

Kazalo

| | |
|--|----|
| Predgovor..... | 13 |
| Namesto izjave o zavrnitvi odgovornosti | 18 |
| Uvod..... | 19 |
| Prvo poglavje: | |
| Moderna epidemija bolečine..... | 23 |
| Drugo poglavje: | |
| Gibanje, supermoč za preživetje..... | 35 |
| Tretje poglavje: | |
| Osupljiva zgradba telesa..... | 49 |
| Četrto poglavje: | |
| Kako si predstavljamo bolečino in kakšna je v resnici | 63 |
| Peto poglavje: | |
| Egoscuejeva metoda za uravnoteženo življenje | 75 |
| Šesto poglavje: | |
| Stopala in gležnji, mišično-skeletni temelj..... | 89 |

| | |
|--|-----|
| Sedmo poglavje: | |
| O biologiji kolen | 123 |
| Osmo poglavje: | |
| Boki in medenica, centralni nadzorni sistem | 153 |
| Deveto poglavje: | |
| Hrbtenica, steber telesa..... | 185 |
| Deseto poglavje: | |
| Rame, kraljice gibljivosti | 217 |
| Enajsto poglavje: | |
| Glava in vrat, krona ravnovesja | 245 |
| Dvanajsto poglavje: | |
| Učinkovita eleganca komolcev, zapestij in dlani .. | 275 |
| | |
| Srečno pot!..... | 305 |
| Zahvale | 308 |
| Opombe | 310 |
| O avtorju..... | 314 |

Kaj drugi pravijo o *Brez bolečin*

»*Brez bolečin* temelji na zelo poglobljenem poznavanju človeške fiziologije. Pokaže, kako lahko prekinemo začarani krog bolečine in naravno pozdravimo eno najbolj perečih zdravstvenih težav danes.«

– **Deepak Chopra**

»Ideje, ki jih Pete Egoscue prinaša v svet neoperativne ortopedije, so premišljene, pronicljive, kanček kontroverzne, toda neizpodbitno KORISTNE! V knjigi boste našli zelo praktične in pogosto neverjetno učinkovite nasvete za lajšanje bolečine in kontraktur sklepov. Pri obravnavi svojih pacientov že leta uporabljam številne Petove miselne procese (in vaje); pogosto se obnesejo precej dobro. To je kratka, razumljiva in dejansko zelo zanimiva knjiga – kupite jo in preberite, slej ko prej vam bo prišla prav!«

– **Scott V. Haig, dr. med.**, klinični docent ortopedske kirurgije, univerza Columbia, avtor knjige *Orthopedic Emergencies: A Radiographic Atlas*

»Ni se vam treba profesionalno ukvarjati s športom, da bi v Petovem sporočilu našli nekaj dragocenega zase. Ne glede na to, kaj počnete v življenju, vam knjiga ponuja preproste, razumne in izredno učinkovite nasvete. Sam imam to srečo, da me Pete in njegova ekipa že ves čas moje kariere učita, kako naj se postavim v pravilne položaje, da bom dosegal najboljše rezultate. Ta knjiga pa je plonk listek, ki bo spremenil življenje tudi vam.«

– **Justin Tuck**, nekdanji najboljši igralec Nacionalne nogometne lige ZDA in zmagovalec Super Bowla

»Že več kot trideset let sem predan in dosleden Egoscuejev klient ter privrženec njegove metode. Poleg tega, da mi je spremenila življenje, je tudi temelj mojega zdravja in telesne pripravljenosti. Petovo kliniko sem obiskal kot petindvajsetletnik, ker sem po avtomobilski nesreči trpel zaradi akutne bolečine v hrbtu. Pri petindvajsetih nisem mogel igrati golfa ali smučati na vodi! Po nekaj dneh sta se moja drža in hoja spremenili, bolečina pa je povsem izginila. Zaradi Egoscuejeve metode lahko še zdaj, sredi petdesetih, intenzivno igram golf ter smučam na vodi in po snegu. Na stotine prijateljev, sorodnikov, strank in zaposlenih sem napotil k Egoscueju, da jim je pomagal odpraviti bolečino in so se spet lahko začeli ukvarjati z dejavnostmi, ki jih imajo radi. To metodo lahko uporabljamo vse življenje, da se izognemo bolečini in ostanemo v formi!«

