

# GABINET ZDROWIE

## LECZENIE BÓLU KRĘGOSŁUPA

Rok założenia 1996

Nazywam się Jacek Twarowski. Jestem dyplomowanym masażystą z wieloletnim doświadczeniem, które zdobyłem dzięki pracy w szpitalach warszawskich. Współpracuję z lekarzami specjalistami w zakresie neurologii, ortopedii i rehabilitacji. Polecam swoje wszechstronne umiejętności z dziedziny masażu. Gwarantuję pełną odpowiedzialność oraz służę pomocą i radą przy doborze ćwiczeń i sprzętu rehabilitacyjnego.

Gdy boli  
kręgosłup

Gdy  
dopadnie  
stres

Wygrać  
ze skoliozą

Pokonać  
rwę  
barkową

Bardzo  
ważne  
kręgi szyjne

Bóle  
pleców

Pokonać  
rwę  
kulszową



**Adres: ul. Garwolińska 7 lok. 79, Warszawa**  
**tel. 22 610 06 73, kom. 602 375 462**  
**[www.rehabilitacja.strona.pl](http://www.rehabilitacja.strona.pl)**

RÓWNIEŻ WIZYTY DOMOWE

**Współpracuje z kilkoma warszawskimi szpitalami, a bardzo liczne grono pacjentów to najlepsza rekomendacja dla jego uzdolnień. Blisko piętnastoletni staż pracy to świadectwo doświadczenia w walce z dolegliwościami bólowymi. Pacjenci chwalą jego zaangażowanie i skuteczność.**

**Prezentujemy cykl wywiadów z masażystą p. Jackiem Twarowskim.**

## WYWIADY

### Gdy boli kręgosłup

**Zaczynamy dbać o kręgosłup dopiero, gdy zaczyna boleć. Co można zrobić by ustrzec się schorzeń dolegliwości bólowych?**

– Przede wszystkim trzeba wiedzieć jak kręgosłup funkcjonuje. Rzeczywiście jest tak, że doceniamy jego rolę dopiero, gdy zaczyna boleć. Z pewnością można zapobiec przykrym dolegliwościom. Kręgosłup składa się z 33 podobnie zbudowanych kręgów oddzielonych od siebie krążkami międzykręgowymi, których zewnętrzna część jest zbudowana z elastycznej i bardzo wytrzymałej tkanki włóknistej tzw. pierścienia włóknistego, Środek krążka – jądro miażdżyste – jest wypełniony tkanką miękką. Krążki międzykręgowo umożliwiają zgięcie, wyprost i ruchy boczne tułowia, a także amortyzują i łagodzą wstrząsy, na które kręgosłup jest narażony.

Stabilność i siła kręgosłupa pozostają w ścisłej zależności od mięśni i więzadeł stanowiących anatomiczną konstrukcję,

która go utrzymuje w odpowiedniej pozycji. Osłabienie siły mięśni powoduje, że dochodzi do przeciążenia więzadeł, nierównomiernego obciążenia krążków międzykręgowych, zmniejszenia stabilności kręgosłupa. I to jest właśnie przyczyna zmian prowadzących do wad postawy, rozwoju dyskopatii i choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa.

**Jakie czynniki sprzyjają powstawaniu wad postawy, dyskopatii i zwyrodnień kręgosłupa?**

– Głównie czynniki cywilizacyjne. Ograniczyliśmy aktywność fizyczną. W pozycji siedzącej – w samochodzie, przed telewizorem, pracując za biurkiem – spędzamy najwięcej czasu, a to znacząco obciąża kręgosłup. Według obliczeń w pozycji z plecami opartymi o krzesło, na trzeci krążek międzykręgowy, znajdujący się między trzecim a czwartym kręgiem lędźwiowym, wywierany jest nacisk o sile 140 kg. Przy lekkim pochyleniu do przodu nacisk ten zwiększa się do około 175 kg. Przy większym pochyleniu siła nacisku wzrasta do 250–275 kg. I właśnie wtedy dochodzi najczęściej do tzw. wypadnięcia dysku. Dla porównania w pozycji stojącej siła nacisku na ten sam krążek wynosi 100 kg, w pozycji stojącej z pochyleniem do przodu ok. 150–200 kg. Kiedy leżymy na boku siła nacisku, to 75 kg. Najbardziej komfortowa jest pozycja leżąca na wznak. Wówczas siła nacisku na trzeci krążek międzykręgowy wynosi zaledwie 25 kg.

