

DR TORSTEN PFITZER • MARION LECHNER

# OSTEOPATIA W DOMU

Proste metody, dzięki  
którym złagodzysz  
przewlekły ból  
głowy, szyi, ramion,  
pleców, bioder, kolan  
i stóp – skutecznie  
i długotrwale



- ✦ bóle głowy
- ✦ migrena
- ✦ dzwienie w uszach
- ✦ zawroty głowy
- ✦ problemy ze szczękami
- ✦ bóle barku
- ✦ zwapnienie okot barkowe
- ✦ zespół cieśni podbarkowej
- ✦ zamrożony bark
- ✦ bóle w klatce piersiowej
- ✦ łokieć tenisisty
- ✦ ogólny ból mięśniowy
- ✦ zespół cieśni nadgarstka
- ✦ blokady kręgow
- ✦ postrzał (lumbago)
- ✦ skolioza
- ✦ bóle pleców
- ✦ problemy oddechowe
- ✦ bóle w pachwinie
- ✦ bóle stawu biodrowego
- ✦ biodro trzaskające
- ✦ kurcze łydki
- ✦ naciągnięcie więzadeł
- ✦ lokalne napięcia mięśni
- ✦ ból w stawie skokowym
- ✦ ostroga piętowa
- ✦ paluch koślawy (halluks)

# OSTEOPATIA W DOMU

[Kup książkę](#)

DR TORSTEN PFITZER • MARION LECHNER

# OSTEOPATIA W DOMU

Proste metody, dzięki  
którym złagodzisz  
przewlekły ból  
głowy, szyi, ramion,  
pleców, bioder, kolan  
i stóp – skutecznie  
i długotrwale



Kup książkę

- ✦ bóle głowy
- ✦ migrena
- ✦ dzwienie w uszach
- ✦ zawroty głowy
- ✦ problemy ze szczękami
- ✦ bóle barku
- ✦ zwapnienie okot barkowe
- ✦ zespół cieśni podbarkowej
- ✦ zamrożony bark
- ✦ bóle w klatce piersiowej
- ✦ łokieć tenisisty
- ✦ ogólny ból mięśniowy
- ✦ zespół cieśni nadgarstka
- ✦ blokady kręgow
- ✦ postrzał (lumbago)
- ✦ skolioza
- ✦ bóle pleców
- ✦ problemy oddechowe
- ✦ bóle w pachwinie
- ✦ bóle stawu biodrowego
- ✦ biodro trzaskające
- ✦ kurcze łydki
- ✦ naciągnięcie więzadeł
- ✦ lokalne napięcia mięśni
- ✦ ból w stawie skokowym
- ✦ ostroga piętowa
- ✦ paluch koślawy (halluks)

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-395-3

Tytuł oryginału: *Osteopathie für zu hause*

First published as "Osteopathie für zu Hause:  
Beschwerden und Schmerzen in Nacken, Rücken und Gelenken effektiv selbst behandeln.  
Mit Übungen zur cranosacralen Osteopathie"  
© 2020 by riva Verlag, Muenchner Verlagsgruppe GmbH, Munich, Germany.  
[www.riva-verlag.de](http://www.riva-verlag.de).  
All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

# Spis treści

---

|                 |   |
|-----------------|---|
| Wstęp . . . . . | 9 |
|-----------------|---|

## PODSTAWY I CELE OSTEOPATII 13

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Historia osteopatii . . . . .                | 14 |
| Czym jest osteopatia – w zarysie . . . . .   | 15 |
| Wpływ układów organizmu na zdrowie . . . . . | 16 |

## ZASTOSOWANIA OSTEOPATII 21

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Osteopatia w samoleczeniu i opiece specjalistycznej . . . . . | 22 |
| Związek między osteopatią a fizjoterapią . . . . .            | 24 |
| Osteopatyczne techniki samoleczenia . . . . .                 | 25 |

## SKUTECZNE ĆWICZENIA W SAMOLECZENIU OSTEOPATYCZNYM 41

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Leczenie całego ciała za pomocą terapii czaszkowo-krzyżowej . . . . . | 44  |
| Okolica głowy, szczęki i karku. . . . .                               | 58  |
| Okolica barku, obojczyka, łopatki i ramienia . . . . .                | 80  |
| Okolica łokcia i przedramienia . . . . .                              | 102 |

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Okolica nadgarstka i dłoni . . . . .                              | 110 |
| Okolica kręgosłupa . . . . .                                      | 120 |
| Okolica miednicy i bioder . . . . .                               | 152 |
| Okolica uda i kolana . . . . .                                    | 180 |
| Okolica łydki, podudzia, stawu skokowego i sklepienia stopy . . . | 198 |
| Ogólne ćwiczenie końcowe . . . . .                                | 212 |

## DODATEK

**216**

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Podziękowania . . . . .                          | 216 |
| O Autorach . . . . .                             | 217 |
| Dalsze informacje i strony internetowe . . . . . | 218 |
| Polecana literatura . . . . .                    | 219 |
| Tabele . . . . .                                 | 220 |
| Moje osobiste wyniki testów . . . . .            | 221 |
| Mój osobisty plan ćwiczeń . . . . .              | 225 |
| Wszystkie testy i ćwiczenia – przegląd . . . . . | 232 |