– **Scott Blanchard**, predsednik The Ken Blanchard Companies

»Vse življenje so me mučile občasne težave s hrbtom. Šele ko sem odkril metodo Peta Egoscueja, se je moja drža poravnala, trgajoča bolečina pa je popolnoma izginila. Vsak dan si vzamem nekaj minut za Egoscuejeve vaje, ki so mi spremenile življenje.«

– **John David Mann**, soavtor uspešne knjižne serije *Go-Giver*

»Na svoje oči sva videla, kako je metoda Peta Egoscueja ozdravila ljudi, ki so leta trpeli zaradi kroničnih bolečin. Sonia se je z njegovo pomočjo spremenila iz mlade matere s hromečo bolečino v hrbtu v močno, samozavestno, dejavno žensko. Vsa naša družina in mreža prijateljev se opirata na Egoscuejevo metodo, ki pomaga telesu povrniti prvotno obliko, s tem pa nas osvobodi bolečine in nam omogoči, da polno izkoristimo svoj potencial.

Isto lahko storite tudi vi. Nihče ne pozna telesa tako dobro kot Pete Egoscue. Je genij, čudež in gibanje, ta knjiga pa lahko dobesedno in upravičeno spremeni svet, ko spreminja posamezna telesa.«

– **Sonia in Paul Tudor Jones**

»Preproste in učinkovite vaje v tej knjigi, ki jih je tako genialno zasnoval Pete Egoscue, so izredno napredne fizioterapevtske metode. Ta knjiga je izjemna in z navdušenjem jo priporočam vsakomur, ki si želi korenito izboljšati telesno zdravje.«

– **Tony Robbins**, avtor knjig *Awaken the Giant Within* in *Unlimited Power*

Predgovor

»Kako dolgo te že boli desna rama?«

To je bilo prvo, kar mi je rekel Pete Egoscue. Takrat sem bil petnajstletni dijak srednje šole Torrey Pines High School severno od San Diega, Pete pa je prišel v šolo pregledat mojega prijatelja, ki je bil prvoligaški nogometni up. Jaz naj bi naslednje leto postal podajalec. Tam sem bil, da bi prijatelju metal žogo, Pete pa bi ga lahko ocenil in mu pomagal. Dan prej sem metal žogo v šestih menjavah in v ramenu me je boleče kljuvalo, vendar nisem tega nikomur povedal.

»Kako pa veste, da me boli rama?« sem ga nejeverno vprašal.

Pete Egoscue, nekdanji marinec, je zalajal: »Poba, kolikor vem, race še ne letijo na jug ... Ali pač?«

Govoril je o tem, da sem se moral zaradi boleče rame pošteno potruditi, če sem želel vreči žogo v vsaj približni spirali. Kadar pri ameriškem nogometu žoga zavijuga po zraku, temu rečemo »raca«. Njegova pripomba ni bila laskava. Bil sem mlad, tekmovalen in ponosen in občutek sramu je bil neprijeten. Zasrepel sem se v mogočnega, plečatega marinca. Takoj je spremenil izraz, se mi nasmehnil

in me, ne da bi se zmenil za kogar koli drugega na igrišču, vprašal: »Ti lahko kako pomagam?«

Sledil sem mu na rob igrišča, kjer mi je naročil, naj naredim tri vaje. Bile so preproste. Najprej sem moral zasukati nožne prste navznoter in potisniti lopatice navzdol in nazaj. Nato sem se ulegel na klop z eno nogo ob prsnem košu in drugo prosto visečo, tako da sem imel sproščene dimlje. Nazadnje sem krožil s sproščenimi rokami, pri čemer sem si pomagal s težo kamna, ki sem ga pobral v bližini, in silo težnosti. Ravno ko sem pomislil *Kaj zaboga počne ta tip?*, mi je za konec naročil, naj se postavim v položaj strešice. To je bilo leta 1987 – izvajanje jogijskih položajev je bilo poosebljenje najbolj sramotne more, ki jo je lahko doživel srednješolski nogometaš.