**Jak można zadbać o swój kręgosłup?**

– Brak aktywności ruchowej jest zabójczy dla kręgosłupa. Najlepszymi sposobami utrzymania go w dobrej kondycji jest gimnastyka i aktywny wypoczynek. Zbawienne dla kręgosłupa są sporty rekreacyjne – pływanie i jazda na rowerze. Te formy ruchu w stosunkowo najmniejszym stopniu obciążają kręgosłup. Siedzący i leżący tryb życia powoduje zmniejszenie ruchomości kręgosłupa, osłabienie siły mięśni grzbietu, brzucha i pośladków. Wszystkie te mięśnie są niesłychanie pomocne w utrzymaniu pionowej postawy ciała. Dlatego ich utrzymanie w dobrej kondycji ma kolosalne znaczenie. A można to osiągnąć przez systematyczne wykonywanie ćwiczeń wzmacniających ich siłę. Każdy z pacjentów, który zgłosi się do mnie, otrzyma zestaw dobranych dla niego ćwiczeń. Na podstawie zdjęcia rentgenowskiego i manualnego badania określe również stan kręgosłupa pacjenta i zastosuję masaż, który jest jedną z najistotniejszych form terapii wad postawy, dyskopatii i zwyrodnień kręgosłupa z odczynami bólowymi.



Rozmawiał G. W.

**Stres dotyka niemal każdego z nas. Jak zbawienny wpływ na jego skutki może mieć masaż, przekonują się pacjenci p. Jacka Twarowskiego, dyplomowanego masażysty z wieloletnim doświadczeniem, polecanego przez lekarzy kilku warszawskich szpitali, z którymi na co dzień współpracuje.**

## Gdy dopadnie stres

### Czym jest stres?

– Stres jest reakcją organizmu na stawiane mu fizyczne i psychiczne wymagania. Reakcje organizmu mogą być natury biologicznej lub psychicznej. Mówi się, że bez stresu życie nie ma smaku, problem w tym, aby organizm był w stanie przeciwdziałać negatywnym jego skutkom. Stres biologiczny mogą wywołać przykre zdarzenia i emocje – porażka, zmęczenie, ból, gniew, smutek, lęk, wstyd, ale również zdarzenia emocje przyjemne – sukces, entuzjazm, satysfakcja, nadzieja, radość, miłość. Typowe objawy stresu biologicznego, to przyspieszenie czynności serca, wzrost ciśnienia tętniczego krwi, zwiększenie napięcia mięśniowego, ściskanie w żołądku, przyspieszony oddech, obniżenie odporności i zwiększone ryzyko wystąpienia wielu chorób – choroby wieńcowej, nadciśnienia tętniczego. Długotrwały stres może prowadzić do powstania tzw. syndromu wypalenia, reakcji lękowych, a w dalszej perspektywie do głębokiej depresji.

### Czy masaż wykonywany przez Pana pozwala pozbyć się skutków stresu?

– Nie tylko, masaż powoduje, że pacjent lepiej radzi sobie ze stresem w przyszłości. Wykonuję masaż relaksacyjny z pewnymi, wprowadzonymi przeze mnie i sprawdzonymi modyfikacjami – począwszy od delikatnego oklepywania i głaskania ciała po masaż wymagający głębokiego nacisku, który sprawia, że przyspieszeniu ulega wydzielanie w mózgu endorfiny i serotoniny, hormonów odpowiedzialnych za poprawę samopoczucia. Ten rodzaj masażu daje uczucie przyjemno-

ści, zmniejsza napięcie, rozjaśnia umysł, poprawia krążenie, tkanki reagują szybszym usuwaniem szkodliwych produktów przemiany materii.

Wśród pacjentów p. Jacka Twarowskiego są również ludzie bardzo zestresowani. Pozwólmym im opowiedzieć o efektach masażu relaksacyjnego. Prowadzę niewielką firmę, jednocześnie sama wychowuję dwójkę dzieci. Nie jest łatwo pogodzić tyle obowiązków. Ciągle się spieszę i denerwuję, że nie zdążę z wszystkim. Zaczęłam mieć problemy ze zdrowiem – ciągle infekcje, skaczące ciśnienie, kołatanie serca, potworne zmęczenie. Trafiłam do gabinetu p. Jacka Twarowskiego i jestem u niego dwa razy w tygodniu. Choćby się waliło i paliło na, masaż zawsze znajdę czas. Po takiej sesji czuję się wypoczęta i odprężona, problemy się oddalają. Po dwóch miesiącach korzystania z masażu zniknęło kołatanie serca, ciśnienie się unormowało. Naprawdę gorąco polecam – mówi Hanna Kołacińska.