## Wstęp

W naszym gabinecie osteopatii w Monachium leczymy nie tylko bóle karku i głowy oraz inne przypadłości fizyczne, ale też staramy się zrozumieć całość dolegliwości naszych pacjentów. My, to znaczy doktor nauk przyrodniczych Torsten Pfitzer oraz Marion Lechner. Oboje jako współautorzy tej książki opieraliśmy się na naszych wieloletnich doświadczeniach zawodowych. Często bowiem obserwowaliśmy – i wciąż obserwujemy – jak medycyna, a także fizjoterapia postrzegają i leczą człowieka tylko w izolowanych obszarach. Uwagę skupia się na miejscach, gdzie pacjenci odczuwają ból albo gdzie procedury obrazowania pozwoliły zlokalizować takie anomalie, jak wypadanie dysku. W ten sposób wyróżnia się tysiące najrozmaitszych chorób. Pacjenci zostają odpowiednio zaszufadkowani i wszystko leczy się oddzielnie zamiast postrzegać każdego człowieka jako jedną zintegrowaną w siebie całość. Zdrowie jednak będzie przywrócone, kiedy ta jedność człowieka zostanie ponownie wyregulowana. Niestety system „opieki zdrowotnej” nie wspiera poszukiwania rzeczywistych przyczyn dolegliwości i nie rekompensuje poświęconego na to czasu. Dlatego też trudno znaleźć lekarzy, którzy się tym zajmują.

Odkrycie prawdziwych przyczyn dolegliwości nie zawsze jest takie

łatwe, ponieważ na ich powstanie wpływają przeważnie liczne codzienne wzorce nawyków: decydującą rolę odgrywają postawa ciała, aktywność ruchowa, odżywianie, a także sytuacje psychoemocjonalne i społeczne – w sumie ogólnie sposób życia. Należy brać pod uwagę wszystkie te mające wpływ czynniki zewnętrzne. Oprócz tego jednak fundamentalnie ważne jest zlokalizowanie wszystkich obszarów ciała, które są przyczyną dolegliwości i które organizm na nowo kształtuje, aby zrekompensować występujący problem. Właśnie tego dotyczy ten przewodnik po samoleczeniu osteopatycznym. Krok po kroku będziemy towarzyszyć czytelnikom na tej drodze.

Ważne kluczowe problemy, które my, osteopaci stwierdzamy u prawie wszystkich pacjentów, to nieprawidłowe ustawienie miednicy i towarzyszące im dysfunkcje czaszkowo-krzyżowe. Znaczą to, że występują nieprawidłowe napięcia w oponach mózgowych, przez co dochodzi do zablokowania kości czaszki w ich naturalnym ruchu oraz zacieśnienia części miejsc wyjścia nerwów z czaszki i kręgosłupa. Może to mieć daleko idące konsekwencje.

Chroniczne napięcia mięśni często występują w okolicy karku, barków, pleców, bioder lub nóg. Ale także dolegliwości narządowe na podłożu nerwowym bądź uwarunkowane napięciami powięzi takie jak zaburzenia rytmu serca, niedobory enzymów

trawiennych, problemy oddechowe, zaburzenia hormonalne, problemy z równowagą i migreny to tylko niektóre z częstych przypadłości. Można by tak dalej wyliczać praktycznie bez końca. Także obrazy kliniczne dolegliwości, które znajdziesz w tej książce, wiążą się z tymi dwoma kluczowymi miejscami albo nawet można je przypisać tym problemom. Stąd nasza rada: wykonuj ćwiczenia podstawowego programu czaszkowo-krzyżowego oraz miednicy nawet wtedy, gdy cierpisz na przykład na dolegliwości barków. A to dlatego, że mięśnie, w tym przypadku barku, mogą zawsze funkcjonować tylko tak dobrze, jak zaopatrujące je nerwy, które wychodzą w kręgosłupa.

Niestety nie zawsze będzie możliwe pełne uchwycenie z pomocą tego poradnika współzależności twoich indywidualnych problemów. Książka na to nie pozwala – niestety – ponieważ każdy człowiek ma własną historię dolegliwości, która wyznacza kierunek leczenia. Z tego powodu każdemu, kto chciałby jeszcze lepiej zrozumieć swoje problemy, radzimy wykonanie całościowej diagnostyki u osteopaty lub innego specjalisty.

Niezawodną oznaką, że w dotychczasowym leczeniu pominięto jakieś czynniki przyczynowe, jest sytuacja, kiedy dolegliwości wciąż powracają lub nie ustępują, mimo iż robisz już coś dla uzdrowienia. Oczywiście bywa też i tak, że określone nieprawidłowe

elementy postawy ciała albo niewłaściwe obciążenia cofają cię na drodze do wyleczenia. Także zakłócające pola w innych rejonach organizmu mogą podkopywać (samo)leczenie – często da się je zlokalizować w okolicy zębów i szczęki. Nierzadko pewną rolę odgrywają też alergie pokarmowe. Ale także to wszystko można zrozumieć i zmienić dzięki ćwiczeniom, modyfikacjom stylu życia i ewentualnie innym środkom. Ostatecznie zwykle nie istnieje szybkie rozwiązanie.

