

NR 76 (STYCZEŃ)/2024

ISSN: 2544-4956

# WIĘCEJ RUCHU

*mniej bólu*

**DLACZEGO  
TRZEBA ĆWICZYĆ?**  
szczególnie zimą

**JAK NAZWAĆ  
SWOJĄ KONTUZJĘ**  
pomoc w gabinecie specjalisty

**PRZEWLEKŁY BÓL**  
jak znowu chodzić bez bólu



## Spis treści:

### Leczenie i profilaktyka

- 2 Dlaczego trzeba ćwiczyć
- 3 Łagodzenie dyskomfortu w stawie biodrowym
- 5 Jak nazwać swoją kontuzję
- 5 Ćwicz z wnukami!
- 8 Jak zmotywować się do biegania pomimo mrozu

### Stopy, kolana i inne problemy stawowe

- 10 Dotyczy również artrozy stawów biodrowych: kto się leni, ten rdzewieje!
- 11 Okład z ziemi leczniczej
- 12 Kwaśne produkty spożywcze mogą nasilać bóle stawów
- 13 Naprawiaj uszkodzoną chrząstkę za pomocą glukozaminy
- 14 Zwyródnienie stawu skokowego: jak znowu chodzić bez bólu

### Schorzenia kręgosłupa

- 16 Zwężenie kanału kręgowego: nie popadaj w bezczynność
- 17 Kiedy nieprawidłowe obciążenia zmieniają twój kręgosłup
- 18 Pułapki, których lepiej unikać
- 19 Ochrona, stabilność i ruch: a to wszystko dzięki 3 warstwom mięśni pleców
- 19 Gdy plecom dokucza choroba zapalna stawów
- 20 Przewlekły ból: przyczyna może tkwić w umyśle

### SPADEK NASTROJU

## Dlaczego trzeba ćwiczyć

Dagmara Wirpszo

Aktywność fizyczna jest istotna szczególnie zimą, kiedy brak światła dziennego, no i więcej jemy. Mamy też przeważnie spadek nastroju i dosyć szaroburej pogody. A dzięki ruchowi poprawimy sylwetkę, uodpornimy organizm, wzmocnimy mięśnie i kości, no i dostarczymy sobie zastrzyku endorfin.

**W**ięc jeśli do tej pory nie byliśmy zbyt aktywni, najlepsza pora, aby to zmienić i wcale nie warto czekać do wiosny. Ponieważ aktywność fizyczna:

► Poprawia nastrój.

Dzięki ćwiczeniom fizycznym nasza przysadka mózgowa aktywizuje produkcję endorfin, czyli tzw. hormonów szczęścia.

► Poprawia myślenie i uczenie się.

Regularnie uprawiany sport dobrze wpływa na układ nerwowy. Szare komórki są lepiej odżywione, a mózg ukrwiony. Zaktywizowane zostają neuroprzekazniki oraz usprawniony transport sygnałów między komórkami nerwowymi.

► Poprawia jakość snu

Po ćwiczeniach zazwyczaj lepiej śpimy i się regenerujemy.

► Odmładza.

Regularny wysiłek fizyczny odejmuje nam lat. Wzmacnia wydolność organizmu i zmniejsza poziom stresu, a to są czynniki, które sprzyjają dobrej formie.

► Poprawia kondycję skóry.

Uprawiając sporty, wzmacniamy tkankę mięśniową, a tym samym jędrność i elastyczność skóry.

► Zapobiega udarom.

Ruch zmniejsza stres. Reguluje poziom cholesterolu i zmniejsza ilość tkanki tłuszczowej. Poprawia także krążenie, co zmniejsza ryzyko udarów.

► Polepsza pamięć i koncentrację.

Ruszając się, poprawiamy funkcjonowanie układu nerwowego.

► Zmniejsza uzależnienia.