Jestem zawodowym kierowcą, jeżdżę Tirem na międzynarodowych trasach. Warunki pracy są trudne, czasem ekstremalne. Zarabiam dobrze, ale jakim kosztem. Kosztem rodziny, własnego zdrowia. O zdrowie nigdy nie dbałem. Zaczęły się problemy – ciągle zdenerwowanie, chroniczne zmęczenie, nadciśnienie. Pomyślałem, że jak czegoś z tym nie zrobię będzie kłapa. Skończyłam się dobre zarobki. Jeden z lekarzy, którego odwiedziłem polecił mi p. Jacka Twarowskiego. To był strzał w dziesiątkę. Wiele dolegliwości minęło, jestem znacznie spokojniejszy. Regularnie odwiedzam gabinet p. Jacka Twarowskiego – mówi Marek Tomkiewicz.

Rozmawiała K. S.



**O skoliozie rozmawiamy z masażystą p. Jackiem Twarowskim. We wczesnym stadium można powstrzymać postęp choroby, która – nie leczona – prowadzi do trwałego kalectwa.**

## Wygrać ze skoliozą

### Czym jest skolioza?

– Tradycyjnie skoliozę określa się jako boczne skrzywienie kręgosłupa, które zniekształca go czołowo, zaś krzywizna przekracza 10 stopni. Mierzy się tę krzywiznę metodą Cobba, posiłkując się zdjęciem rentgenowskim. Nowa definicja skoliozy określa ją jako trójpłaszczyznową deformację kręgosłupa. Nie będe wchodził w skomplikowany podział skolioz. Najkrócej rzecz ujmując dzieli się na te, które dotyczą płaszczyzny czołowej – tu przeważa prawostronne skrzywienie piersiowe. Skolioza dotycząca płaszczyzny strzałkowej przejawia się nieprawidłowościami właściwych kręgosłupowi krzywizn – kyfozy piersiowej i lordozy lędźwiowej.



Skolioza w płaszczyźnie horyzontalnej przejawia się skruceniem całego kręgosłupa i zniekształceniem w obrębie ręgu zwanego torsją. Deformacja ta manifestuje się w postaci garbu żebrowego – w przypadku skrzywień piersiowych i lędźwiowych.

### Kiedy powstaje skolioza i czy można ją rozpoznać we wczesnym stadium?

– Na ogół w dzieciństwie i w wieku młodzieńczym. Wiąże się to po części z przyspieszonym wzrostem. Jeśli dołączy do tego wady postawy i zaniechanie leczenia i rehabilitacji – recepta na powstanie skoliozy gotowa. Bardzo dokładne badanie jest podstawą diagnostyki skolioz. Według mnie rolę nie do przecenienia we wczesnym wykrywaniu deformacji kręgosłupa odgrywa lekarz pediatra czy też lekarz pierwsze-

go kontaktu, szczególnie podczas badań bilansowych dziecka czy też badania okresowego młodego człowieka. Badanie powinno się odbywać według określonych kryteriów. Jestem pewien, że każdy lekarz zna te kryteria.

### Czy skoliozę można wyleczyć?

– Leczenie polega na zatrzymaniu progresji skrzywienia – dlatego właśnie tak ważne jest wczesne wykrycie deformacji. Moich pacjentów diagnozuję wyłącznie na podstawie aktualnego zdjęcia rentgenowskiego. Indywidualnie dobieram zestawy ćwiczeń, ustaliam stopień ich trudności i intensywność, wykonuję masaż wzmacniający. To o czym mówię dotyczy jedynie pacjentów, u których wartość skrzywienia nie przekracza 25 stopni. Tym mogę pomóc. Wartość powyżej 25 stopni kwalifikuje się do leczenia gósetem, zaś wartości skrzywienia u pacjentów rosnących – powyżej 40 stopni i u pacjentów, którzy osiągnęli dojrzałość szkieletową – 50 stopni, kwalifikuje się do zabiegu operacyjnego. Nieodpowiednio leczone skoliozy prowadzą do ograniczenia sprawności fizycznej pacjentów, mogą powodować zaburzenia neurologiczne i trwałe kalectwo.

Posłuchajmy opinii pacjentów p. Jacka Twarowskiego.

U mojego syna zdiagnozowano skoliozę kiedy miał pięć lat. Wartość skrzywienia jego kręgosłupa wynosiła 15 stopni. Od trzech lat odwiedzamy gabinet p. Jacka Twarowskiego. Syn ma dobrany specjalny zestaw ćwiczeń i co tydzień jesteśmy na masażu. Odetchnęłam z ulgą kiedy po wykonaniu zdjęcia rentgenowskiego okazało się, że skolioza nie postępuje.