W naszych gabinetach każdy pacjent otrzymuje ćwiczenia do wykonywania w domu. Wiele bowiem okolic ciała, które przyczyniają się do powstania problemów, wymaga częstszych korekcyjnych, niż to jest możliwe w ramach wizyt u osteopaty w rytmie raz na dwa lub trzy tygodnie. Dotyczy to także wizyt u fizjoterapeuty trwających 15-20 minut. Wielu z naszych pacjentów informuje, że wcześniej nie otrzymywali nigdy ćwiczeń do domu, co jest dla nas niezrozumiałe. Wydaje się jednak, że w dużej mierze odpowiada to rzeczywistości. A jak to wygląda w twoim przypadku?

Wszystkie te doświadczenia skłoniły nas do napisania tego poradnika jako pomocy w samopomocy. Mamy nadzieję, że w ten sposób będziemy mogli wspierać ludzi w łagodzeniu ich dolegliwości nie tylko w ramach naszej własnej praktyki. Istnieje tyle wspólnych i prostych możliwości, by zrobić coś samemu dzięki odrobinie

podstawowej wiedzy i odpowiednim ćwiczeniom – albo zapobiegawczo dla zdrowia, albo dla wyleczenia. Cieszymy się, że możemy ci w tym pomóc!

Na początku sensowne jest częstsze wykonywanie ćwiczeń, aż pojawią się pierwsze oznaki poprawy, później często wystarczy ćwiczyć raz w tygodniu – także po to, by w dłuższej perspektywie nie dochodziło do nawrotów dolegliwości. Miej jednak świadomość, że na co dzień w każdej sekundzie swojego życia w pewnym sensie wykonujesz już ćwiczenia o negatywnych skutkach, na przykład w postaci długotrwałego siedzenia czy jednostronnych, powtarzających się obciążeń. Dlatego najlepiej organizuj swoje życie codzienne i aktywność ruchową w sposób urozmaicony, a po pierwszym złagodzeniu dolegliwości nie rezygnuj całkowicie z wykonywania ćwiczeń. Wytrwałość prowadzi do celu.

Aby ci to ułatwić, wyłącznie dla ciebie jako czytelnika naszej książki założyliśmy bezpłatną platformę [www.DrPfitzer.de/ofzh](http://www.DrPfitzer.de/ofzh) (ofzh = Osteopathie

für zu Hause – „osteopatia w domu”). Możesz tam na przykład pobrać i wydrukować tabele do wpisywania wyników testów i osobistego planu ćwiczeń, a także listę kontrolną „Siedem punktów, aby przerwać błędne koło bólu”, jak również znaleźć kody kuponów, uzupełniające informacje i kilka dodatkowych ćwiczeń, które wykraczają poza ramy niniejszej książki. Korzystaj z tych bonusów online, aby zwalczać wewnętrznego lenia i podtrzymywać świeżą motywację do regularnej praktyki.

Życzymy ci wiele sukcesów w pracy z odpowiednimi dla twoich dolegliwości testami i ćwiczeniami z naszej książki.

Chcielibyśmy zwrócić uwagę na możliwe skutki uboczne. Często pojawia się taki oto pozytywny efekt: dokładniej poznajesz swoje ciało, przez co złagodzeniu ulegają problemy, o których w ogóle nie myślałeś, kupując tę książkę.

Twoi: doktor Torsten Pfitzer i Marion Lechner

**„Istnieją tysiące chorób,  
lecz tylko jedno zdrowie”.**

Ludwig Böme

# PODSTAWY I CELE OSTEOPATII

W osteopatii ograniczenia ruchowe mięśni, stawów, narządów i innych układów organizmu stwierdza się przy użyciu jedynie rąk. Amerykański lekarz doktor Andrew Taylor Still opracował w XIX wieku tę formę terapii oraz – związane z nią – nowe rozumienie zdrowia i choroby. W tym rozdziale przekonasz się, jak podstawowe założenia doktora Stilla do dzisiaj odciskają swoje piętno na osteopatii. Dowiesz się, jak ta holistyczna koncepcja diagnozy i terapii jest wykorzystywana w leczeniu wielu zaburzeń zdrowotnych.

