

**BIBLIOTEKA ZDROWIA**

**dr Jadwiga Górnicka**



**6**

# **Bóle** **kręgosłupa i stawów**





**BIBLIOTEKA ZDROWIA**

---

**dr Jadwiga Górnicka**



**Bóle**  
**kręgosłupa i stawów**



© Copyright for the text by Jadwiga Górnicka, Warszawa 2013

© Copyright by Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2013

Zdjęcie na okładce

© Shutterstock

Redakcja

Monika Marczyk

Koordinacja

Martyna Maroń

Korekta

Zespół redakcyjny AWM

Skład

HAPPY Studio DTP

Projekt okładki

Piotr Kozera

Rysunki

Dorota Cybulska (str. 30, 36, 39, 40–41, 43, 45, 51–56, 68–69, 83)

Piotr Kozera (str. 11, 16, 20, 21–22, 27–28, 81–82)

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za efekty stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Prosimy pamiętać o tym, że żaden poradnik nie zastąpi diagnozy lekarskiej.

Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski

Janki k. Warszawy, ul. Wspólna 17a, 05-090 Raszyn

tel. +48 22 720 35 99, faks +48 22 720 34 91

e-mail: [awm@morex.com.pl](mailto:awm@morex.com.pl)

[www.awm.waw.pl](http://www.awm.waw.pl)

ISBN 978-83-7250-845-4

# Spis treści

<b>Od wydawcy</b> . . . . .	7
<b>Wstęp</b> . . . . .	9
Budowa kręgosłupa . . . . .	9
Funkcje kręgosłupa . . . . .	11
<b>Zdrowy kręgosłup</b> . . . . .	14
Wady postawy . . . . .	15
Kiedy kręgosłup zaczyna boleć... . . . .	17
Jakich zasad przestrzegać, aby mieć zdrowy kręgosłup? . . . . .	19
Zasady pracy przy komputerze . . . . .	21
Ćwiczenia wzmacniające układ szkieletowy i kręgosłup . . . . .	22
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha. . . . .	22
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu . . . . .	23
Ćwiczenie usprawniające odcinek lędźwiowy kręgosłupa . . . . .	24
Ogólne ćwiczenia wzmacniające kręgosłup . . . . .	24
Ćwiczenie z dętką . . . . .	25
Nordic walking . . . . .	26
Masaż stref refleksyjnych na bóle kręgosłupa . . . . .	27
Pomocne kąpiele . . . . .	31
Kąpiel z dodatkiem igieł świerkowych . . . . .	32
Kąpiel z dodatkiem siana lub siewki ze słomy owsianej . . . . .	32
Kąpiel z dodatkiem rozmarynu . . . . .	32
Kąpiel drożdżowo-kapuciana . . . . .	32
<b>Schorzenia kręgosłupa</b> . . . . .	34
Bóle krzyża . . . . .	35
Dyskopatia . . . . .	37
Zniekształcenie dysku . . . . .	39
Wypadanie dysków . . . . .	41
Przesunięcie dysku . . . . .	42
Ischias, czyli rwa kulszowa . . . . .	44
Zapalenie korzonków . . . . .	46
Zmiany w obrębie kręgów szyjnych i piersiowych . . . . .	49
Chore kręgi szyjne . . . . .	50
Szywny kark . . . . .	51
Uraz kręgów szyjnych (uderzenie biczem) . . . . .	55

<b>Schorzenia stawów</b> . . . . .	58
Ból barku . . . . .	59
Bóle stawów na zmianę pogody . . . . .	60
Choroba zwyrodnieniowa stawów . . . . .	62
Jak leczyć? . . . . .	64
Poduszka gorczykowa . . . . .	66
Odpowiednia dieta . . . . .	67
Recepty na dolegliwości reumatyczne . . . . .	71
Dna moczanowa . . . . .	72
Łokieć tenisisty . . . . .	74
Przykurcz palców . . . . .	75
Reumatoidalne zapalenie stawów . . . . .	77
Autoterapia . . . . .	81
Schorzenie kolan . . . . .	82
Zanik chrząstki stawu biodrowego . . . . .	84
Zapalenie stawów . . . . .	85
<b>Schorzenia układu kostnego</b> . . . . .	88
Haluksy . . . . .	89
Jak powstaje haluks? . . . . .	89
Jak leczyć? . . . . .	90
Osteoporoza . . . . .	91
Jak leczyć? . . . . .	93
Ostrogi piętowe . . . . .	94
Co pomoże? . . . . .	95
Przewlekłe zapalenie kości . . . . .	96
<b>Indeks</b> . . . . .	98

# OD WYDAWCY

Prawdopodobnie żaden system w organizmie człowieka nie odgrywa tak ważnej roli dla ludzkiego zdrowia oraz długiego i aktywnego życia, jak kręgosłup i stawy.