Mogę ze spokojem polecić wszystkim rodzicom – mówi Anna Wójcicka, mama ośmioletniego Maćka. Nigdy nie zauważyłam u siebie żadnego skrzywienia kręgosłupa, ale podczas badania kontrolnego lekarz pierwszego kontaktu zauważył, że jedno z moich ramion jest wyżej niż drugie. Byłam przerażona kiedy okazało się, że moja skolioza ma aż 20 stopni odchylenia. Lekarz polecił mi zabiegi u p. Jacka Twarowskiego. Na masaż chodzę od roku, mam też specjalnie dobrane ćwiczenia. Niedawno znów zrobiłam zdjęcie kręgosłupa i na szczęście odchylenie nie postępuje. Bardzo się z tego cieszę – mówi siedemnastoletnia Kinga Kowalczyk.

Rożmawiał A. P.

## Pokonać rwę barkową

### Jak najkrócej określiłby Pan to dotkliwe schorzenie?

– Jest to dość powszechna choroba, nazywana również rwą ramienną, spowodowana zmianami zwyrodnieniowymi kręgosłupa w odcinku szyjnym. Podobnie jak rwa kulszowa, zaliczana do korzeniowych zespołów bólowych. Choroba może wystąpić w każdym wieku, charakteryzuje ją silny ból karku i ramienia.

### Jakie są przyczyny rwy barkowej?

– Mówiąc nieco żartobliwie – zmęczenie materiału. Zużycie kręgosłupa to jedna z przyczyn schorzenia. Często występuje u kobiet w okresie pomenopauzalnym i ma związek z zaburzeniami gospodarki hormonalnej. Niedobory estrogenu są odpowiedzialne za powstawanie osi mniej gęste, porowate i co się z tym wiąże, bardziej podatne na schorzenia m.in. rwę barkową, częściej również dochodzi do złamań. U osób młodych rwa barkowa może powstać wskutek ciężkiej pracy, obciążającej kręgosłup w taki sposób, iż dochodzi do zmian w obrębie kręgosłupa szyjnego.

### Jaki jest mechanizm powstawania schorzenia?

– Zwyrodnieniu ulega krążek międzykręgowy, to zaś powoduje wypadnięcie lub uwypuklenie jądra miazdzystego, które stanowi wewnętrzną, miękką część krążka. Pojawia się ucisk korzeni unerwiających mięśnie ramienia i całej kończyny górnej. Ten ucisk często prowadzi do zmian zapalnych, dodatkowo nasilających proces chorobowy.

### Jak rozpoznać u siebie atak rwy barkowej?

– Och, trudno go przeoczyć. Pojawia się ból karku i ramienia, nasilający się podczas ruchów głowy i np. podczas kaszlu czy kichania. Ból promieniuje i rozlewa się na całą kończynę górną.

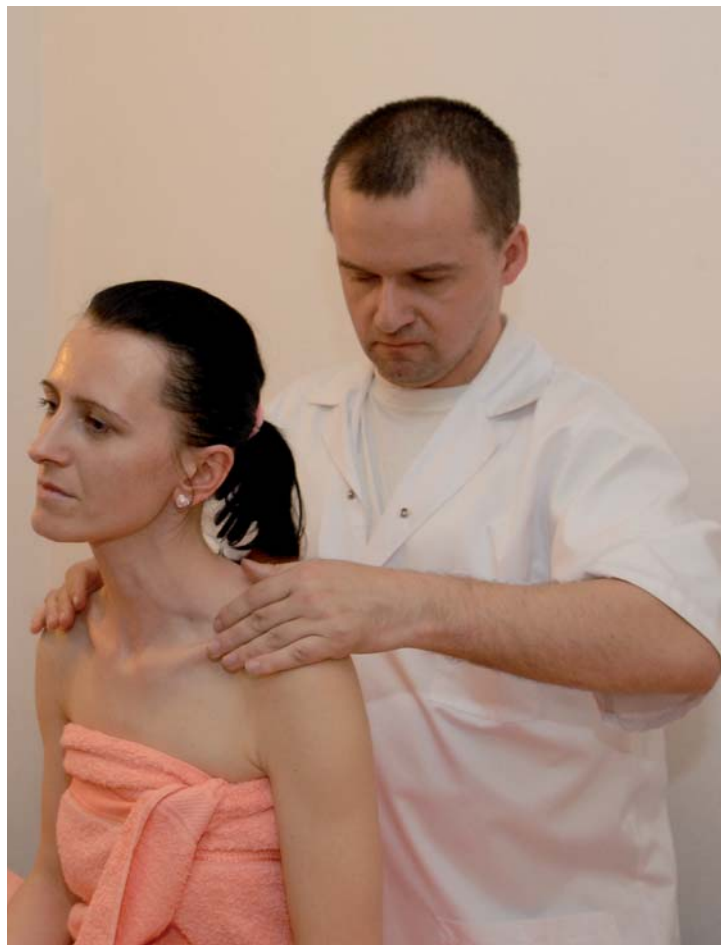
Zależnie od miejsca uszkodzenia kręgosłupa ból promieniuje do bocznej, tylnej lub przyśrodkowej powierzchni ramienia. Dolegliwości bólowe powodują, że mięśnie są napięte i przykurczone. Ból może obejmować również plecy (najczęściej okolice łopatki) i przednią powierzchnię klatki piersiowej. Dolegliwości bólowe pojawiają się zazwyczaj rano, po przebudzeniu, często nagle. Mogą im czasem towarzyszyć niedowład (zmniejszona ruchomość) mięśni i zaburzenia czucia w postaci mrowienia i pieczenia, tzw. parestezje.