## Historia osteopatii

Amerykański lekarz doktor Andrew Taylor Still (1828-1917) opracował osteopatię w XIX wieku. Poszukiwał on nowego rozumienia zdrowia i choroby człowieka, przede wszystkim zaś chodziło mu o to, by nie stosować żadnych leków. Doktor Still traktował człowieka jako jedność ciała, umysłu i duszy. Ponieważ postrzegał człowieka jako część stworzenia, wychodził z założenia, że nosi on już w sobie zdolność samouzdrawiania. Doktor Still wydoskonalił swoje zdolności palpacyjne, a więc umiejętność wyczuwania dotykiem dłoni ograniczeń ruchowych w tkance organizmu pacjenta. Stawiał sobie za cel ponowne uzyskanie lepszej ruchomości tkanki, a przez to umożliwienie wyzdrowienia. Doktor Still rozumiał też już wówczas, że ukrwienie, rozprowadzanie płynów ustrojowych między wszystkie

obszary ciała oraz eliminacja zbędnych produktów przemiany materii przez krążenie chłonki to jedno z najważniejszych zasad funkcjonowania organizmu. A także to, że utrudnienia tych przepływów mogą powodować problemy zdrowotne. Uwzględnił on te aspekty w swojej terapii, aby łagodnymi technikami usuwać blokady fizjologiczne, emocjonalne i energetyczne.

Oficjalne narodziny osteopatii nastąpiły według samego doktora Stilla w 1874 roku. W 1892 roku założył on w Kirksville w stanie Missouri American School of Osteopathy (obecnie: Kirksville College of Osteopathic Medicine) jako pierwszą w historii placówkę szkolenia w tej dziedzinie. W 1917 roku w Londynie doktor John Martin Littlejohn, uczeń doktora Stilla, otworzył British School of Osteopathy. Istnieje ona do dzisiaj, choć zmieniła nazwę na University College of Osteopathy.

## Osteopatia w Niemczech

Info

W Niemczech osteopatia pojawiła się w latach 50. ubiegłego wieku. W owym czasie praktykowali ją jednak tylko pojedynczy lekarze, wykształceni za granicą. Pod koniec lat 80. osteopatia zyskała na popularności, była też nauczana na niemieckich szkołach prywatnych. Do dzisiaj jednak nie uznano jej w Niemczech za przedmiot studiów, jak to miało miejsce w Stanach Zjednoczonych czy Anglii. W Niemczech osteopata, by móc praktykować, musi posiadać podstawowe wykształcenie lekarskie lub fizjoterapeutyczne bądź też uprawnienia specjalisty medycyny niekonwencjonalnej (niemieckie: Heilpraktiker).

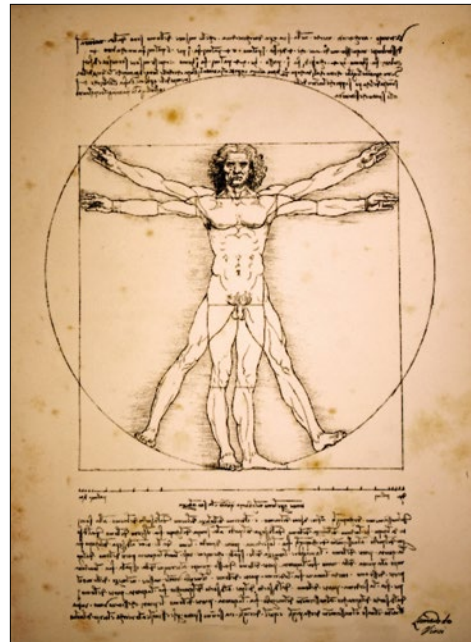
Osteopatia jest dodatkowym kursem szkoleniowym i powinna obejmować 1350 godzin zajęć, zwłaszcza jeśli ma być refundowana przez ustawowe ubezpieczenie zdrowotne.

Inny uczeń doktora Stilla, doktor William Garner Sutherland (1873-1954), opracował osteopatię czaszkowo-krzyżową. Po wieloletnich badaniach czaszki, jej szwów i poszczególnych kości stwierdził on, że wszystkie one przejawiają bardzo subtelny, swoisty dla siebie, pulsujący ruch. Nazwał go rytmem pierwotnym (strona 17). Wyszukoleni osteopaci mogą wyczuć ten rytm nie tylko na głowie, lecz na całym ciele.

Osteopatia trzewna (wisceralna), a więc diagnoza i leczenie narządów wewnętrznych, została zasadniczo opracowana w latach 80. ubiegłego wieku przez francuskich osteopatów Jean-Pierre'a Barrala i Jacquesa Weischencka.

Osteopatię praktykuje się obecnie w prawie wszystkich krajach europejskich, jest też szeroko rozpowszechniona na całym świecie. Jest jednak różnie zorientowana. W Belgii, Kanadzie i Francji skupia się na aspekcie trzewnym i czaszkowo-krzyżowym, to znaczy zajmuje się narządami wewnętrznymi (wisceralna) oraz czaszką, oponami mózgowymi i kością krzyżową (kraniosakralna). W Anglii i Ameryce na pierwszym planie stawia się osteopatię parietalną, a więc leczenie

aparatu ruchowego (kości, stawów, mięśni i ścięgien). To podejście zostało przejęte w krajach niemieckojęzycznych i uzupełnione o terapię czaszkowo-krzyżową (kraniosakralną).



