

# Spune adio durerilor de spate!

Probabil că tu și mulți dintre cunoscuții tăi suferă de diverse dureri de spate, de genunchi, de umeri, este o adevărată epidemie de Afecțiuni Musculo-Scheletale (AMS).

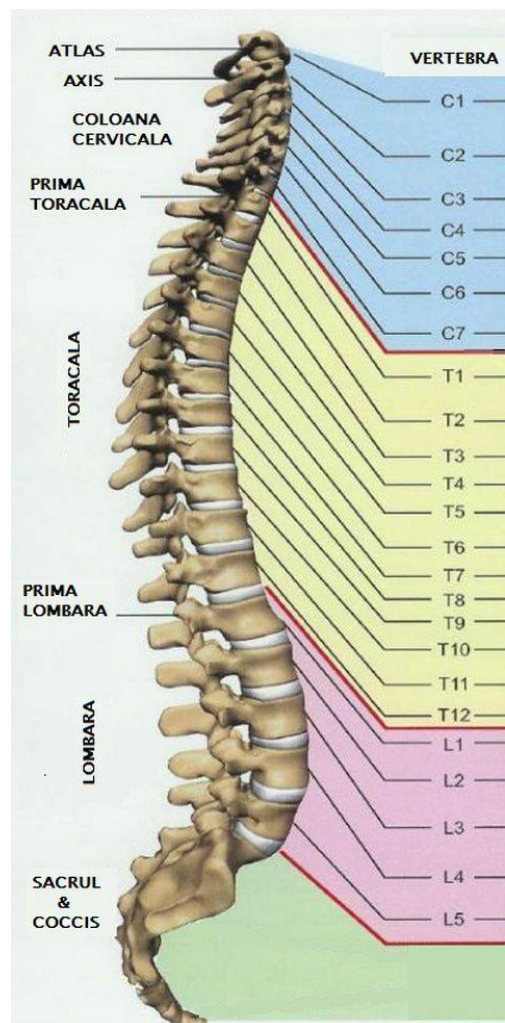
Durerea de spate (cervicală/lombară/intrascapulară) se datorează deformării coloanei vertebrale, care în timp duce la apariția altor probleme la nivelul articulațiilor coxo-femorale (șold), genunchi, gleznă. Câteodată afecțiunile evoluează în sens invers.



Ce a declanșat "epidemia" Afecțiunilor Musculo-Scheletale din ultimul deceniu?

Corpul nostru este o mașinărie biologică complexă perfectă, ce a fost proiectată și s-a dezvoltat treptat pentru multă mișcare și efort fizic susținut. Oasele, dar mai ales

coloana s-au adaptat, evoluând treptat pentru a ne putea ridica și deplasa în două picioare. Cele patru curbe anatomice ale coloanei ne asigură mobilitatea, agilitatea în mersul biped.