### Jak postępować, kiedy już rozpoznamy u siebie atak rwy ramiennej?

– Nie należy wykonywać gwałtownych ruchów głową, unikać ciężkich prac fizycznych czy długotrwałej jazdy samochodem. Z pewnością nie obejdziesz się bez pomocy lekarza. Jeśli choroba przebiega łagodnie stosuje się leczenie salicylanami i lekami zmniejszającymi napięcie mięśni.

Lekarz może zalecić zastosowanie kołnierza ortopedycznego. W ostrym przebiegu rwy ramiennej stosuje się kurację sterydową. Kiedy już nic nie pomaga, pacjent musi się poddać leczeniu operacyjnemu, polegającemu na usunięciu wysuniętego jądra miazdzystego. Ale jest to ostateczność. Warto, więc uczulić się na pierwsze symptomy choroby i oddać się w ręce doświadczonych masażysty.

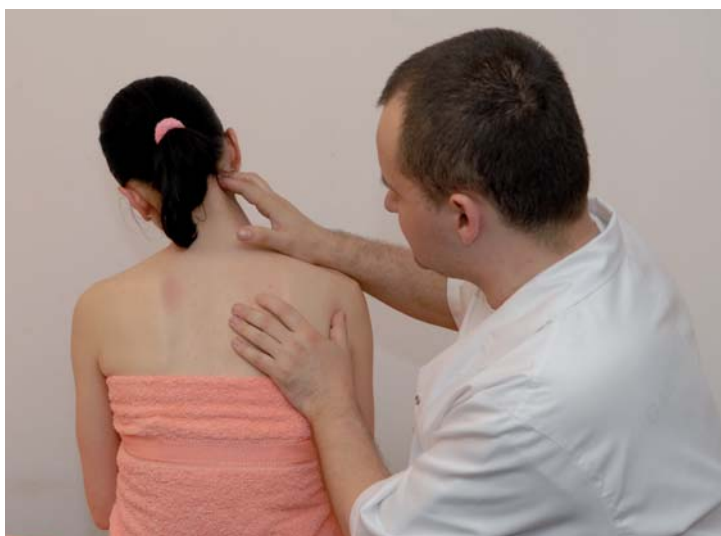
Rozmawiała E. G.



## Bardzo ważne kręgi szyjne

### Czy są jakieś charakterystyczne objawy wskazujące na zwyrodnienia kręgów szyjnych?

– Choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa szyjnego poza dolegliwościami ze strony karku może prowadzić do osłabienia i zaburzeń czucia w obrębie kończyn górnych i dolnych, czasem może nawet naśladować choroby serca lub mózgu. Pojawiają się bóle głowy, umiejscowione w części potylicznej, które nasilają się przy skrajnych ustawieniach głowy i może im towarzyszyć sztywność karku. Czasem mogą przypominać bóle migrenowe. Mogą się pojawiać bóle twarzy i uczucie dławienia w gardle, zawroty głowy, nudności, wymioty, a nawet omdlenia. Ataki zawrotów głowy powoduje upośledzenie przepływu krwi przez tętnice kręgosłupa.