**Chcesz zamówić numer testowy magazynu lub interesuje cię prenumerata?**

Skontaktuj się z naszym Centrum Obsługi Klienta:

tel. 22 518 27 22 lub 22 518 29 39, formularz kontaktowy: [www.formularze.wip.pl](http://www.formularze.wip.pl)

Redaktor naczelny i wydawca: **Szymon Danowski**  
 Tłumaczenie: **Magdalena Kaczmarek, Magdalena Szczecińska**  
 Redaktor: **Anna Gardyniak**  
 Koordynator produkcji: **Mariusz Jezierski**  
 Skład: **Tomasz Rutkowski**  
 Druk: **KRM Druk**  
 Nakład: **5000 egz.**  
 Zdjęcia: **Fotolia**  
 ISSN: 2544-4956  
 Nr rejestrowy BDO: 000008579  
 Produkt na licencji FID Verlag GmbH  
 Copyright © 2024 for the Polish edition by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.  
 All right reserved, Warszawa 2024

**Wiedza i Praktyka sp. z o.o.**  
 ul. Łotewska 9a, 03-918 Warszawa  
 tel. 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: [cok@wip.pl](mailto:cok@wip.pl)  
 NIP: 526-19-92-256, KRS: 0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie  
 XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego  
 Wysokość kapitału zakładowego 200.000 zł

Publikacja „**Więcej ruchu – mniej bólu**” została opracowana we współpracy z Wydawnictwem FID Verlag GmbH z Niemiec. Publikacja „**Więcej ruchu – mniej bólu**” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „**Więcej ruchu – mniej bólu**” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Publikacja „**Więcej ruchu – mniej bólu**” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

#### Zastrzeżenie

Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają charakter jedynie edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji i tekstów zamieszczonych w niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w niej informacji.

Gdy ćwiczymy systematycznie, przeważnie rzadziej sięgamy po szkodliwe używki.

► Poprawia kreatywne myślenie.

Aktywność fizyczna wpływa na tworzenie nowych połączeń nerwowych w mózgu, a to sprzyja lepszemu rozwiązywaniu zadań, myśleniu oraz koncentracji i efektywnemu działaniu.

► Poprawia naszą samoocenę.

Systematyczny ruch poprawia wygląd sylwetki, dzięki czemu widzimy cel swoich działań i efekty. To sprzyja lepszemu postrzeganiu siebie i pozytywnemu nastawieniu do realiów.

► Polepsza funkcjonowanie mózgu.

Aktywność fizyczna polepsza ekspresję białek, które odpowiadają za sprawne działanie komórek mózgowych. Dzięki ruchowi wzmacnia się produkcja komórek nerwowych, a tym samym polepszają funkcje poznawcze.

► Polepsza sprawność, wytrzymałość i elastyczność ciała.

Ruch wzmacnia układ mięśniowy, kostny, szkielet, stawy. Poprawia naszą wydolność oraz kondycję ciała.

► Wzmacnia psychikę.

Aktywność fizyczna aktywizuje produkcję endorfin, zmniejsza więc stres oraz niweluje lęki i niepokoje.

► Zmniejsza stres.

Regularny ruch powoduje zmniejszenie wydzielania kortyzolu. Tym samym łagodzi napięcia nerwowe i zwiększa odporność

na stres, także czynniki stresogenne w przyszłości.

► Wzmacnia odporność.

Sport wzmacnia serce, dzięki czemu poprawia się funkcjonowanie układu immunologicznego. Ponieważ systemowi odpornościowemu sprzyja niski poziom kortyzolu, a ten właśnie zyskujemy dzięki regularnej aktywności fizycznej.

► Uszczęśliwia.

Ponieważ sport aktywizuje produkcję endorfin, dzięki czemu jesteśmy mniej podatni na stres. Łatwiej osiągamy zamierzone cele, no i mamy lepszą motywację do działania.

► Polepsza jakość diety.

Uprawiając sporty, przeważnie lepiej się odżywiamy i sięgamy po zdrowsze i lepsze jakościowo produkty.

► Wydłuża życie.

Ćwiczenia fizyczne zmniejszają ryzyko wystąpienia schorzeń, które chronią nasz organizm przed groźnymi w skutkach problemami zdrowotnymi.

► Wzmacnia kości.

Aktywność fizyczna stymuluje układ kostny do produkcji nowych komórek.

► Wzmacnia serce.

