

# Przeciążenia i autoterapia odcinka piersiowego kręgosłupa w pracy stomatologa

**Beata Kaczmarek,  
Łukasz Kaczmarek**  
Centrum Rehabilitacji HOLIMEDICA

Adres do korespondencji: mgr Beata Kaczmarek, mgr Łukasz Kaczmarek  
e-mail: info@holimedica.pl

Ostatnie dwa artykuły w „Magazynie Stomatologicznym” poświęciliśmy odcinkowi lędźwiowemu i szyjnemu kręgosłupa. W tym numerze przedstawimy natomiast zagadnienia związane z odcinkiem piersiowym. To bardzo ważna część kręgosłupa, wpływająca na przeciążenia występujące zarówno w strukturach leżących powyżej, jak i poniżej. W zasadzie większość pacjen-

tów, którzy zgłaszają się z dolegliwościami lędźwiowo-krzyżowymi i szyjnymi, wymaga pracy z odcinkiem piersiowym. Okolice kręgosłupa piersiowego w odcinku środkowym jest częścią tzw. szlaku migrenowo-wegetatywnego (za dr. A. Rakowskim). Oznacza to, że wiele objawów powiązanych z migreną i objawów wegetatywnych może być stymulowanych przez tę część organizmu.

W pracy stomatologa klatka piersiowa ulega przeciążeniom na co dzień. Wynika to z przyjmowania pozycji pochylonej nad pacjentem, licznych czynności manualnych oraz pozostawania w bezruchu, czyli w chronicznym napięciu izometrycznym

mięśni obręczy barkowej. Dodatkowo, ze względu na powiązanie klatki piersiowej z układem wegetatywnym, jest ona częścią ciała dynamicznie reagującą na stres.

W artykule przedstawiamy ćwiczenia, które w różny sposób korzystnie wpływają na normalizację napięcia tkanek miękkich w okolicy piersiowej. Warto pamiętać, że dbając o kręgosłup piersiowy, wpływa się na funkcjonowanie całego układu wegetatywnego.

Oczywiście żadne ćwiczenia nie dadzą efektów, jeśli nie będą wykonywane systematycznie. Dotyczy to również technik normalizujących napięcie w kręgosłupie piersiowym, takich jak ćwiczenia z ak-

## TECHNIKA NR 1 – ROLOWANIE SKÓRY

Jednym z najprostszyszy sposobów normalizacji napięcia tkanek miękkich jest zastosowanie tzw. testu fałdu Kiblera w celu terapeutycznym. Technika polega na chwyceniu fałdu skórnoego i powolnym rolowaniu skóry wzdłuż kręgosłupa, do góry, w celu znalezienia miejsca o zwiększonej wrażliwości lub napięciu. W miejscu wrażliwym należy się zatrzymać i poczekać, aż wrażliwość się zmniejszy (lub najlepiej całkowicie ustąpi). Jeśli wrażliwość nie ustępuje po około 30 sekundach, należy zmniejszyć siłę chwytu – być może jest ona zbyt duża w danym momencie i organizm broni się przed silnym bodźcem.

Technikę tę można stosować na całych plecach, przesuując się od miednicy, bocznie od wyrostków kolczystych kręgosłupa, w kierunku szyi, najpierw po jednej, a następnie po drugiej stronie kręgosłupa. W odcinku piersiowym można zwykle znaleźć dużo wrażliwości i okolice ta dobrze reaguje na opisane czynności. Ponieważ tej techniki nie można wykonać samodzielnie, należy poprosić o pomoc bliską osobę, np. domownika. Zaleca się początkowo codzienne wykonywanie; zwykle po tygodniu wrażliwość znacznie się zmniejsza i można zwiększać przerwy między kolejnymi zabiegami.



Ryc. 1. Rolowanie skóry.

## TECHNIKA NR 2 – UCISKANIE KULECZKĄ OKOLICY MIĘDZYŁOPATKOWEJ

Piłeczka kauczukowa, drewniana lub golfowa stanowi bardzo przydatne narzędzie w celu zmniejszenia napięcia mięśni przebiegających przez żebra oraz torebki stawowej stawów międzywzrostkowych kręgosłupa. Jeżeli chce się rozluźnić przyczepy mięśni przebiegających przez kąty żeber, należy wykonać następujące polecenia:

1. Stań tyłem do ściany.
2. Umieść piłeczkę na ścianie i ciężarem ciała dociśnij ją do ściany. Uginając kolana, możesz zmieniać ułożenie piłeczki.
3. Poszukaj miejsca o zwiększonej wrażliwości i następnie pozostań w miejscu, które wykazuje większą aktywność. Po chwili ból powinien się zmniejszyć lub ustąpić. Jeżeli to nastąpi, możesz poszukać kolejnego miejsca, przesuwając piłeczkę w górę lub w dół.
4. Podczas jednego ćwiczenia znajdź 3-4 punkty po każdej stronie pleców, na kątach żeber. Możesz poszukać również wrażliwości bliżej kręgosłupa. Wrażliwość w okolicy stawów międzywzrostkowych bardzo dobrze reaguje na ten rodzaj autoterapii. Z wycuciem można również uciskać więzadła nadkolewce kręgosłupa.