Vse skupaj je trajalo največ tri minute, vendar so vsi že komaj čakali, da se vrnejo k vadbi. Vstal sem in Pete je spet zalajal: »Zdaj pa vrzi tisto preklemano spiralo.«

Pri prejšnjih metih me je rama tako bolela, da se niti najmanj nisem veselil ponovnih poskusov, vendar sem to moral storiti za prijatelja. Stopil sem nekaj korakov nazaj, izpustil žogo in se pripravil na bolečino, ki je sledila vsem prejšnjim metom. Pa je ni bilo od nikoder. Opazoval sem, kako je žoga v loku padla na igrišče – bil je najboljši met, kar sem jih kdaj naredil.

Pogledal sem Peta in se namrdnil. Ker me je osramotil, mu nisem hotel priznati nikakršnih zaslug. Nasmehnil se je in rekel: »Še enkrat.«

Spet sem stopil nekaj korakov nazaj in vrgel žogo. In spet sem jo opazoval, kako v loku pada na igrišče, ne da bi me karkoli bolelo. Če prejšnji met ni bil najboljši v mojem

življenju, je ta bil zagotovo. Pogledal sem Peta in ga vprašal: »Kaj ste naredili z mano?«

Odvrnil je: »Jaz nisem naredil ničesar, ti si.«

Pojasnil mi je, da ni bilo z mojo ramo nič narobe. Znašla se je v nepravilnem položaju, on pa me je moral samo naučiti, kako naj to popravim. Tega nisem popolnoma razumel, vendar sem zanesljivo vedel, da me nič ne boli in da mečem bolje kot kadarkoli prej. V treh minutah mu je uspelo sprostiti telo, jaz pa sem lahko popolnoma izkoristil talente, s katerimi so me obdarili narava in starši.

Ko sem prišel domov, sem mami in očetu povedal, kaj se je zgodilo. Oče je že slišal za Peta in se pozanimal o njem, nato pa me je teden pozneje posedel za mizo, da sva se pogovorila. Povedal mi je, da Pete običajno ne dela z ljudmi moje starosti, če že, pa bi to počel samo, če se zavežem trem stvarim: prvič, da sem vedno točen; drugič, da izvajam »programe« in vaje natanko tako, kot mi naroči; in tretjič, da nikoli ne zamujam. Kot najstnik sem si brezskrbno mislil: *No, v bistvu sta to samo dve pravili*, toda oče je bil veliko bolj resen. Zdelo se mu je malce pretirano, da nekdo kliče petnajstletnika na dom, da bi preveril, v kakšnem stanju je, vendar je tudi vedel za moje sanje o tem, da bi bil profesionalen športnik. Vedel je, da sem pripravljen delati, da bi te sanje uresničil. Rekel je, naj kar poskusim delati s Petom, vendar se moram držati njegovih treh pravil.

Od takrat je minilo skoraj petintrideset let in marsikaj se je spremenilo. Dobil sem štipendijo za univerzo Stanford. Izbrali so me, da sem podpisal pogodbo in igral profesionalni bejzbol in profesionalni ameriški nogomet. Na karierni poti sem sledil svoji strasti in nazadnje me je pripeljala v

Nacionalno nogometno ligo, v kateri sem igral petnajst let. Bil sem kapetan ekipe Tampa Bay Buccaneers v Super Bowlu XXXVII, devetkrat izbral ekipo za Pro Bowl in bil štirikrat izbran za enega najboljših igralcev. V zgodovini lige je manj kot deset igralcev dobilo častno omembo v dveh profesionalnih športnih ekipah. Jaz sem eden od njih – za ekipi Tampa Bay Buccaneers in Denver Broncos. Posvetili so me v Dvorano slavnih profesionalnega ameriškega nogometa. Moje življenje je kot v pravljici. Vendar zelo nerad govorim o sebi. Tako so me vzgajali, in kar je še pomembnejše, takšen sem po značaju. Toda vse te dosežke naštevam s hvaležnostjo, saj je imel poleg mojih trenerjev, soigralcev, staršev in žene prav Pete Egoscue velike zasluge za to, da sem bil tako uspešen in da sem uresničil svoje sanje.

Pete Egoscue me je naučil, kako delati. Še več, naučil me je, kako delati bolje od konkurence. Naučil me je umske trdnosti in mi pokazal, da je moje telo močno in vzdržljivo. Kot številnim drugim športnikom na vseh stopnjah mi je razodel, da te »na cedilu ne pusti telo, temveč um«. Pomagal mi je, da sem izkoristil sleherni drobec svojih športnih zmožnosti. Ker me je že od petnajstega leta priganjal tudi zunaj igralne sezone, sem spoznal umske prednosti, ki jih prinaša zavedanje, da lahko zdržiš dlje kot tvoji tekmeči. Vedno sem se veselil zadnje četrtine. Ko so igralci nasprotne ekipe postajali utrujeni, sem se šele dobro ogrel.