*Osteopatia powstała w XIX wieku. Traktuje ona człowieka jako jedność ciała, umysłu i duszy.*

## Czym jest osteopatia – w zarysie

To, czego podstawy opracowali doktor Andrew Taylor Still i jego uczniowie,

do dzisiaj stanowi osteopatię. Dyscyplina ta poprzez ukierunkowaną, przeważnie łagodną terapię próbuje poprawić funkcje układów organizmu. Jednocześnie stara się zoptymalizować biomechanikę i statykę, a także podtrzymać ruchomość i mobilność struktur ciała. Terapia ma na celu aktywację zdolności samoleczenia organizmu pacjenta. Dochodzi do tego bez użycia jakichkolwiek leków. Filozofia osteopatii opiera się na następujących trzech filarach:

1. Organizm ludzki stanowi jedność ciała, umysłu i duszy.
2. Struktura i funkcja wpływają na siebie we wzajemnej współzależności.
3. Ciało posiada zdolność samouzdrawiania.

Choć w osteopatii przyjmuje się, że różne układy, struktury i funkcje organizmu współpracują ze sobą i są od siebie zależne, to wyróżnia się trzy podstawowe systemy:

- ▶ **Układ kraniosakralny (czaszkowo-krzyżowy)**, który obejmuje opony mózgowie i rdzeniowe, kości i szwy czaszkowe oraz kość krzyżową.
- ▶ **Układ wisceralny (trzewny)**, do którego zalicza się narządy wewnętrzne takie jak wątroba i jelita.
- ▶ **Układ parietalny**, do którego należą kości, stawy, mięśnie, powięzi (otoczki tkanki łącznej), więzadła

i ścięgna – krótko mówiąc: aparat podporowy i ruchowy.

## Wpływ układów organizmu na zdrowie

Osteopatia postrzega układy czaszkowo-krzyżowy, trzewny i parietalny jako trzy zasadnicze systemy organizmu służące regulacji jego stanu zdrowia. Układ czaszkowo-krzyżowy ma w ramach tej całości najwyższy priorytet, bo obejmuje oprócz układu nerwowego także nadrzędne gruczoły hormonalne, które mają wpływ na cały organizm. Jak to ujął doktor Sutherland w swoim stwierdzeniu „*the rule of the artery is supreme*” (w wolnym przekładzie: „tętnice rządzą” – przyp. tłum.), układ sercowo-naczyniowy jest też jednym z najważniejszych dla zdrowia. Dzięki swojej sieci tętnic i żył za pośrednictwem dopływu krwi kieruje on zaopatrzeniem w tlen i składniki odżywcze. Ponadto wraz z układem limfatycznym odpowiada za eliminację z organizmu wszelkich szkodliwych substancji.

Większość zaprezentowanym w dalszej części książki ćwiczeń i technik osteopatycznych – działających na mięśnie i powięzi, stawy\* czy też narządy – usprawnia jednocześnie ukrwienie i przepływ chłonki, przez co zawsze przyczynia się do zdrowia

\* Techniki uzdrawiania stawów opisuje dr Ludmiła Rudnickaja w książce „Detoks stawów”. Publikacja dostępna jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

obu układów. Można to sobie wyobrazić jako węża do polewania ogrodu, który jest uciskany od zewnątrz. W ciele taki ucisk powstaje w wyniku stwardnienia mięśni i zlepiania się powięzi. Jeśli zostanie usunięty, woda może znowu swobodnie przepływać przez wąż. Można w ten sposób obniżyć podwyższone ciśnienie krwi za pomocą zabiegów na mięśniach i powięziach. W tej książce nie zajmujemy się szczegółowo leczeniem przepływu krwi i chłonki – prawie zawsze dochodzi do tego w sposób automatyczny.

### Terapia układu czaszkowo-krzyżowego, związek między czaszką a kością krzyżową

Terapię czaszkowo-krzyżową opracował doktor William Garner Sutherland. W trakcie wieloletnich badań stwierdził on, że wszystkie kości czaszki wykazują swoisty rytmiczny

ruch. Ten rytm jest efektem ruchu płynu mózgowo-rdzeniowego (*liquor cerebrospinalis*), który omywa cały mózg i ośrodkowy układ nerwowy wraz z rdzeniem kręgowym. Płyn ten jest wytwarzany w układzie tętniczym układu komorowego i ponownie wchłaniany przez układ żylny. Za sprawą tej regularnej produkcji i resorpcji zachodzi rytmiczny ruch płynu mózgowo-rdzeniowego. Ten subtelny ruch poprzez opony mózgowe i rdzeniowe przenosi się dalej na kości.

Co więcej, doktor Sutherland mógł wyczuć, że ten rytm ruchowy za pośrednictwem kręgosłupa przenosi się na kość krzyżową (*sacrum*) oraz całe ciało ze wszystkimi jego strukturami. Nazwał to *breath of life* („tchnienie życia”) lub też pierwotnym mechanizmem oddechowym. To zaszeregowanie jako „pierwotny” wynika stąd, że ów rytmiczny ruch występuje



*Tak zwane oddychanie pierwotne występuje już u płodu i przejawia się jako subtelny, rytmiczny ruch.*

jeszcze przed zaczerpnięciem pierwszego oddechu przez noworodka, a więc już u płodu. W tym kontekście oddychanie płucne, które odbywa się poprzez płuca po porodzie, nazywa się wtórnym. Co ciekawe, *breath of life* daje się zmierzyć jeszcze po śmierci jako ostatnia funkcja życiowa. Jasno pokazuje to, że funkcjonalność układu czaszkowo-krzyżowego ma dla organizmu absolutny priorytet w celu zapewnienia rozprowadzania płynu mózgowo-rdzeniowego wraz z jego ważnymi nośnikami informacji.