Ryc. 2a, b. Mobilizacja uciskowa więzadeł nadkolewce kręgosłupa.

## TECHNIKA NR 3 – AUTOMASAŻ Z WYKORZYSTANIEM POŁĄCZONYCH PIŁEK TENISOWYCH

Wykorzystanie piłek tenisowych to kolejny bardzo prosty, a zarazem skuteczny sposób autoterapii, pozwalający na mobilizację kręgosłupa piersiowego i na rozluźnienie mięśni okolicy międzyłopatkowej.

1. Włóż 2 piłki tenisowe do nieelastycznej skarpetki i zawiąż supeł, tak by nie przesuwały się względem siebie.

2. Połóż się ostrożnie na złączonych piłkach umieszczonych w okolicy międzyłopatkowej. Piłki powinny być ułożone poprzecznie do kręgosłupa, czyli w taki sposób, że między nimi znajdują się wyrostki kolczyste kręgosłupa.

3. Kiedy wybierzesz miejsce, które chcesz rozluźnić, możesz ruchem rąk

wpływać na mobilizację kręgosłupa piersiowego. Przetestuj, jaki ruch przynosi ci więcej rozluźnienia, w którym kierunku czujesz większą wrażliwość. Możesz wykonywać ruchy rękami, np. w kierunku za głowę lub naprzemiennie obejmując rękami przednią część ciała.



Ryc. 3a, b. Ułożenie piłeczek w okolicy międzyłopatkowej. Ćwiczenie wykonuje się, leżąc na plecach.

#### TECHNIKA NR 4 – MOBILIZACJA KRĘGOSŁUPA PIERSIOWEGO DO WYPROSTU

Istnieje wiele ćwiczeń, które pozwalają zwiększyć zakres wyprostowania w odcinku piersiowym kręgosłupa. Doskonałym przykładem do ćwiczeń może okazać się roller, dostępny niemal w każdym sklepie ze sprzętem sportowym i na siłowni. Twardy wałek umożliwia wykonywanie automasażu lub mobilizację do wyprostowania w odcinku piersiowym.

Jeśli chcesz wykonać automasaż, przesuwaj się na wałku bardzo powoli; jeśli wolisz popracować nad wyprostowaniem, podtrzymuj głowę w trakcie wykonywania ćwiczenia.

Ryc. 4. Mobilizacja kręgosłupa piersiowego do wyprostowania.



#### TECHNIKA NR 5 – GLOBALNA MOBILIZACJA KRĘGOSŁUPA DO WYPROSTU W LEŻENIU NA PIŁCE

Piłka nadaje się nie tylko do siedzenia i ćwiczeń stabilizacyjnych, można się na niej także położyć, jednocześnie dobroczynnie wpływając na kręgosłup piersiowy. Możesz pozostać w pozycji leżącej na piłce, dopóki czujesz się w tym ułożeniu komfortowo. Pamiętaj, by wychodząc z pozycji wyprostnej, chwycić głowę i ochronić w ten sposób szyjny odcinek kręgosłupa.

Ryc. 5. Globalna mobilizacja do wyprostowania.



#### TECHNIKA NR 6 – ROZCIĄGANIE KLATKI PIERSIOWEJ

Ćwiczenie można wykonać w każdym miejscu, w związku z tym jest dobrą propozycją, aby w trakcie pracy, podczas krótkiej przerwy rozciągnąć napięte mięśnie. Oprzyj uniesioną rękę o ścianę, stań w wyroku, przesunij ciało do przodu, pozostawiając rękę na ścianie aż do odczucia rozciągania klatki piersiowej. Pozostań w tej pozycji przez około 30 sekund. Wykonaj ćwiczenie dwukrotnie na każdą stronę.

Ryc. 6. Rozciąganie klatki piersiowej.



tywnym wyprostowaniem wykonywane na piłce lub na rollerze, służące zniwelowaniu przeciążeń wywołanych pracą w chronicznym nadmiernym zgięciu w tym odcinku. Powinno się ćwiczyć nie tylko w domu czy

na siłowni. Warto zrobić sobie także przerwę w czasie pracy, aby aktywnie rozciągnąć klatkę piersiową, co zwiększy tolerancję na przeciążenia w tym rejonie ciała.

Źródło rycin: ryc. 3, 4, 5, 6 – z archiwum autorów, za zgodą Wydawnictwa Góry s.c.