Podczas wysiłku fizycznego serce działa na pełnych obrotach, co polepsza jego funkcjonowanie.

► Chroni przed infekcjami.

Osoby, które regularnie uprawiają sport, szczególnie na świeżym powietrzu, np. zimą, hartują się i wzmacniają odporność

► Reguluje poziom cholesterolu.

Ćwiczenia mają wpływ na obniżanie poziomu „złego” cholesterolu i podnoszenie poziomu tego „dobrego”.

► Działa antynowotworowo.

Aktywność fizyczna działa profilaktycznie przeciwnowotworowo.

► Zapobiega nadciśnieniu.

Regularne uprawianie sportu reguluje ciśnienie krwi.

► Zmniejsza ryzyko cukrzycy.

Sport obniża poziom cholesterolu i tkanki tłuszczowej. Polepsza także podatność tkanek na insulinę.

► Oddala ryzyko demencji.

Gdy systematycznie się ruszamy, aktywizujemy produkcję nowych neuronów, a tym samym oddalamy ryzyko chorób wieku starczego.

► Przeciwdziała bólom kręgosłupa.

Ćwiczenia poprawiają sylwetkę i wzmacniają mięśnie posturalne.

► Zapobiega stanom depresyjnym.

Sport poprawia funkcjonowanie układu nerwowego, polepsza nastrój i zmienia nasze postrzeganie problemów.

► Dotlenia organizm.

Sport, szczególnie ten uprawiany na powietrzu, poprawia krążenia krwi.

► Poprawia libido.

Regularna aktywność fizyczna zwiększa ochotę na uprawianie seksu. Polepsza także sprawność oraz kondycję, która w dobru seksie jest pożądana. |

## TERAPIA POWIĘZIOWA

### Łagodzenie dyskomfortu w stawie biodrowym

prof. dr Ingo Froböse

Staw biodrowy jest jednym z najważniejszych stawów w naszym organizmie. Umożliwia on poruszanie się, a także chroni ważne narządy wewnętrzne. Niestety jest on również bardzo podatny na urazy i zmiany zwyrodnieniowe. Dzięki ukierunkowanemu treningowi powięzi możesz zająć się wynikającym z tego bólem, złagodzić dyskomfort i zatrzymać procesy degeneracyjne.

Nasze biodro jest punktem łączącym nogi z tułowiem. Bez stawu biodrowego nie byłoby w stanie obracać ani zginać tułowia. Aby staw biodrowy nie rozsuwał się, jest zabezpieczony więzadłami. Ale nawet pomimo tych więzadeł, pomimo idealnego dopasowania głowy kości udowej i panewki: biodro jest jednym z tych stawów ciała, które szczególnie często ulegają zużyciu i urazom. Szczególnie powszechna jest artroza stawu biodrowego. Intensywna terapia powięzi biodrowej może pomóc w tym przypadku.

### Jak odczuwasz zmiany w swoim ciele

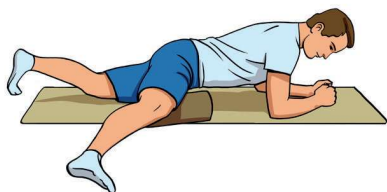
Przed i po ćwiczeniach powięziowych należy zadać sobie kilka pytań i uważnie udzielić odpowiedzi. Jak się czujesz przed ćwiczeniami, a jak po? Co się zmieniło, a co poprawiło?

- ▶ Kiedy odczuwasz ból? Czy podczas całego procesu przemieszczania się czy po nim?
- ▶ Czy twoja ruchomość bioder jest generalnie ograniczona?
- ▶ Czy potrafisz wykonywać wszystkie ruchy, do których zdolne jest twoje biodro, równie dobrze po obu stronach ciała? Czy są jakieś różnice?
- ▶ Gdzie dokładnie odczuwasz ból? Pokaż sobie te punkty.
- ▶ Czy problemy z biodrami wpływają również na ułożenie nóg i stóp?