Pete me je naučil, da je moje telo več kot sposobno, da vzdrži neizprosnost Nacionalne nogometne lige. Igral sem fizično zelo zahtevno vrsto ameriškega nogometa v času, ko je bilo to normalno. Takrat in še danes me ljudje sprašujejo: »Kako je tvoje telo zdržalo petnajst let?« Vem,

da niti slučajno ne bi zmožel igrati toliko časa, če ne bi delal s Petom.

Preprosto povedano: Pete je najbolj genialen človek, kar sem jih kdaj spoznal, kar zadeva človeško telo in to, kako povsem izkoristiti njegov potencial. Zato sta danes, ko sem generalni direktor ekipe San Francisco 49ers, Pete in njegova metoda nepogrešljiv del naše ekipe za zdravje in zmogljivost.

Spodbujam vas, da preberete to knjigo. Tako klišejsko je reči, da vam bo spremenila življenje, vendar se bo zgodilo natanko to. Počutili se boste bolje, stali boste pokončneje in lahko boste počeli več stvari, ki jih imate radi. Vaše življenje bo kakovostno, takšno, kot se marsikomu zdi nedosegljivo ali neuresničljivo. Vendar je na dosegu roke! V tej knjigi boste spoznali orodja, s katerimi lahko živite zdravo, zadovoljno in brez bolečin.

John Lynch

Oktober 2021

Santa Clara, Kalifornija

Namesto izjave o zavrnitvi odgovornosti

Zdravstveni priročniki morajo danes obvezno vsebovati izjavo o omejitvi odgovornosti. Saj jo poznate: »Nasveti v nadaljevanju ne nadomeščajo zdravniškega nasveta ...« Sledi priporočilo, da se posvetujete z zdravnikom, preden se lotite programa, ki vam ga knjiga ponuja. Nazadnje avtor in založnik zavrmeta vsakršno pravno odgovornost za neželene posledice.

Če želite, da vas varuje izjava o omejitvi odgovornosti, zaprite to knjigo in je ne berite.

Kot pisec knjig in vadbeni terapevt upoštevam delovno načelo, da je najpomembnejše posvetovanje tisto, ki ga opravimo sami s sabo. Skrb za zdravje se začne z osebno odgovornostjo.

Uvod

Pred nekaj desetletji sem napisal svojo prvo knjigo o tem, kako čudežno je človeško telo. Svet se je od takrat izjemno spremenil – tehnologija se je začela razvijati s čedalje bolj osupljivo hitrostjo.

Ta čudesa človeške ustvarjalnosti so izboljšala naše sposobnosti v vseh pogledih vsakodnevnega življenja razen v enem – našem telesu. Ker vedno lažje preživimo, ne da bi se morali gibati (živimo za pisalno mizo, v avtomobilu in na kavču), smo zdravstveno in telesno vedno manj zmogljivi. Kronična bolečina je danes najpogostejša težava, s katero se spopada zdravstveni sistem, medicinsko stroko pa bega in muči že desetletja.

Zaradi tega so razvili številne možnosti zdravljenja in posegov, zdravljenje z zdravili, fizioterapije vseh vrst, operacije, opornice, opravljenih pa je bilo tudi ogromno raziskav, ki skušajo opredeliti najboljši način za lajšanje bolečine.

Vsi ti pristopi se začnejo z na videz logično predpostavko, da je treba zdraviti boleči predel. Ali drugače povedano, da sta vir bolečine in njen vzrok eno in isto.

Zakaj je to problematično? Ker preprosto ne drži, kadar gre za nepretrgano kronično bolečino. Zakaj? Poglejmo si

primer zlomljene roke. Pri nezgodi si zlomite kost, zato čutite bolečino in neugodje. Ko se kost celi, bolečina postopoma izgine. Imamo vzrok in učinek: poškodba kosti povzroči bolečino. Celjenje jo lajša.