Ten rytm ruchowy może zostać zakłócony przez stres związany z płytkim oddychaniem, nieprawidłowym ustawieniem głowy i kręgosłupa, albo krzywym zgryzem, by wymienić tylko kilka przykładów. W efekcie może dochodzić do kompresji szwów czaszkowych występujących między poszczególnymi kośćmi czaszki oraz nieprawidłowego ustawienia tych kości. To z kolei pociąga za sobą nieprawidłowe napięcie w oponach mózgu i rdzenia kręgowego aż do kości krzyżowej. Jeśli utrzymuje się to przez dłuższy czas, może prowadzić do dolegliwości w całym organizmie.

### Terapia układu trzewnego, narządów wewnętrznych

Osteopatia trzewna (wisceralna) zajmuje się funkcjonowaniem narządów wewnętrznych. Zależy ono bezpośrednio od ruchomości samych narządów, jak również tkanki łącznej

(powięzi), na której są one zawieszone. Także narządy podlegają regularnemu rytmowi. Chodzi przy tym o bardzo subtelne ruchy, wyczuwalne jednak dla wyszkolonego osteopaty, nawet jeśli dany narząd znajduje się w głębi jamy brzusznej. Ponadto narządy wykazują też jeszcze inny ruch własny, wywołwany w okolicy żołądkowo-jelitowej przez perystaltykę (fale skurczów), w sercu przez jego bicie, a w pęcherzu moczowym przez skurcze mięśni podczas jego opróżniania.

Do tego także przyległa tkanka ciała wywiera fizjologiczny wpływ na narządy. Na przykład każdy wdech sprawia, że przepona wybrusza się ku dołowi, przez co także nerki przemieszczają się mniej więcej trzy centymetry w dół. Podczas wydechu zarówno przepona, jak i nerki oraz wszystkie inne narządy wracają do położenia wyjściowego.

Zadaniem osteopaty jest rozpoznanie odchyłeń od naturalnego zdrowego stopnia ruchomości i wykrycie ewentualnych zaburzeń czynnościowych. Dzięki tym czułym metodom diagnostycznym – takim jak ostrożne badanie dotykiem (palpacja) i wyczuwanie na różnych głębokościach tkanek – osteopatia umożliwia stwierdzenie zaburzeń na długo, zanim staną się one uchwytnie dla medycyny konwencjonalnej za pomocą rentgena, ultradźwięków czy analizy krwi. Podczas terapii osteopatycznej

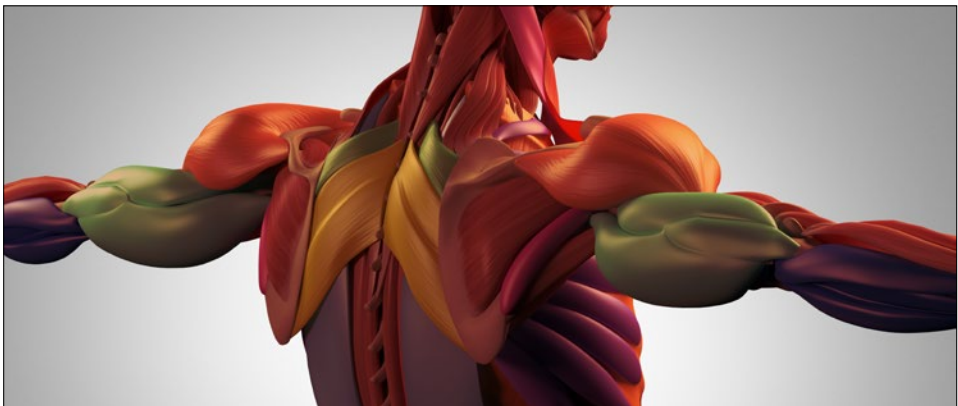
narządy wewnętrzne oraz otaczające je struktury są leczone przy użyciu delikatnych chwytów i technik. Ma to na celu przywrócenie pełnej funkcji i naturalnej ruchomości.

### Terapia układu parietalnego, kości i stawów, mięśni i powięzi

Osteopatia parietalna leczy zaburzenia aparatu ruchowego. Należą do niego kości i chrząstki, mięśnie, powięzi, ścięgna i więzadła. Ten układ mięśniowo-szkieletowy nadaje ciału człowieka stabilność i spójność, przez co umożliwia chodzenie w pozycji wyprostowanej. Ponadto zapewnia ciału ruchomość. Częstymi zaburzeniami układu parietalnego są blokady stawów, skrócenia mięśni lub sklejenia powięzi, by wymienić tylko kilka.