### Te ćwiczenia sprawią, że twoje biodro będzie sprawne

Poniższe ćwiczenia pomogą ci znacznie zmniejszyć ból bioder. Uwaga: Jeśli cierpisz na chorobę zwyrodnieniową stawu biodrowego, ćwiczenia mogą sprawiać ci ból, szczególnie przy kilku pierwszych powtórzeniach. Dlatego terapię powięziową należy rozpoczynać bardzo powoli i uważnie obserwować, jak trening wpływa na nasze ciało. Z reguły dość szybko zauważysz poprawę, a dyskomfort podczas treningu również szybko się zmniejszy.

**1. Masowanie wałkiem do ćwiczeń powięziowych wewnętrznej strony uda.** Połóż się na brzuchu. Teraz oprzyj się na przedramionach i wyciągnij jedną nogę w bok. Umieść wałek pod udem i pozwól mu przesuwąć się od kolana do biodra



i z powrotem. Aby to zrobić, przesunąć ciało w prawo i w lewo, przenosząc ciężar ciała na ramiona. Ważne jest, aby wykonywać to ćwiczenie powoli. Rozmasuj pierwszą nogę przez jedną do dwóch minut. Następnie zmień stronę ciała.

**2. Masowanie wałkiem do ćwiczeń powięziowych ud.** Połóż się na brzuchu i podeprzyj się na przedramionach. Wałek znajduje się pod udami. Obróć stopy (a tym samym całe nogi) na zewnątrz. Teraz przesuwaj się centymetr po centymetrze po całym udzie, przenosząc ciężar ciała na ramiona do przodu i do tyłu. Powtarzaj przez 1 do 2 minut.



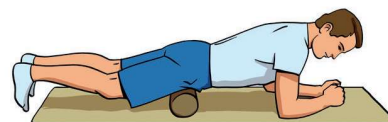
**3. Masowanie wałkiem do ćwiczeń powięziowych zewnętrznych mięśni bioder.** Połóż się na plecach, zegnij nogi i postaw stopy na ziemi. Umieść piłkę tenisową pod pośladkami, z boku kości krzyżowej. Przenieś ciężar ciała na stronę, pod którą leży piłka i podeprzyj się na łokciu. Teraz ostrożnie przenoś ciężar ciała, aż poczujesz największy nacisk. Wytrzymaj, aż nacisk wyraźnie spadnie. Teraz delikatnie przenoś ciężar ciała do przodu i do tyłu, tak aby móc wymasować cały obszar pośladków. Następnie zmień stronę ciała.



**4. Masuj zginacze stawu biodrowego.** Połóż się na brzuchu i podeprzyj się przedramionami o podłogę. Wałek leży



pod twoimi udami. Teraz, wykorzystując siłę ramion, powoli przesunąć ciężar ciała w przód i w tył. W ten sposób bardzo powoli wymasuj całe uda aż do miednicy. Wykonuj to ćwiczenie na różne sposoby czasami opieraj palce stóp na podłodze, czasami unieś stopy w powietrze. Powtarzaj przez 1 do 2 minut.



### Czym są powięzi i jak można modyfikować trening

Pod pojęciem powięzi rozumiemy określone struktury tkanki łącznej. Należą do nich także między innymi ścięgna, więzadła i tkanka łączna mięśniowa. Powięzi mają włóknistą strukturę i zawierają kolagen. Mają wpływ na mięśnie, twoją zdolność do ruchu, postawę oraz odczuwanie bólu. Powięzi można trenować, co pozwala skutecznie zapobiegać bólom pleców. Wytrenowane powięzi dają także korzyści pod postacią lepszej wydolności organizmu i lepszej ochrony przed kontuzjami. Nie potrzebujesz w tym celu zbyt wielu pomocniczych sprzętów: wystarczy wałek do masażu powięzi, tak zwany black roll – do kupienia w sklepie z asortymentem sportowym za około 150 zł. Przydadzą się również piłki do tenisa i małe hantle (również do nabycia w sklepie tego typu, cena to około 50 zł). Piłki tenisowe możesz pożyczyć od przyjaciół, którzy uprawiają ten sport. Zamiast hantli z powodzeniem możesz wykorzystać półlitrowe butelki plastikowe po wodzie lub napojach, napełniając je dodatkowo wodą lub piaskiem. I