

Grotołazie, zadbaj o siebie!

– czyli 5 minut dla zdrowia

Dominika Gratkowska

Grotołaz też człowiek, a więc podobnie jak inni przedstawiciele gatunku eksploatuje swoje ciało i z upływem czasu deprecjonuje. Specyfika jednak i intensywność tej eksploatacji sprawia, iż aktywny grotołaz jest podmiotem szczególnie narażonym na przeciążenia i urazy mogące w bolesny i długotrwały sposób ograniczyć sprawność ruchową, kondycję i chęć życia. Teoretycznie problem ten nie istnieje dla młodych, zdrowych i sprawnych... Przychodzi jednak moment, kiedy coś zaczyna boleć.

Przeważnie dolegliwości dotyczą któregoś z odcinków kręgosłupa, ale też i pozostałych części narządu ruchu nierozdzielnie z kręgosłupem sprzężonych. Już samo poruszanie się z ciężkim worem jaskiniowym, zwłaszcza w mocno urozmaiconym terenie, należy do czynności poważnie obciążających fundament naszego organizmu. Niestety, tradycyjne metody rehabilitacji często okazują się półśrodkiem i koniec końców zmuszają do porzucenia wiodącej donikąd ścieżki wydeptanej pod gabinetami lekarzy, którzy w diagnozie wpisują „zdrowy”, a pacjent wciąż cierpi. Udręczeni, sfrustrowani, prześladowani widmem wózka inwalidzkiego w kwiecie życia, rozpaczliwie szukamy ratunku na własną rękę czy raczej klawiaturę...

Niekiedy się udaje – z niewiarygodnym wręcz skutkiem, bez jakiegokolwiek farmaceutycznej ingerencji. Dobroczynnego wpływu jednej z takich terapii empirycznie doświadczyła autorka tych słów, czego świadkami Wujenki i Wujowie z macierzystego klubu. I stąd pomysł, i nieodparty wewnętrzny imperatyw, aby udostępnić i rozpowszechnić w jaskiniowym światku kilka nic nie kosztujących, niewymagających i nieskomplikowanych prozdrowotnych technik.

Terapia to temat zaawansowany i pozostawiamy go potrzebującym, natomiast beztrudnym i nieświadomym cielesnych zagrożeń Koleżankom i Kolegom taternikom jaskiniowym pragniemy zaprezentować co nieco na temat PROFILAKTYKI dolegliwości narządu ruchu w koncepcji Terapii Manualnej Holistycznej.

Niniejszy artykuł otwiera cykl poświęcony prostym ćwiczeniom przywracającym narząd ruchu do równowagi mięśniowej, przygotowującym go do dużych obciążeń, jak również stabilizujących najbardziej obciążane i eksploatowane partie ciała grotołaza. Przy odrobinie samozaparcia, koncentracji i konsekwencji możemy wydatnie wspomóc wydolność organizmu, zdolności jego kompensacji i z większą świadomością i siłą mierzyć się z nieergonomicznym trybem życia, który sami sobie zgotowaliśmy...

W zdrowym ciele...

Magdalena Tomczak • Centrum Terapii Manualnej, www.ctmrakowski.pl

„Bycie w równowadze” – to pojęcie ma wielorakie znaczenie. Równowaga opisywana jest jako zdolność samoregulacji procesów biologicznych oraz jako zdolność do utrzymywania stałości pewnych parametrów życiowych. I to właśnie homeodynamika, czyli zdolność systemu do podążania za ciągle zmieniającymi się warunkami, obrazują w pełni mądrość naszego organizmu.

Czasami dochodzi jednak do zaburzeń w tym świetnie wykształconym przez naturę mechanizmie i zaczynają pojawiać się pewne dolegliwości, dysfunkcje czy choroby. Dotyczy to wszystkich ludzi, ale w szczególności pojawiać się może u osób, które w specyficzny, szczególnie dla siebie i powtarzalny sposób wykorzystują narząd ruchu, a do takich grup z pewnością zaliczyć można grupę grotołazów.

W niniejszym artykule skupimy się na równowadze mięśniowej. Dlaczego? Ponieważ jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania całego narządu ruchu, jak również narządów wewnętrznych. Aby ciało człowieka było zdolne do przyjmowania dużych przeciążeń, wytrzymywania długich, statycznych pozycji i znoszenia bez szkody wysiłku, musi być odpowiednio przygotowane. Równowaga mięśniowa zapewnia nie tylko możliwość ekstremalnej nawet aktywności, ale, co wydaje się być niezwykle ważne, umożliwia szybką regenerację i mniejsze zmęczenie po wycieńczającej aktywności. Bycie w równowadze mięśniowej to umiejętność dostosowywania się do trudnych warunków otoczenia, wydając minimum potrzebnej do tego energii.