### Do jakich powikłań może prowadzić zwyrodnienie kręgów szyjnych?

– Powikłaniami są właśnie również objawy, o których mówiłem wcześniej – bóle głowy, twarzy, uczucie duszenia w gardle, zawroty głowy, nudności i omdlenia. Pojawiają się dolegliwości bólowe w obrębie karku nasilające się wskutek napięć, po wyziębieniu organizmu, po przeciążeniach spowodowanych np. długą jazdą samochodem. Dolegliwościom bólowym

towarzyszy zwykle ograniczenie ruchów. Dochodzi do nadmiernego napięcia mięśni i przeciążenia pozostałych struktur kręgosłupa. Pojawia się niezależny od woli odruch przymusowego ustawienia szyi głowa jest wyraźnie skrzywiona w lewo lub w prawo. Innym powikłaniem jest rwa ramienna, która objawia się bólem i drętwieniem promieniującym do barku, ramienia i ręki.

Bólom towarzyszy osłabienie mięśni, czasem nawet ich zaniki, co skutkuje mniejszą pewnością chwytu, ograniczeniem sprawności precyzyjnych ruchów palców lub utratą kontroli nad stawem ramiennym czy łokciowym. Stosunkowo rzadkim, ale poważnym powikłaniem zwyrodnień kręgów szyjnych jest mielopatia szyjna, która jest chorobą rdzenia kręgowego. Schorzenie pojawia się gdy centralna przepuklina krążka uciska na rdzeń. Zaczyna się podstępnie od osłabienia, drżeń lub skurczów w nogach. Dysfunkcja może również objąć kończyny górne. W zaawansowanej fazie choroby mogą nawet wystąpić trudności w oddawaniu moczu. Mielopatia szyjna jest stanem na tyle poważnym, że stanowi wskazanie do pilnej operacji.

### Jak leczyć zwyrodnienia kręgów szyjnych?

– Nie ma jednej, uniwersalnej metody, wszystko zależy od rodzaju powikłania zwyrodnień kręgów szyjnych. W bólach karku stosuje się względne unieruchomienie szyjnego odcinka kręgosłupa, przez założenie na kilka dni gąbkowego kołnierza ortopedycznego. Skuteczne jest również podawanie leków znoszących nadmierne napięcie mięśniowe. Środki te łączy się zazwyczaj ze standardowymi niesterydowymi lekami przeciwzapalnymi.

W leczeniu ostrego zespołu bólowego ulgę przynosi miejscowe stosowanie ciepła i korzystanie podczas wypoczynku ze specjalnie zaprojektowanej poduszki, wyposażonej w zgrubienie służące do oparcia szyi oraz w miękką część dostosowującą się do kształtu głowy. Ogromną ulgę przynoszą masaż. Rwa ramienna wymaga stosowania zabiegów fizykoterapeutycznych m.in. delikatnych wyciągów, ulgę przynoszą masaż.

Rozmawiał D. B.

## Bóle pleców

### Na czym polega syndrom okrągłych pleców?

– Kręgosłup piersiowy jest narażony na działanie dużych sił ściskających, szczególnie kiedy jest nadmiernie wygięty ku tyłowi, co następuje w sytuacji gdy się garbimy. Jeśli garbienie się wejdzie w nawyk i staje się ustawiczne, następuje zmiana kształtu kręgów – ulegają spłaszczeniu. W obrazie rentgenowskim oglądane z boku wyglądają jak kliny. Jeśli kręgosłup nie zostanie poddany rehabilitacji, odkształcenia kręgów utrwala się i nie pomogą żadne ćwiczenia.

Choroba Scheuermanna, inaczej nazywana kifozą młodzieńczą jest odmianą choroby krągłych pleców i dotyczy najczęściej dzieci i młodzieży. Pojawia się na skutek wadliwej postawy siedzącej. Winne są niewygodne szkolne ławki i biurka w domach, przy których uczniowie godzinami garbią się nad

książkami. W kostnych częściach kręgów tworzą się miękkie ogniska chrzęstnienia wtórne, znacząco osłabiając odporność kręgów na różnego rodzaju obciążenia – noszenie, skakanie, długie siedzenie w niewygodnej pozycji.

### W wyniku schorzenia pojawia się reakcja bólowa. Co boli i dlaczego boli?

– Ból może być bardzo dotkliwy i jest reakcją mięśni na nadmierne obciążenie. Mięśnie prostujące i podpierające odpowiedzialne za wyprostowaną sylwetkę reagują kurczeniem się a więc większym napięciem – stają się sztywne. Mięśnie dynamiczne, odpowiedzialne za wszelkie ruchy reagują osłabieniem i zmęczeniem. Pojawia się ból mięśni, a nawet ból w obrębie mostka gdzie znajdują się przyczepy żeber.