Nasz organizm funkcjonuje jak złożona współgra wszystkich swoich elementów, przy czym każda struktura pełni określoną funkcję, a wszystkie tkanki pozostają we wzajemnej

współzależności. Właśnie przykład bólu pleców pozwala dobrze zrozumieć, że nie istnieją problemy czysto lokalne, czyli ograniczone tylko do miejsca ich występowania. Przeciwnie, wszystkie układy organizmu są wzajemnie powiązane. Zatem bóle pleców w odcinku lędźwiowym kręgosłupa mogą wynikać z dolegliwości trawiennych, a problemy z szyjnym odcinkiem kręgosłupa – powodować migrenę lub ból głowy. Także błędy postawy ciała bywają przyczyną rozmaitych dolegliwości, gdyż nadwyrężają mięśnie i więzadła. Pochylenie miednicy może powodować równoważące je skrócenie kręgosłupa tak, że powstają skrzywienia lub skoliozy (esowate ustawienia kręgosłupa, gdy patrzy się od tyłu). Podsumowując, można stwierdzić: ograniczenia ruchowe w układzie mięśniowo-szkieletowym prowadzą do dalszych ograniczeń funkcjonalnych, które stanowią podstawę do powstania chorób.



*Osteopatia parietalna leczy aparat ruchowy ze wszystkimi jego strukturami, takimi jak kości, mięśnie, powięzi, więzadła i ścięgna.*



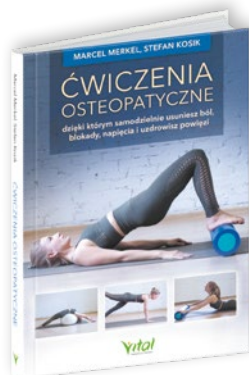
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)



## ĆWICZENIA OSTEOPATYCZNE

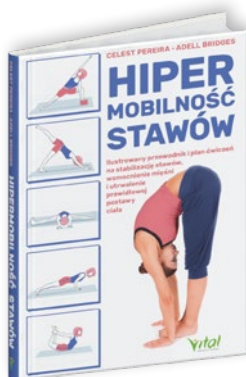
Marcel Merkel, Stefan Kosik



Ćwiczenia osteopatyczne opisane w tej książce służą jako idealna pomoc w dolegliwościach przewlekłych. Ręce osteopatę zastępowane są tu wałkiem do pilatesu. Codzienna praktyka przede wszystkim poprawi ruchliwość, ukrwienie, wzrost mięśni i funkcjonowanie narządów. Dzięki mobilizacji kręgosłupa uwolnione zostaną blokady, narządy przyjmą pozycję wyjściową, a tkanka łączna i powięzi pozbędą się napięcia. Organizm otrzyma impuls do samodzielnego wyleczenia się. Wskazania do leczenia są bardzo obszerne i obejmują bóle kręgosłupa, szczęki i stawów, czynnościowe choroby organów, zaburzenia krążenia wieńcowego, ograniczenia w oddychaniu, zaburzenia układu moczowo-płciowego, bóle laryngologiczne, podrażnienia nerwów i choroby dziecięce. Ćwiczenia zamiast operacji.

## HIPERMOBILNOŚĆ STAWÓW

Celest Pereira, Adell Bridges



Poznaj pierwszy na polskim rynku ilustrowany poradnik z ćwiczeniami dla osób z hipermobilnością stawów (wiotkością stawową). Dowiedz się, na czym polega ta przypadłość i jakie naturalne terapie mogą przywrócić ci zdrowie. Dzięki temu kompleksowo opracowanemu poradnikowi dowiesz się, jak zminimalizować ból kręgosłupa, mięśni i stawów. Znajdziesz w nim propozycje ukierunkowanej aktywności fizycznej, m.in. jogi, które skutecznie wzmocnią twoje mięśnie i zapewnią zdrowe kości. Dodatkowo wszystkie ćwiczenia są precyzyjnie opisane i zaprezentowane na kolorowych ilustracjach. Wykorzystasz praktyczne wskazówki, które mówią, w jakiej pozycji trzymać swoje ciało, aby uzyskać optymalne rezultaty podczas wykonywania ćwiczeń na stawy i masaż powięzi. Proste i skuteczne ćwiczenia na złagodzenie hipermobilności stawów.