Poglejmo si še zdrs medvretenčne ploščice – težavo, ki je pogosto vir najbolj razširjene bolečine pri nas, bolečine v hrbtenici. Potem ko medvretenčna ploščica zdrsne ali se izboči s svojega mesta v hrbtenici, se ne zaceli. Bolečina pride in gre. Toda zlomljena kost se je pozdravila, zakaj se torej medvretenčna ploščica ne?

Odgovor je tale: pri zdravljenju kronične bolečine je treba razumeti, kaj je njen vzrok. Dogodek je povzročil zlom kosti, nato pa se je končal. Telo kot živ organizem sproži proces zdravljenja poškodbe, ki jo je povzročil dogodek. To je bilo dejanje – ali dražljaj – katerega posledica je bil zlom. Ker dražljaj na kost ne učinkuje več, se ta lahko zaceli. Medvretenčna ploščica pa se ne, saj dražljaj, ki je povzročil zdrs, ni minil. Telo ne more naravno zaceliti tkiva, ker vzrok – dražljaj – še vedno učinkuje nanj.

To je osrednje načelo te knjige: bolečino lahko odpravimo samo, če ugotovimo in zdravimo njen vzrok. Ta pa ni vedno očiten na prvi pogled. Telo je živ organizem, zato se celice v njem nenehno obnavljajo. Če se ne, je to znamenje bolezni ali neravnovesja v sistemu.

Ta knjiga vam bo pomagala odkriti in ozdraviti vzrok bolečine, tako da se bo telo lahko zacelilo in spet polno zaživel.

Vzrok, o katerem govorim, je mišično neravnovesje.

V knjigi je zbranih za več kot štirideset let potrditev, da je mišično neravnovesje vzrok bolezni, ki povzročajo kronično

bolečino. Ko spet vzpostavimo naravno ravnovesje, rešimo težavo in odpravimo bolečino.

To dejstvo, pa naj je še tako resnično in pomenljivo, je za sodobno družbo izziv. V naši kulturi vlada prepričanje, da smo ljudje krhki, se hitro poškodujemo in nikoli ne moremo zares doseči in ohranjati popolnega zdravja. Dobronamerni strokovnjaki nam nenehno govorijo, da je naše telo tako zapleteno, da lahko le oni določijo, kaj je zdravje ali katere so možnosti zdravljenja in njihove posledice.

Zdi se, kot da se ne smete zanašati na svojo modrost, občutke, izkušnje in prepričanja. Sebi lahko zaupate samo, če vas pri tem usmerjajo strokovnjaki.

Ta knjiga pa govori o vas in vašem strokovnem znanju. Kot terapevt za izboljšanje telesne drže sem se iz izkušenj naučil, da o svojem telesu veste več kot kateri koli strokovnjak z mano vred.

Izziv zame, avtorja knjige, pa je ta, da vas z dokazi in zdravo pametjo spodbudim ne le, da verjamete lastni modrosti, temveč tudi – in to je še pomembneje – da ravnate v skladu z njo. Upam, da bo knjiga dosegla ta cilj.

Če si boste zaupali in razumeli preproste, izjemne, uporabne sposobnosti svojega telesa, vam bo lastna preobrazba potrdila, da ima uravnovešen mišično-skeletni sistem dovolj energije in zmogljivosti za dobro življenje – brez bolečin.

Moderna epidemija bolečine

Bolečina pesti družbo bolj kot kadar koli prej.

Mišično-skeletna bolečina – tista, ki jo čutimo v kosteh, sklepih, mišicah in živcih – vpliva na več kot 50 odstotkov odraslih v Združenih državah Amerike. Mišično-skeletne težave so glavni vzrok za telesne motnje po vsem svetu in kljub napredku sodobne medicine že desetletja nenehno naraščajo.

Bolečino pogosto prikazujejo kot eno najbolj skrivnostnih prekletstev človeškega telesa, za katero ne manjka domnevnih zdravil. Poznamo čudodelne čarobne napoje, bleščečo tehnologijo in zapletene diagnoze. Razvili smo protibolečinska zdravila, ki so tako močna in zasvojljiva, da

so povzročila enega najhujših problemov v zvezi z drogami v človeški zgodovini.

Toda bolečina še kar vztraja. Še vedno omejuje – celo uničuje – na milijone življenj. Zakaj? Kar lahko z gotovostjo trdim, je to, da popolnoma napačno razumemo, preprečujemo in zdravimo bolečino.