VERTEBRA	ARI SI PARTI ALE CORPULUI	SIMPTOME POSIBILE
C1	Vascularizatia capului, hipofiza, scalpul, oasele fetei, creierul, urechea medie si interna, sistemul nervos simpatic.	Dureri de cap, nervozitate, insomnie, raceala, presiune sangvina crescuta la nivelul capului, migrena, caderi nervoase, amnezie, oboseala cronica, ameteli
C2	Ochii, nervul optic, nervi auditivi, sinusuri, osul mastoid, limba, fruntea	Boli ale sinusurilor, alergii, dureri de ochi, dureri de urechi, lesinuri, tulburari de vedere, strabism, surzire
C3	obrajii, ureche internă, oasele fetei, dinti, nervi trigemeni	Nevrite, nevralgii, acnee, pistrui eczeme
C4	nas, buze, gura, trompa lui Eustachio	Rinita alergica, nas infundat, pierderi de auz, amigdalita
C5	corzi vocale, glandele gatului, faringe	Laringita, raguseala, boli ale gatului, gat rosu, amigdalite purulente
C6	nervi gatului, umeri, amigddale	Gat intepenit, dureri ale bratului, inflamari ale laringelui, tuse cronica,
C7	Glanda tiroida, umeri si brate pana la coate	Bursita, raceala, boli ale tiroidei
T1	Bratele de la coate in jos inclusiv mainile si incheiturile, degetele, esofagul si traheea	Astm, tuse, respiratie dificila, dureri ale antebratelor si mainilor, insuficienta respiratorie
T2	Inima, inclusiv valvele, inclusiv arterele coronare	Boli functionale ale inimii, boli toracale si respiratorii
T3	Plamani, bronhii, pleura, torace, sani	Bronsita, pleurezie, pneumonie congestii respiratorii si gripa
T4	Veziica biliara si canalul coledoc	Boli ale vezicii biliare, icter, zona zoster
T5	Ficat, plex solar si circulatie generala	Boli ale ficatului, temperatura, probleme de tensiune sangvina, de circulatie, artrita
T6	Stomac	Dureri de stomac, arsuri gastrice, indigestii, dispepsii,
T7	Pancreas si duoden	Ulcer si gastrita
T8	Splina	Rezistenta imunitara slaba
T9	Glandele renale si suprarenale	Alergii si urticarie
T10	Rinichi	Boli ale rinichilor, ingrosarea arterelor, pielite, nefrite, oboseala cronica
T11	Rinichi si uretre	Boli de piele, pistrui, eczeme, acnee si furunculi.
T12	Intestin subtire, sistem limfatic	Reumatism, balonare, anumite tipuri de sterilitate
L1	Intestin gros si ganglioni inghinali	Constipatie, colita, diaree, dizenterie, hernii inghinale
L2	Apendice, abdomen, partea superioara a piciorului	Crampe, carcei, varice superficiale
L3	Organe sexuale, uter, vezica urinara, genunchi	Probleme de vezica, probleme de menstruatie, menstruatii dureroasa, neregulata, avort spontan, incontinenta, impotenta, dureri de genunchi
L4	Prostata, muschii de jos ai spatelui si nervul sciatic	Sciatica, lumbago, urinari frecvente, dureri de spate
L5	Gambe, glezne si picioare	Proasta circulatie la nivelul picioarelor, glezne umflate, slabite, carcei, platfus si picioare reci
	Muschii soldului si fese	Boli ale articulatiei sacroiliace, curburi anormale ale coloanei
	Rect si anus	Hemoroizi, prurit anal, dureri de spate in pozitie asezata

Pe lângă curburile și zonele coloanei putem observa arii și părți ale corpului arondate diferitelor vertebre+discuri intervertebrale și simptome posibile în cazul deplasării ale acestora.

La naștere coloana noastră nu are curbura necesare pentru deplasarea bipedă, aceste curburi se formează prin mișcare, foarte multă mișcare. Ai observat probabil cât de mult se mișcă un bebeluș, se antrenează zi de zi pentru a-și ridica capul din poziția culcat pe burtă, după aceea pentru a se târâ, a se ridica în șezut și pentru a se ridica și umbla în patru labe. După antrenamente susținute timp de aproximativ un an puiul de om reușește să se ridice și să umble în picioare, dar mai are mult până ajunge să se

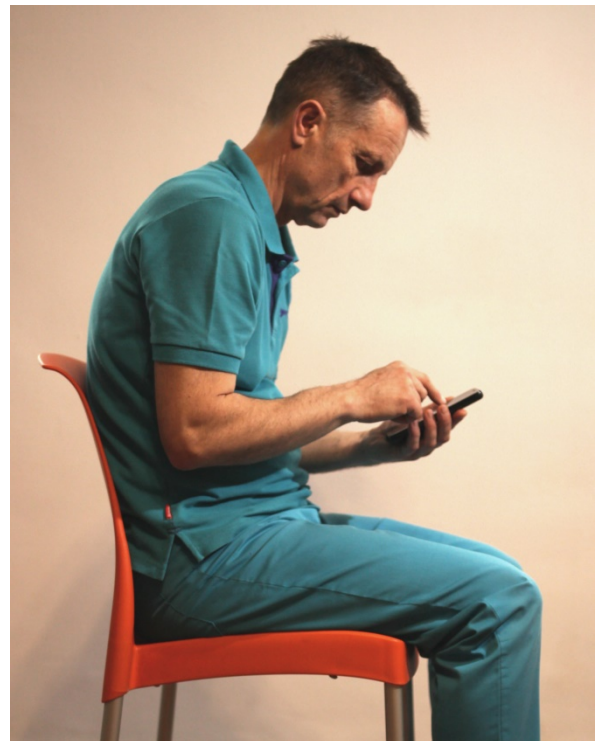


deplaseze și să se miște coordonat, cu ușurință. În tot acest timp sistemul osos, muscular și neuronal se dezvoltă și se armonizează în continuu ajungând la forma finală practic la încheierea procesului de creștere.