**ZAMÓW JUŻ TERAZ**  **TO TAKIE PROSTE**

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35

Kup książkę



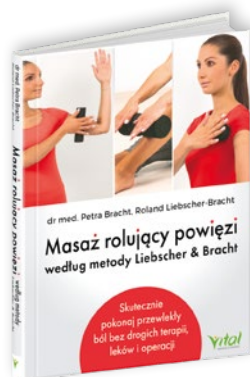
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)



## MASAŻ ROLUJĄCY POWIĘZI WEDŁUG METODY LIEBSCHERA & BRACHT

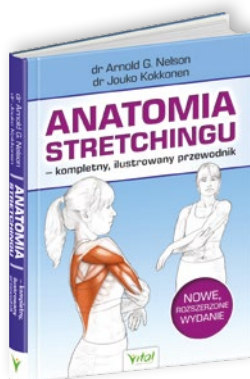
dr Perta Bracht, Roland Liebscher-Bracht



Chcesz pozbyć się napięcia, odzyskać mobilność i pokonać przewlekły ból? Przyczyną bólu mięśni, stawów i kości są zwykle mało elastyczne powięzi. Znani specjaliści od bólu, Liebscher & Bracht, opracowali metodę, dzięki której możesz pomóc sobie z większością bólów za pomocą specjalnych ćwiczeń ruchowych i masażu rolującego powięzi. Te ćwiczenia, masaże i metoda Liebschera & Bracht w 90% uwalniają od bólu. Zwiększają również elastyczność powięzi i gwarantują relaks. Masaż powięzi, a w szczególności masaż rolujący powięzi oparty na osteopresurze zwiększa giętkość i uaktywnia różne partie ciała. Terapia Liebschera & Bracht pomoże ci zapobiec powstawaniu bólu chronicznego. Samodzielnie pokonasz choroby i zadbasz o zdrowie fizyczne. Samoterapia bólu – bez leków i operacji.

## ANATOMIA STRETCHINGU – KOMPLETNY, ILUSTROWANY PRZEWODNIK

dr Arnold G. Nelson, dr Jouko Kokkonen



Stretching to niezwykła sztuka rozciągania mięśni, łagodzenia bólu stawów oraz zdrowa aktywność fizyczna. Wpływa korzystnie na ciało i umysł, likwiduje stres, odmładza, relaksuje, a przede wszystkim wzmacnia mięśnie, stawy i kości. Dzięki nowemu, rozszerzonemu wydaniu *Anatomii stretchingu* poznasz programy ćwiczeń, które pozwolą ci utrzymać codzienną elastyczność, nawet jeśli prowadzisz siedzący tryb życia. Ponadto zawiera zestawy ćwiczeń rozciągających, które pomogą obniżyć poziom glukozy we krwi. Znajdziesz tu także ćwiczenia stretchingu dynamicznego i stretchingu statycznego dopasowane do dyscyplin sportowych. Dodatkowo opisany jest też masaż powięzi likwidujący napięcie i ból. To wszystko w jednej bestsellerowej książce z dokładnymi anatomicznymi ilustracjami. Bądź w formie i zadbaj o swoje zdrowie i kondycję.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35

Kup książkę



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

**www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624**  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl)  
tel. 85 654 78 35



**Dr n. przyr. Torsten Pfitzer** jest specjalistą medycyny niekonwencjonalnej, osteopatą, certyfikowanym trenerem Blackroll® oraz ekspertem holistycznej terapii bólów aparatu ruchu.

**Marion Lechner** jest certyfikowaną osteopatką prowadzącą własny gabinet w Monachium-Schwabing, docentką osteopatii i specjalistką medycyny niekonwencjonalnej.

**Czy cierpisz na przewlekły ból pleców, zawroty głowy, migreny lub szumy uszne?  
Czy zespół cieśni nadgarstka wpływa na twoje codzienne życie?  
Czy twoja szyja jest napięta, bołą cię mięśnie, a może masz wrażenie,  
że niektóre ruchy blokują stawy?**

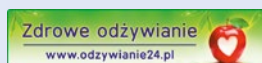
Jeśli do tej pory nie znaleziono przyczyn tych objawów, może ci pomóc osteopatia. Jej holistyczne koncepcje leczenia opierają się na aktywacji samouzdrawiających sił twojego organizmu. Autorzy, doświadczeni osteopaci, opracowali prostą metodę, dzięki której możesz leczyć się w domu i łagodzić przewlekły lub nawracający ból głowy, szyi, ramion, pleców, bioder, kolan i stóp, skutecznie i długotrwale. Testy, które znajdziesz w książce, pomagają sklasyfikować objawy i znaleźć odpowiednie środki do samodzielnej terapii. Dzięki indywidualnemu planowi ćwiczeń będziesz w stanie na stałe uwolnić się od bólu.

**Poznasz:**

- ↪ techniki osteopatii, które aktywują moc samoleczenia;
- ↪ masaże i ćwiczenia na stawy, powięzi, mięśnie i nerwy;
- ↪ autotesty, które ułatwią ci znalezienie przyczyny bólu;
- ↪ zasady interpretacji wyników badań;
- ↪ plany ćwiczeń na podstawie wyników badań;
- ↪ zasady osteopatii czaszkowo-krzyżowej, które pomogą ci uregulować układ nerwowy;
- ↪ ćwiczenia, które pomogą wyrównać miednicę i kręgosłup;
- ↪ zestawy praktyk fizycznych na złagodzenie napięcia, bólu i blokad stawów;
- ↪ proste techniki na odzyskanie zdrowia i pozbycie się bólu.

**Osteopatia – codzienna praktyka na poprawę zdrowia**

**Patroni:**



Kup książkę