Ta še kar vztraja, ker se moderno okolje in pristopi sodobne medicine ne ukvarjajo z edino stvarjo, ki lahko ustavi bolečino – njenim *virom*.

Vendar vam lahko zaupam nekaj nenavadnega, kar sem se naučil v štirih desetletjih dela z ljudmi, ki so jih mučile različno hude bolečine, tako kot vas. Odgovor na ta kompleksni problem je preprost.

To ste vi.

Vi imate moč, da odpravite bolečino – če se je nehate bati in se jo naučite razumeti. Tako si boste spet zaupali in prevzeli nadzor nad svojim potovanjem.

Preden se v naslednjih razdelkih poglobimo v zapleteno človeško telo, si oglejmo širšo sliko, da bomo razumeli, kako smo sploh pristali v tej boleči zmešnjavi.

Trije največji vzroki za bolečino v moderni družbi

Ko se ozrem po današnji družbi in jo primerjam s tisto pred petdesetimi leti, vidim tri ključne razlike, ki prilivajo olje na ogenj epidemije bolečine.

Živimo v strahu. Moderna kultura nam je dala veliko krasnih stvari (kot vsi se tudi jaz rad igračkam s svojim

telefonom), vendar ima življenje v izredno hitrem svetu neželene posledice. Marsikdo se je odrekel temeljnemu prepričanju, da lahko telo po poškodbi okreva.

Verjetno se spomnite, kako ste se kot otroci udarili v koleno in vam je starš ali trener rekel: »Malo ga stresi in premigaj, pa bo v redu.« To ni bilo samo zato, da bi dobili trdo kožo, temveč je šlo tudi za nezavedno potrditev prirojene odpornosti in neverjetne sposobnosti telesa, da se samo zaceli. Kot otroci smo razumeli, da nas koleno boli, ker telo še okreva.

Ko odrastemo, se naše naravno dožemanje bolečine spremeni. Začnemo se je bati in vidimo jo kot težavo, s katero se moramo ukvarjati, ne pa kot sporočilo, ki ga moramo razvozlati. Zato skušamo najti rešitev – tablete, zdravniški poseg, strokovnjaka – da bi se odkrižali tega problema.

V resnici pa nam prav *to* škodi.

V celoti gledano si ne zaupamo več in čustveno nismo zmožni dovoliti telesu, da nam pomaga. Postali smo pazljivejši do vsega, kar nas obdaja, in manj naklonjeni tveganju, zato ne znamo ravnati intuitivno, kadar nas kaj zaboli. Izgubili smo otroški čut, s katerim smo bolečino razumeli kot sporočilo. Namesto tega hitro sklepamo, da se je zgodilo najhujše, in iščemo zunanje rešitve – tablete, zdravniške posege in strokovnjake. Če se želimo uspešno boriti proti bolečini, se moramo ponovno naučiti intuitivnega zaupanja vase.

Zdravljenje simptomov ni enako odpravljanju vzrokov. Bolečina je posledica kompleksne mešanice anatomije, biologije in nevrologije, za katero ni univerzalne rešitve. Čeprav nam zdravstveni sistem ponuja nešteto

možnosti zdravljenja, je omilitev bolečine velikokrat komaj zaznavna in le začasna; trajno in popolno olajšanje pa se nam vse prepogosto izmika. Operacija marsikatere težave ne bo zanesljivo rešila, zato pa bo ogrozila krhki ekosistem človeškega telesa. Protibolečinskim sredstvom morda uspe utišati bolečino, vendar so ta zdravila v resnici podobna maškaram. Prikrijejo simptom, ne ukvarjajo pa se s temeljnim vzrokom tistega, kar je sploh sprožilo agonijo, ki nas spravlja ob pamet.