Nie jestem grotołazem (wszystko przede mną!), dlatego przed zaproponowaniem odpowiednich ćwiczeń dla utrzymania elastyczności mięśniowej, a co za tym idzie dla profilaktyki narządu ruchu (bo, jak wszyscy wiemy, lepiej zapobiegać niż

leczyć), zapoznałam się z trybem życia grotołaza oraz rodzajem przeciążeń, na jakie jest narażony podczas akcji. Dlatego wiem, że wyprawy głęboko pod powierzchnię ziemi wymagają dużej sprawności fizycznej, zarówno siły, jak i wytrzymałości, a także umiejętności szybkiej regeneracji całego narządu ruchu w trudnych, często niekomfortowych warunkach. Dźwiganie całego wyposażenia naraża nieprzygotowane stawy kolanowe, barki oraz cały kręgosłup na dyskomfort, narastający z czasem ból i ogólne zmęczenie. Mięśnie, które są nadmiernie napięte i nieelastyczne są bardziej podatne na mikrourazy, siniaki, a przez to trudniej wracają do pełnej formy. Dlatego wiedząc, jakie dolegliwości najczęściej pojawiają się u grotołazów, chcę Państwu przekazać w kilku częściach zestaw prostych ćwiczeń, dzięki którym organizm będzie szybciej niż do tej pory wracać do równowagi mięśniowej. Materiał ten przedstawiam na podstawie koncepcji Terapii Manualnej Holistycznej.

Czy nie warto podjąć trudu przygotowania swojego ciała do kolejnej wyprawy? Ćwiczenia są krótkie i łatwe. Jednak ważna jest systematyczność w ich wykonywaniu PRZED zaplanowaną akcją, aby przygotować organizm na czekające go przeciążenia. A PO wysiłku, aby przyspieszyć regenerację i zapobiec pojawiającym się z czasem dolegliwościom bólowym i zmęczeniu. Jednak, po zapoznaniu się ze społecznością czytelników JASKIN, nie mam wątpliwości, że kto jak kto, ale grotołaz potrafi się zmotywować i sprostać wyzwaniom!

Pierwszy rejon ciała, z jakim się zapoznamy, to **obręcz barkowa**. Jest to górna część klatki piersiowej, z łopatkami, która daje oparcie dla utrzymania głowy, jak i umożliwia funkcję rąk. To ona dźwiga całe wyposażenie, przeciążając mięśnie karku; to

na niej „zawieszono” są ręce, które trzymają linę i chwytają się skał. To cały ciąg mięśniowy obręczy barkowej pomaga ręką utrzymać się w zawieszeniu, gdy reszta ciała przeciska się przez szczelinę. W tych warunkach obręcz barkowa znosi dużo więcej obciążeń w porównaniu z codziennym, spokojnym trybem

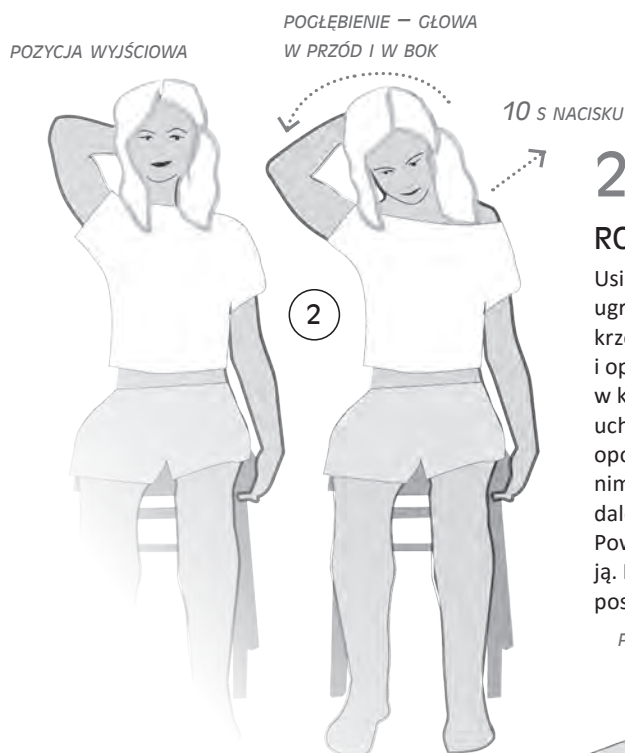
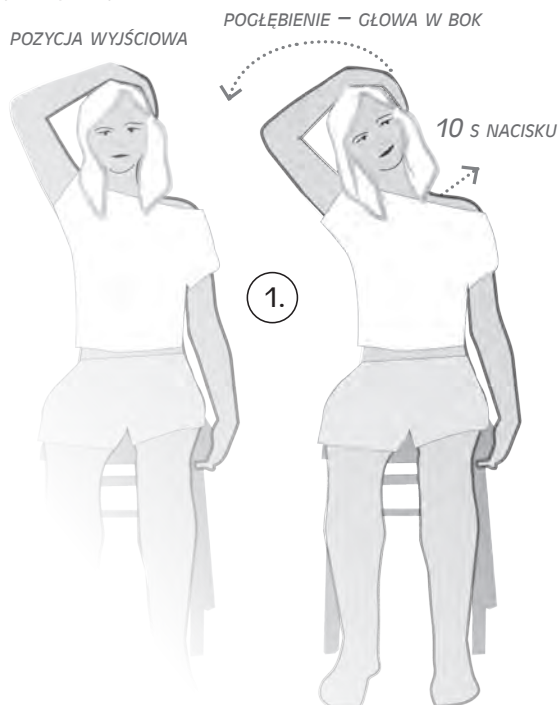
życia: pisanie na komputerze, trzymaniem widelca, telefonu czy pilota...