Evoluția și revoluția tehnologică ne-a ușurat enorm viața, munca și totodată ne-a redus la minim necesarul de mișcarea, de efort fizic.

Obligativitatea învățământului a făcut ca noi, oamenii să ședem tot mai mult și de la vârste tot mai fragede. Aceste schimbări au adus modificări majore în obiceiurile noastre de zi cu zi: șezutul a devenit sport de masă, ducând la o serie de modificări în statica coloanei, afectând biomecanica întregului corp.

Capul înainte și spatele încovoiat fac să dispară curbura cervicală și cea lombară a coloanei și cauzează deplasarea și tot mai des hernierea discurilor intervertebrale cauzând creșterea explozivă a afecțiunilor musculo-scheletale și implicit simptomelor, bolilor aferente (vezi grafica de sus)



## Care sunt semnele?



În **etapele de debut**, apare **disconfortul** cauzat de senzația de durere sau oboseală, însă acesta se diminuează sau dispare după repaus sau odihnă.

Dacă afecțiunile **se acutizează**, apar durerea și oboseala, iar simptomele nu mai dispar după perioada de repaus.

Etapele **cronice** se manifestă prin durere și oboseală tot timpul, chiar și când zonele

afectate sunt în repaus. Calitatea vieții scade, activitățile zilnice și somnul fiind afectate în mare măsură.

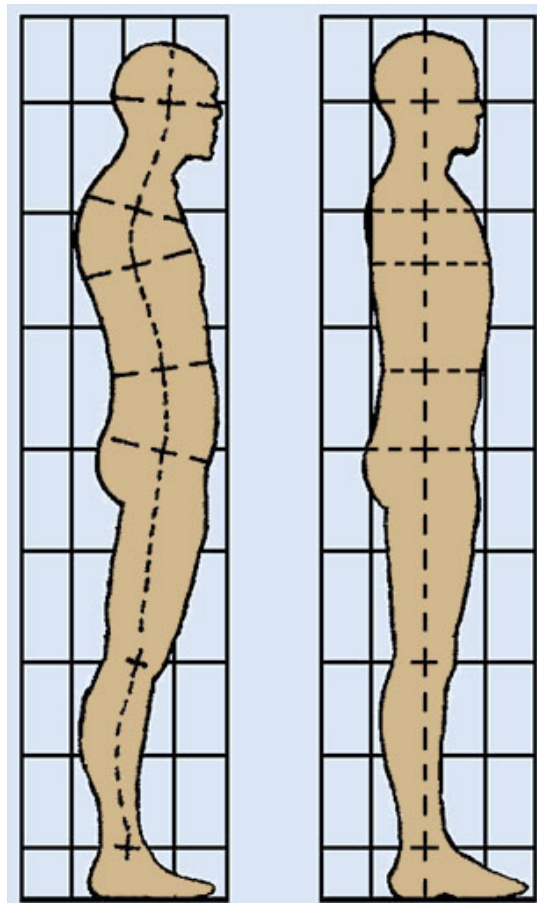
- mobilitatea îți este redusă;
- aplecarea sau rotirea trunchiului / gâtului este mult limitată;
- experimentezi mișcări sau posturi dureroase;
- pantofii se uzează asimetric;
- observi asimetrii faciale sau posturale;
- ai puncte sau zone dureroase;
- îți scade brusc imunitatea, puterea de concentrare;
- ai tulburări de echilibru, de auz sau de vedere;
- ai zone îndelung tensionate,
- te simți tot timpul obosită.

## Ce e de făcut?

Mișcare: recomand mersul pe jos minim o oră pe zii, thai-chi sau înotul.

În cazul când AMS este deja „simțitor” prezentă se impune masajului Turos, Chiropractica sau Yumeiho, pentru refacerea staticii (realinierea coloanei și coxalelor) sistemului scheletal și detensionarea sistemului muscular.

Pentru redobândirea și menținerea posturii și corectarea biomecanicii corpului recomand cele mai eficiente metode cunoscute de mine: Pilates, Gimnastică Posturală, thai-chi.



Dacă citești asta înseamnă că ești interesat/ă, probabil te doare... Îți ofer o reducere de 50% valabilă o singură dată la prima ședință (de evaluare). Trebuie doar să suni pentru programare:

Tel: 0722 626 626

P.S.

Vei primi și cadou: două exerciții pe cât de simple pe atât de eficiente! Tu trebuie doar să le faci.

Sună :-)