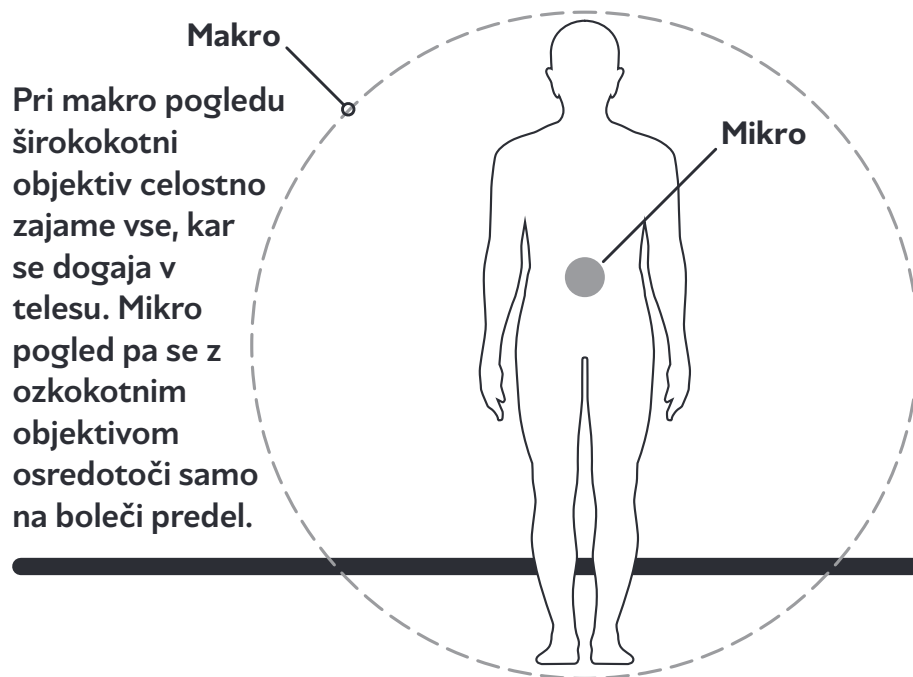
Sodobna medicina za zdravljenje mišic in skeleta s pomočjo tehnologije išče in odpravlja težave na mikro-ravni. Kot primer vzemimo bolečino v hrbtu, ki je ena najbolj razširjenih tegob, za njeno lajšanje pa ne poznamo univerzalnega pristopa, ki bi učinkoval pri vseh ljudeh. Morda magnetnoresonančno slikanje pokaže medvretenčno ploščico, ki zaradi zdrsa pritiska na korenino živca v bližini. V tem primeru imamo na voljo veliko posegov, s katerimi lahko odpravimo bolečino. Toda ob tem velikokrat pozabimo najpomembnejši vprašanji.

Kaj je povzročilo zdrs medvretenčne ploščice?

Kaj se dogaja, da je medvretenčna ploščica zdrsnila zaradi neobičajne obremenitve?

Ti vprašanji je treba raziskati in odgovoriti nanju, če želimo najti in odpraviti temeljni vzrok težave. Zato moramo telo pogledati s širše perspektive, namesto da bi se ozko osredotočili na boleče mesto.

Magnetnoresonančno slikanje, računalniško tomografijo in rentgenske žarke uporabljamo pogosteje kot kadarkoli prej. V trenutku lahko dobimo več informacij kot nekoč. Pa vendar je bolečina bolj vseprisotna kot v katerem koli



preteklem obdobju. Zakaj? Ker so informacije (ali diagnoza, če uporabimo medicinski žargon), ki jih zagotavlja tehnologija, povezane le s težavami na mikro ravni. Magnetnoresonančno slikanje daje samo informacije o delčku mišično-skeletnega sistema.

Tak pogled je še ožji, ker so slike nepremične in ne moremo videti, kako na prikazane strukture učinkuje gibanje. Če ozkokotni objektiv ne zajame temeljnega vzroka bolečine, ga najverjetneje nikoli ne bomo odkrili.

Bolečina v komolcih lahko na primer izvira iz napačnega položaja ramen. Bolečina v hrbtu se lahko pojavi zaradi šibkih kolkov. Magnetnoresonančno slikanje ne bo pokazalo teh vzrokov, saj je osredotočeno na majhno območje komolca ali hrbta. Zato moramo odzimirati in pogledati s širše perspektive, če hočemo razumeti izvor bolečine in se mu posvetiti.

Poti do življenja brez bolečin

Dr. Paul Hodgson, New Wave Chiropractic Center

Dr. Paul Hodgson se že vse življenje ukvarja s športom. Ko je bil mlajši, je igral igre z žogo: košarko, ameriški nogomet, ragbi. Zdaj ga bolj zanimajo joga, športno plezanje in vzdržljivostni športi. Z leti je utrpel nekaj akutnih poškodb, ki so postale kronične – to pomeni, da se problematični predeli nikoli niso zares zacelili, zato so poškodbe nastajale vedno znova in se stanje nikoli ni izboljšalo.