Dla obręczy barkowej najważniejszymi mięśniami są: mięśnie karku, mięśnie piersiowe, prostownik grzbietu i mięśnie stabilizujące łopatkę.

1.

ROZLUŻNIANIE MIĘŚNIA CZWOROBOCZNEGO

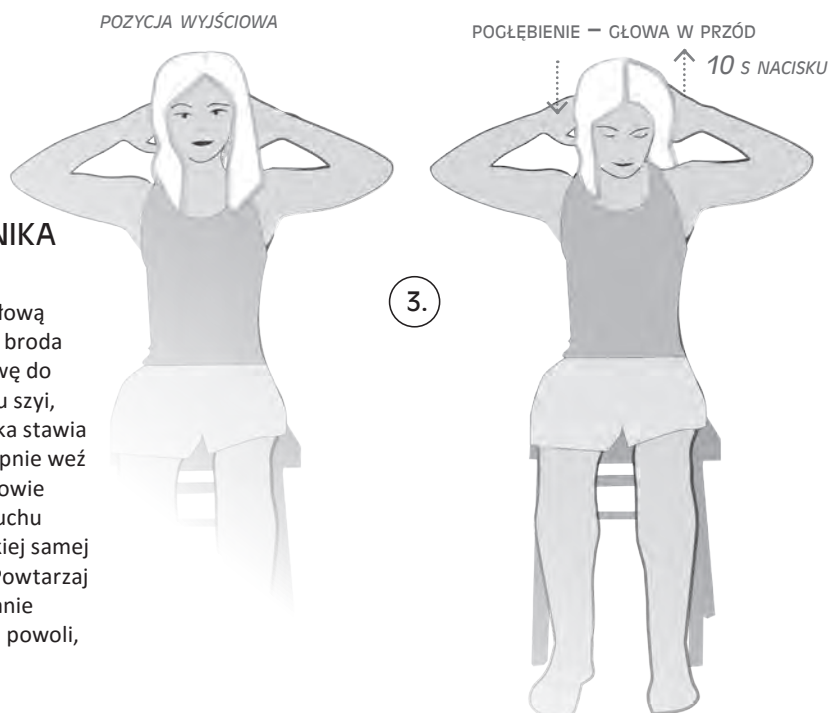
Usiądź na krześle przodem do lustra. Nie opieraj się. Zadbaj o prawidłową pozycję: stopy dobrze ugruntowane, plecy proste, broda cofnięta. Lewą ręką chwyć spód siedzenia krzesła, prawą połóż nad uchem, po przeciwnej stronie głowy. Prawą ręką delikatnie przesunij głowę w bok, tak aby to głowa wędrowała w kierunku prawego barku, a nie odwrotnie. Jeśli poczujesz delikatne rozciąganie między lewym uchem a barkiem, opór lub ból, naciśnij delikatnie głowę na rękę (ręka stawia opór) przez 10 sekund. Oddychaj spokojnie. Następnie weź wdech, z wydechem przestań naciskać i pozwól głowie opaść dalej w bok, poszukaj następnej granicy ruchu (rozciągania, oporu). Powtarzaj tę sekwencję do czasu, gdy już po nacisku rozciąganie i opór nie zmniejszają. Wtedy przestaw rękę na przeciwną stronę głowy i powoli, w ruchu biernym, postaw głowę do pionu. Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony.