### **Jakie zagrożenia dla kręgosłupa stwarza syndrom płaskich pleców? Pozornie wydaje się, że proste plecy są dla kręgosłupa optymalną pozycją...**

– Czym innym są plecy proste, czym innym plecy płaskie. Plecy płaskie pozbawiają kręgosłup naturalnych zdenerwokrzywizn, nieodzownych do jego właściwego funkcjonowania. Zbyt pionowe ustawienie odcinka piersiowego powoduje kompensację w postaci nadmiernego wypchnięcia do przodu odcinka lędźwiowego. Sprawia to, że odcinek piersiowy jest nieustannie ściskany zarówno w pozycji siedzącej jak i stojącej, a także podczas chodzenia, co powoduje kurczowy ból grzbietu i może skutkować powstaniem bolesnych stwardnień i zgrubień. Z kolei wysunięcie do przodu odcinka lędźwiowego skutkuje uciskowymi bólami głowy i przedwczesnym zużywaniem się tarcz międzykręgowych.

### **Jakie zalecenia ma Pan dla osób z okrągłymi i płaskimi plecami?**

– Po pierwsze należy kontrolować i korygować postawę ciała, szczególnie w pozycji siedzącej. Warto zmienić łóżko na płaskie i twarde i starać się spać na wznak. Jeśli jest to tylko możliwe kłaść się płasko na podłodze – kilka razy w ciągu dnia – z rozłożonymi nogami i uniesionymi rękami, co daje zbawienne odprężenie napiętym mięśniom grzbietu. Doskonały wpływ na kręgosłup ma w tych przypadkach również ukladanie się płasko na brzuchu. Biurka i stoły, przy których pracujemy powinny być na tyle wysokie, by nie trzeba było się nad nimi pochylać, zaś dla osób z syndromem płaskich pleców blaty powinny być nieco wyżej. Krzesła powinny być profi-



lowane w taki sposób by dawały oparcie miednicy i całemu kręgosłupowi. Płaskim plecom sprzyjają ćwiczenia przy muzyce, taniec, tenis, gra w kometkę i pływanie stylem klasycznym i dowolnym, które jest równie doskonałe dla okrągłych pleców. Ćwiczenia gimnastyczne poprawiające statykę kręgosłupa i prostujące go układam indywidualnie dla każdego przypadku.

Jeśli chodzi o pomoc stricte terapeutyczną – rehabilitacja lecznicza i masaże – zapraszam do mojego gabinetu. Odwiedzam również pacjentów w ich domach.

Rozmawiała M. W.

***Rwa kulszowa – bardzo przykry, ostry, bezlitośnie przeszywający ból, który początkowo może być odczuwany na wysokości pleców, stopniowo przemieszczając się wzdłuż pośladków i bioder, by po tylnej części nogi dotrzeć aż do stopy. Rwa kulszowa powoduje całkowite unieruchomienie, czasem na kilka tygodni. O schorzeniu i sposobach zapobiegania rozmawiamy z masażystą p. Jackiem Twarowskim.***

## **Pokonać rwę kulszową**

### **Jakie są przyczyny ataku rwy kulszowej?**

– Może to być wada postawy, nieprawidłowe podnoszenie czegoś ciężkiego, wykonanie nagłego ruchu czy skrętu tułowia, zmiany zwyrodnieniowe stawów, osteoporoza, ciąża. Ból powstaje na skutek ucisku na nerw kulszowy. Może to być spowodowane wypadnięciem krążka międzykręgowego lub obrzękiem objętym stanem zapalnym powierzchni stawowych. Nerw może być również drażniony wskutek zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa.

W czasie ciąży rosnący płód może przyciskać nerw do kręgosłupa. Bywa, że przewlekła rwa kulszowa może być spowodowana przez ucisk na nerw kawałka chrząstki odłamanej z uszkodzonego krążka międzykręgowego, ale to rzadkie przypadki.