Zmiany w kręgosłupie i dyskach to jedna z najczęstszych przyczyn bólu u ludzi żyjących w krajach uprzemysłowionych. Często pierwsze objawy choroby pojawiają się jeszcze w okresie szkolnym. Ponad 50 proc. dzieci w wieku szkolnym ma wady postawy, które mogą przerodzić się w zwyrodnienia kręgosłupa.

Z kolei choroby stawów – szczególnie te przewlekłe – są bardzo bolesne. Znacznie pogarszają jakość życia. Ograniczają też ruchomość, co jest dla chorych dużym obciążeniem psychicznym. Tymczasem oferowane przez tradycyjną medycynę środki działają głównie doraźnie i nie są na tyle skuteczne, aby wyraźnie poprawić jakość życia i pozwolić swobodnie funkcjonować osobom z takimi schorzeniami.

Co zrobić, żeby zachować zdrowy kręgosłup i sprawne stawy? Jak zadbać o prawidłowy rozwój dziecka, aby uchronić je od problemów z kręgosłupem? Jak sobie pomóc, gdy łamie nas w kościach? Jak sobie poradzić z bólem kręgosłupa? Dr Jadwiga Górnicka podaje sprawdzone porady na bóle reumatyczne, schorzenia kości, stawów i kręgosłupa. Podpowiada też, jakie zasady stosować w codziennym życiu, aby utrzymać kręgosłup, stawy i kości w dobrej kondycji, a chorych informuje, jak poprawić stan swojego zdrowia.

W środku między innymi:

- cenne porady profilaktyczne
- ćwiczenia na bolące stawy i kręgosłup
- przepisy na skuteczne masaże
- przepisy na kąpiele oraz mieszanki ziołowe na reumatyzm i inne schorzenia

**Jadwiga Górnicka** – lekarz medycyny, wybitna specjalistka chorób wewnętrznych i medycyny naturalnej w Polsce. W swojej ponad 60-letniej praktyce zawodowej metodami naturalnymi wyleczyła tysiące pacjentów, w tym wielu takich, których dolegliwości uważano za nieuleczalne. Popularyzatorka wiedzy o medycynie naturalnej i potrzebie życia w zgodzie z naturą. Autorka książek publikowanych nakładem AWM: *Apteka natury – poradnik zdrowia*, *Na zdrowie. Porady dr Górnickiej*, *Zdrowie przez dotyk*, *Bądź zdrowa. Poradnik dla kobiet*, *Bądź zdrowy. Rady dla niego*, *przewodnik dla niej* oraz artykułów w licznych czasopismach.

## OBJAŚNIENIA ZNAKÓW



### ODNOŚNIK

Więcej informacji szukaj na stronach podanych na strzałce



### RECEPTURA/PRZEPIS



### ĆWICZENIE



### UWAGA!

Ważne lub szczególnie ciekawe informacje



# Wstęp

Układ szkieletowy i mięśnie pozwalają człowiekowi na zachowanie odpowiedniej sylwetki ciała oraz poruszanie się. Szkielet dorosłego człowieka składa się z około 206 kości. Stanowi on rusztowanie ciała, podtrzymuje różne części organizmu, decyduje o jego kształcie oraz chroni narządy wewnętrzne. Materiałem budulcowym szkieletu są kości i chrząstki, zaś stawy łączą ze sobą różne kości w sposób elastyczny, umożliwiając dzięki temu poruszanie (m.in. kończynami).

W stawach można wyróżnić trzy podstawowe elementy:

- powierzchnie stawowe, które pokryte są chrząstką szklistą o dużej odporności na ścieranie,
- jamę stawową – przestrzeń między powierzchniami stawowymi wypełnioną śliską i tłustą mazią stawową,
- torebkę stawową osłaniającą staw. Zewnętrzną powierzchnię torebki buduje tkanka łączna włóknista o dużej oporności na zerwanie, zaś wewnętrzną wyściela tzw. błona maziowa produkująca maz.

Budowa  
stawów

## Budowa kręgosłupa

Kręgosłup jest osią szkieletu. Jego górny koniec dźwiga czaszkę, a dolny łączy się z miednicą. Ochronia rdzeń kręgowy, stanowi miejsce przyczepu dla żeber i mięśni

poruszających głowę, tułowiem i kończynami. Składa się z 33–34 kręgów.