Poleg tega je imel vse življenje nepravilno držo. »Kiropraktik s slabo držo je kot zobozdravnik s slabimi zobmi. To se mi zdi nesprejemljivo,« pravi.

Ko je Brian Bradley, podpredsednik podjetja Egoscue, pripeljal svojega sina k Hodgsonu na zdravljenje poškodbe, sta se začela pogovarjati o drži in Hodgson si je ogledal Bradleyjevo hrbtenico.

»Ko sem zagledal rentgensko sliko njegove hrbtenice, sem ugotovil, da ima eno najboljših hrbtenic za svoja leta, kar sem jih kdaj videl – če govorimo o degeneraciji, razdalji med medvretenčnimi ploščicami, razdalji med sklepi in zdravju kosti,« pravi. »To je zbudilo moje zanimanje.«

Hodgson je začel izvajati vaje po Egoscuejevi metodi* in opazil številne spremembe v telesu – med drugim se

* V angleškem izvirniku se za vaje po Egoscuejevi metodi uporablja izraz *E-cises*.

je bolje zavedal svoje drže in premikanja (čeprav je bil na to zelo pozoren že kot kiropraktik in jogist). Zdaj lahko izvaja najrazličnejše gibe brez strahu pred poškodbami, svojim klientom pa svetuje, naj si pomagajo z vajami, kadar jih kaj boli.

»Moje telo je videti popolnoma drugačno, pa tudi deluje tako – najbrž še nikoli ni bilo tako močno. Imam šestintrideset let in seveda se staram,« pravi, »vendar imam občutek, da je moje telo vedno močnejše.«

Na nas ne vpliva samo biologija, ampak tudi okolje. Vedno manj se gibamo. V službi, doma in pri razvedrilnih dejavnostih postaja rutinsko gibanje stvar preteklosti. Samo pomislite na pisalne mize in avtomobile, pametne telefone in videoigre, televizije in računalnike. Pomislite, koliko ur vsak dan preživimo zgrbljeni, skrčeni in zavozlani v anatomske klobčiče tkiva in tetiv.

Hrano in vodo imamo dobesedno na dosegu roke. Če želimo, da nam dostavijo živila, moramo samo klikniti na gumb. Če naredimo še korak dlje in naročimo že pripravljeno hrano, se nam ni treba premakniti niti za to, da bi si kaj skuhali. Zaboga, ena najhitreje rastočih zabavnih dejavnosti je *opazovanje* drugih, kako igrajo videoigre. Plačujemo, da lahko sedimo v nabito polnih dvoranah in opazujemo druge sedeče ljudi. Ti scenariji brez gibanja se preigravajo vedno znova, povsod, vsak dan.

Telo je narejeno za gibanje, vendar v celoti gledano tega ne počnemo več. Če se zavežemo telesni dejavnosti, pa s tem postavimo temelje za življenje brez bolečin.

Začarani krog bolečine

Te tri težave, povezane z bolečino – še posebej kadar so medsebojno prepletene – so razlog, zakaj se bolečina tolikokrat spremeni v začarani krog trpljenja, ki mu ne moremo ubežati.

Ker nas je strah, vidimo bolečino zelo ozkogledno – osredotočimo se na tisti delček, ki nas boli. Sodobna medicina, ki se ukvarja z zdravljenjem mišic in skeleta, spodbuja takšen pogled, saj uporablja preiskave in diagnoze na mikro ravni, ki ne zajamejo širše okolice. Toda če ne razumemo te, ostane vzrok bolečine neodkrita skrivnost. Zaradi negotovosti pa nas je še bolj strah. Iz tega kroga, ki se nenehno obnavlja, je težko zbežati.

Tudi če je diagnoza pravilna – pa naj gre za zdrs medvretenčne ploščice, migreno ali artritis – z zdravljenjem ne moremo odpraviti temeljnega vzroka bolečine, ki ga ne razumemo. Če torej ne poznamo prikritega izvora bolečine in zdravila zanjo, nas bo mučila hromeča negotovost, kdaj in zakaj se bo bolečina vrnila. Tako prestrašeni obmirujemo in se precej dobesedno bojimo premakniti. Ta krog moramo čim prej prekiniti.