## **Silny ból, spowodowany nim stres i niepokój. Jakie zachowania zalecałby Pan by zminimalizować konsekwencje ataku rwę kulszowej?**

– Jeśli to możliwe należy położyć się na brzuchu z rękami wzdłuż ciała, pod brzuch podłożyć poduszkę. Bezwzględnie należy przyjąć zalecaną dawkę leków przeciwbólowych – najlepsze są te, które łączą w sobie składniki uśmierzające ból i przeciwzapalne. Trzeba zachować spokój, zdenerwowanie tylko pogarsza stan chorego. Warto zwrócić uwagę w jakich pozycjach ból jest mniejszy i starać się utrzymywać właśnie takie pozycje. Pod żadnym pozorem nie należy się schylać, podnosić przedmiotów z podłogi. Nie powinniśmy pozwolić by osoby niepowołane dotykały naszych pleców. Oczywiście należy skontaktować się z lekarzem i masażystą.

## **Pacjenci chwalą Pański profesjonalizm i ciepły do nich stosunek. Współpracuje Pan z kilkoma warszawskimi szpitalami. Jest Pan dyplomowanym masażystą. W jaki sposób pomaga Pan osobom cierpiącym na rwę kulszową? Czy można zapobiegać temu schorzeniu przy pomocy masażu?**

– Od dziesięciu lat pracuję jako masażysta, wciąż doskonale swoje umiejętności, odwiedzam chorych w ich domach jeśli jest taka potrzeba, doradzam w doborze rodzaju ćwiczeń do indywidualnego wykonywania. Lekarze bez wahania powierzają mi swoich pacjentów. A jeśli chodzi o rwę kulszową to jej atak poprzedzają pewne zwiastuny, o których mówię pacjentom. Jeśli uda się wyprzedzić atak można go całkowicie wyeliminować, właśnie przy pomocy odpowiedniego masażu. Systematyczny masaż, który wykonuję może sprawić, że ataki rwę kulszowej nie wystąpią w ogóle.

Rozmawiał M. L.



***Warto poddać się dobroczynnemu wpływowi rąk p. Jacka Twarowskiego. To znakomite wsparcie dla leczenia farmakologicznego, niezawodna profilaktyka chorób kręgosłupa. Ze szczegółami terapii można zapoznać się na stronie [www.rehabilitacja.strona.pl](http://www.rehabilitacja.strona.pl) Zapisy do gabinetu Zdrowie p. Jacka Twarowskiego przy ul. Garwolińskiej 7 lok. 79 pod nr telefonu 22 610 06 73, kom. 602 375 462.***

## **A oto kilka opinii pacjentów p. Jacka Twarowskiego.**

– *Muszę powiedzieć, że dla mnie pan Jacek jest cudotwórcą. Całymi dniami ślęczę przy komputerze – taką mam pracę. Cierpiałam na nawracającą uporczywie rwę barkową, to byto nie do zniesienia. Zdecydowałam się na masaż. Pan Jacek dobrał mi dodatkowo zestaw ćwiczeń. Od dwóch lat nie mam żadnych dolegliwości, ale profilaktycznie poddaję się seriom masażu kilka razy w roku. Mogę z pełną odpowiedzialnością polecić p. Jacka Twarowskiego – mówi Anna Wilczyńska.*

– *Jestem długoletnim kierowcą i z bólami krzyża musiałem się po prostu żyć. Tak mi się wydawało. Żona namówiła mnie na wizytę u p. Jacka Twarowskiego. Bóle minęły całkowicie po jego masażach. Od lat jestem jego pacjentem i polecam wszystkim – mówi Tadeusz Witkowski.*

– *Myslałam, że rwa kulszowa to przypadłość, na którą nie ma sposobu. Myliłam się. Od kilku lat odwiedzam regularnie gabinet p. Jacka Twarowskiego, poddaję się jego masażom i stosuję do jego rad. Dolegliwość minęła. Polecam – mówi Katarzyna Jaworska.*

– *Od lat opiekuję się moim niepełnosprawnym dzieckiem. Wiąże się to z dużym wysiłkiem fizycznym. Dźwigam, podnoszę, ale też żyję w ciągłym stresie. Zaczęto się od napięcia mięśni karku i szyi. Stopniowo zaczęłam odczuwać bóle karku, drętwienia rąk, osłabienie siły mięśni. Masaże p. Jacka Twarowskiego postawiły mnie na nogi, a raczej przywróciły sprawność moim rękom. Z całą odpowiedzialnością mogę polecić wszystkim – mówi Janina Zatorska.*

– *Bywało, że rwa ramienna wyłączała mnie z życia na tygodnie. W końcu wylądowałam w szpitalu. Leki dawały poprawę, ale na krótko. Dopiero masaże p. Jacka Twarowskiego sprawiły, że dolegliwość jest coraz rzadsza, a jeśli się pojawia to szybko znika właśnie po masażach. Ten człowiek ma złote ręce – mówi Andrzej Mitkowski.*