Rodzaje kręgów

Kręgosłup dzielimy na następujące części:

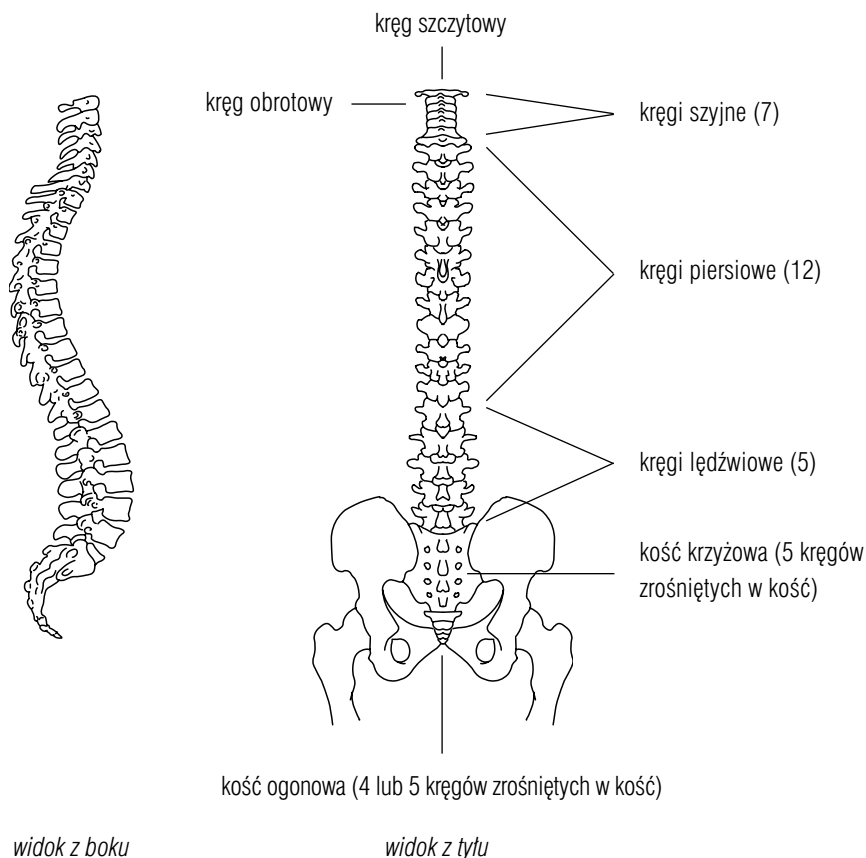
1. Kręgi szyjne (7). Są nadzwyczaj ruchome, dźwigają głowę. Umożliwiają ruchy głową w górę i w dół oraz obrót w prawo i w lewo do kąta 90 stopni.
2. Kręgi piersiowe (12) są mniej ruchome i dlatego bardziej stabilne. Każdy kręg utrzymuje parę żeber.
3. Kręgi lędźwiowe (5) dźwigają przeważającą część ciężaru ciała. Umożliwiają ruchy do przodu i do tyłu, a więc schylanie się i przeciąganie tułowia.
4. Kręgi krzyżowe (5). Są zrosnięte w kość krzyżową. W ten sposób pas miednicowy zyskuje na wytrzymałości.
5. Kręgi ogonowe, inaczej kręgi guziczne (4 lub 5). To ewolucyjna pozostałość po naszych przodkach. Te kręgi są ze sobą zrosnięte i tworzą kość ogonową.

Litera S

Naturalna krzywizna kręgosłupa ma kształt litery S. Umożliwia to elastyczne znoszenie potrażeń, uderzeń, ciosów. Do tego dochodzi buforowe działanie jądra galaretowatego, które znajduje się między każdą parą kręgów. Jądro galaretowate składa się z otoczki chrzęstnej i z elastycznej masy. Około 200 mięśni i niezliczona ilość pasm mięsistych utrzymują kręgosłup w prawidłowej pionowej pozycji.

Nerwy

Nerwy rdzenia kręgowego opuszczają parami kanał kręgosłupa przez otwór międzykręgowy i zaopatrują odpowiednie organy. I tak np. z kręgów piersiowych uchodzi 7 par nerwów związanych z ramieniem, a z kręgów lędźwiowych uchodzi 7 par nerwów związanych z nogami.



### *Budowa kręgosłupa*

## **Funkcje kręgosłupa**

Kręgosłup jest głównym filarem struktury kostnej człowieka. Pełni on dwie przeciwstawne funkcje. Z jednej strony jest sztywną i mocną podporą naszego ciała, osłaniającą przechodzący przez jego wnętrze rdzeń, czyli główną „arterię” nerwową człowieka. Z drugiej