2.

ROZLUŻNIANIE MIĘŚNIA DŹWIGACZA ŁOPATKI

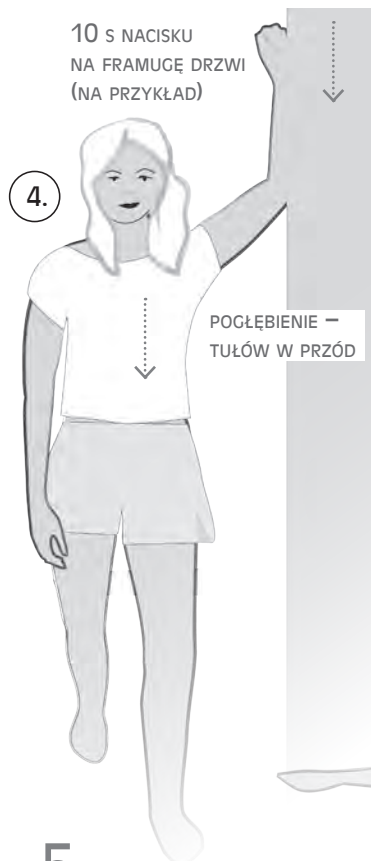
Usiądź na krześle. Nie opieraj się. Zadbaj o prawidłową pozycję: stopy dobrze ugruntowane, plecy proste, broda cofnięta. Lewą ręką chwyć spód siedzenia krzesła, prawą połóż z tyłu głowy, za lewym uchem. Prawą ręką delikatnie naciśnij i opuść głowę w przód, a następnie przesunij w bok, tak aby głowa wędrowała w kierunku prawego kolana. Jeśli poczujesz delikatne rozciąganie między lewym uchem a łopatką, opór lub ból, naciśnij delikatnie głowę na rękę (ręka stawia opór) przez 10 sekund. Oddychaj spokojnie. Następnie, podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu, weź wdech, z wydechem przestań naciskać i pozwól głowie opaść dalej w przód i w bok, poszukaj następnej granicy ruchu (rozciągania, oporu). Powtarzaj tę sekwencję do czasu, gdy już po nacisku rozciąganie i opór nie zmniejszają. Przystaw wówczas rękę na przeciwną stronę głowy i powoli, w ruchu biernym, postaw głowę do pionu. Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony.



3.

ROZLUŻNIANIE MIĘŚNIA PROSTOWNIKA GRZBIETU

Usiądź na krześle. Nie opieraj się. Zadbaj o prawidłową pozycję: stopy dobrze ugruntowane, plecy proste, broda cofnięta. Obie ręce połóż z tyłu głowy. Pochyl głowę do przodu, tak aby poczuć delikatne rozciąganie z tyłu szyi, opór lub ból. Naciśnij delikatnie głowę na ręce (ręka stawia opór) przez 10 sekund. Oddychaj spokojnie. Następnie weź wdech, z wydechem przestań naciskać i pozwól głowie opaść dalej w przód, poszukaj następnej granicy ruchu (rozciągania, oporu). Kolejne pogłębiania są na takiej samej zasadzie, jak przy pierwszym i drugim ćwiczeniu. Powtarzaj tę sekwencję do czasu, gdy już po nacisku rozciąganie i opór nie zmniejszają. Wtedy przestaw rękę na czoło i powoli, w ruchu biernym, postaw głowę do pionu.

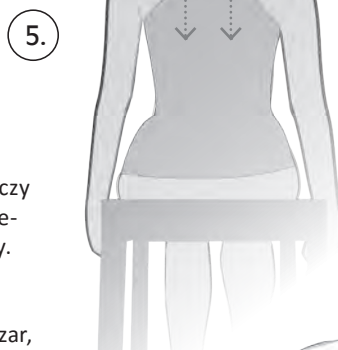


4. ROZLUŻNIANIE MIĘŚNIA PIERSIOWEGO WIĘKSZEGO

Stań przy framudze drzwi lub szafie. Ułóż lewą rękę tak, jak na rycinie obok. Wykonaj krok do przodu lewą nogą i wędrując tułowiem w przód, poszukaj rozciągania, oporu lub bólu z przodu klatki piersiowej i na ramieniu. Ułóż rękę w sposób pokazany na rycinie. W tej pozycji, w której rozciąganie jest najmocniejsze, naciśnij delikatnie ręką na framugę i wytrzymaj tak 10 sekund. Oddychaj spokojnie. Następnie weź głębszy wdech, a z wydechem przestań naciskać i przesun tułów dalej w przód, poszukując kolejnej granicy ruchu. Powtarzaj tę sekwencję do czasu, gdy już po nacisku rozciąganie i opór nie zmaleją.

