i nogą rozciągania. Możesz poszukać też nowej pozycji, przetaczając się nieco bardziej na plecy lub na bok. Wyjdź powoli z pozycji i powtórz ćwiczenie dla drugiej strony.

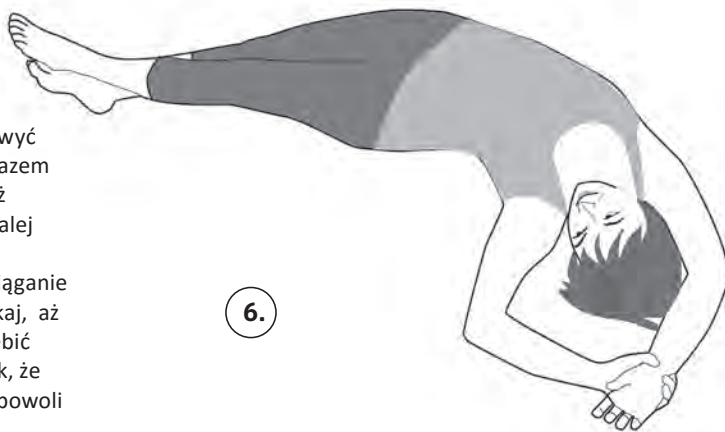
**Uwaga!** Jeśli poczujesz ból (ręki, nogi, pleców), podłóż odpowiednio pod rękę lub nogę poduszkę albo koc.

## 6.

**Krakowiak**

Położ się na plecach. Ułóż ręce nad głową. Prawą ręką chwyć lewą rękę w nadgarstku i przeciągnij ją w prawą stronę, razem z ramionami. Prawą nogę przesunij w prawą stronę i dołóż do niej lewą nogę. Ułóż prawą nogę na lewej. „Wędruj” dalej nogami i rękoma w prawą stronę do momentu, aż poczujesz rozciąganie po lewej stronie swojego ciała (ręka, tułów, noga). Poczekać, aż rozciąganie zmaleje, spokojnie oddychając. Możesz pogłębić pozycję, przesuwając dalej ręce i nogi w prawą stronę tak, że kształt Twojego ciała przybierze kształt litery „C”. Wyjdź powoli z pozycji. Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony.

**Uwaga!** Podczas ćwiczenia łopatki i biodra mają leżeć na ziemi.



6.

Tym artykułem kończy się cykl „W zdrowym ciele...”. Mam nadzieję, że pisząc powyższe teksty, udało mi się nieco naświetlić istotę profilaktyki narządu ruchu u każdego z nas, szczególnie u osób uprawiających speleologię. Sam fakt aktywności fizycznej jest połową sukcesu na drodze do zdrowia. Jednak pamiętajmy

o kompensacji napiętych, przeciążanych mięśni przez ich rozciąganie – to da nam pełny sukces!

Jeśli któryś z Czytelników miałby pytanie lub wątpliwości co do ćwiczeń, zachęcam do kontaktu mailowego. I pamiętaj: w zdrowym ciele, zdrowy duch! □

**Post scriptum**

Ja również – jako inicjatorka cyklu „W zdrowym ciele...” – chciałabym raz jeszcze zachęcić Czytelników JASKIŃ do stosowania zaproponowanych przez Magdę ćwiczeń. Jednak nie tylko potwierdzona empirycznie skuteczność stanowi ich bezcenną zaletę, ale również zespół wykorzystujących je

w profilaktyce i leczeniu dysfunkcji narządu ruchu terapeutów z CTM. Powyższy cykl jest pięknym przykładem, jak chętnie dzielą się swą wypracowaną latami nauki i praktyki, mało poznaną w świecie rutynowej rehabilitacji wiedzą. Nieoceniony jest także kontakt i wsparcie, na które zawsze można liczyć w sytuacji

mniej lub bardziej kryzysowej – mimo upływu lat...

A zatem – ćwiczymy systematycznie, a w potrzebie – nie wahajmy się przed zasięgnięciem porady u sprawdzonych specjalistów.

**Dominika Gratkowska**

**Nowa dokumentacja Jaskini Mroźnej**

Filip Filar

Nowy plan i przekrój Jaskini Mroźnej wykonane zostały na zlecenie TPN. Pomiary wykonano podczas dziewięciu wyjazdów w okresie 5.02–23.03.2014 r. W pracach tych wzięli udział: B. Chlipała, F. Filar, J. Filar i M. Parczewski. Aktualna długość jaskini wynosi 773 m, a deniwelacja 41,6 m (-5,5 m; +36,1 m).

O ile różnica względem wcześniej podawanej deniwelacji (44,5 m) jest niewielka, to długość jaskini „wzrosła” o 213 m. Nie wpłynęły na to nowe odkrycia, lecz większa szczegółowość pomiarów. □

**T.D. - 08.07 JASKINIA MROŻNA****PRZEKRÓJ ROZWINIĘTY**

0 m 20 m 40 m

Przekrój: F. Filar, M. Parczewski  
Pomiary: B. Chlipała, F. Filar, J. Filar, M. Parczewski  
23.03.2014 r.