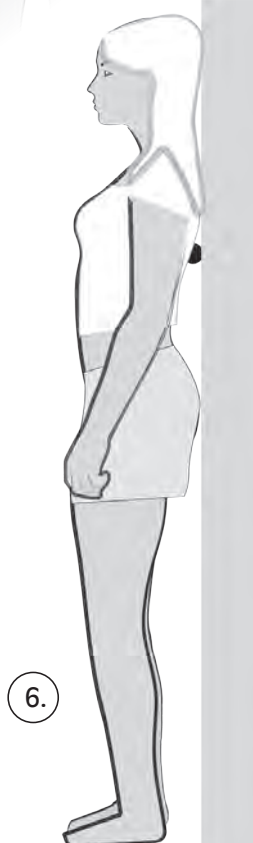
5. STABILIZACJA ŁOPATEK

Za stabilizację łopatek i ich prawidłową ruchomość odpowiada wiele mięśni obręczy barkowej. Między innymi mięsień równoległoboczny, zębaty przedni i czworoboczny. Funkcja łopatki umożliwia przenoszenie obciążeń z ręki na całą obręcz barkową, rozkładając działające siły na większy obszar, a tym samym zmniejsza obciążenie kończyn górnych. Podczas ruchu ręki do poziomu, łopatka nie powinna poruszać się – świadczy to o jej dobrej stabilizacji. Jeśli podczas tego ruchu poczujesz, że Twoja łopatka porusza się wraz z ruchem ręki, to skoryguj jej ułożenie. Delikatnie ściągnij łopatki w dół (nie do środka!), tak jakbyś chciał przylepić je do klatki piersiowej od tyłu. Zwróć uwagę na to, żeby kręgosłup lędźwiowy podczas tej korekcji nie zwiększał swojego wygięcia. Pilnuj ustawienia łopatek często w ciągu dnia, szczególnie podczas czynności wymagających unoszenia rąk (pisanie na komputerze, prowadzenie samochodu, wspinanie się).



6. MOBILIZACJE UCISKOWE

Do wykonania tego ćwiczenia potrzebna będzie piłeczka kauczukowa średniej wielkości. Stań tyłem do drzwi /ściany. Umieść piłeczkę między ścianą a plecami, w miejscu między łopatkami. Delikatnie przyciśnij piłeczkę do ciała i poruszając się, poszukaj w okolicy między łopatkami wrażliwych miejsc. Jeśli takie znajdziesz, poczekaj około 15 sekund, aż wrażliwość zmaleje. Poszukaj kolejnych paru punktów (ok. 5–6).



„Narodziny” i rozwój AKS w Toruniu

Marta Melerska
Maria Grelowska
Agnieszka Sikorska
Katarzyna Pawłowska

Akademicki Klub Speleologiczny powstał w październiku 2011 roku i działa przy Instytucie Archeologii Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Idea powstania klubu narodziła się po wspólnych wykopaliskach archeologicznych w Jaskini Biśnik (Jura Krakowsko-Częstochowska), kiedy kilkoro studentów zainteresowało się archeologią i szeroko pojętą speleologią. Opiekunem naukowym klubu jest dr Magdalena Sudół z Zakładu Starszej i Środkowej Epoki Kamienia Instytutu Archeologii UMK. Klub zrzesza wielu członków oraz licznych sympatyków. Co roku liczba członków systematycznie wzrasta.

Jak dotąd członkowie Klubu zwiedzili wiele ciekawych jaskiń z różnych części polskiego krasu – Jury Krakowsko-Częstochowskiej i Tatr m.in.: Jaskinia Nietoperzowa, Jaskinia Ciemna, Jaskinia Śpiących Rycerzy.

W maju 2013 r. została zorganizowana wycieczka do jaskiń Morawskiego Krasu w Czechach. W programie znalazły się m.in.: system Jaskiń Sloupsko-šošůvských, Jaskinia Kůlna, Jaskinia Punkevní.

Jednym z głównych celów naszego klubu jest organizowanie kursów taternictwa jaskiniowego. W kwietniu 2011 r. pięcioro naszych członków rozpoczęło taki kurs na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej pod okiem Sebastiana Kołodzieja, instruktora alpinizmu jaskiniowego. Kolejne części



△ Członkowie AKS w trakcie badań archeologicznych w Jaskini Biśnik • fot. Magdalena Sudół