

# Ból karku: 6 prostych ćwiczeń

<https://oczymb lekarze.pl>

## Wprowadzenie drobnych modyfikacji do ćwiczeń pozwoli rozluźnić napięte mięśnie karku.

Jakiś czas temu miałam okazję pracować ze znanym bejsbolistą, którego nękał **silny ból ramienia**. Podczas naszej pierwszej sesji zapytałam go, jaki program treningowy stosuje, aby utrzymać formę i rozwijać umiejętności. Powiedział mi, że oprócz typowego treningu dla miotaczy dużo czasu poświęcał na intensywne ćwiczenia zwiększające sportowe umiejętności, siłę i wytrzymałość. Gdy zapytałam, co chce osiągnąć przez tak intensywne treningi, wyjaśnił mi, że jego głównym celem jest wyrzeźbienie muskularnego ciała oraz brzucha "płaskiego jak deska". Naprawdę wierzył, że taki program treningowy zapewni mu dalszą przyszłość sportowca.

## Modyfikacje ruchów wprzód

Ćwiczenie: Do palców stóp da się dosięgnąć

Wielu z nas niejednokrotnie próbowało dotknąć na stojąco palców u stóp, by za każdym razem przekonać się, że jest to po prostu niewykonalne. Przekonajmy się zatem, że wprowadzenie pewnych drobnych zmian przyniesie zauważalną różnicę. Modyfikacje te pozwolą odnaleźć w ciele nieznaną dotychczas gibkość oraz poczucie odmłodzenia, które będzie nam towarzyszyło w każdej dziedzinie życia, w jaką je wprowadzimy.

- 1.** Stań prosto, stopy ustaw na swobodną szerokość, po czym wykonaj delikatny skłon w przód i pozwól dłoniom zsunąć się w stronę stóp. Zwróć uwagę, na ile możesz się schylić bez wysiłku, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.
- 2.** Stań prosto ze stopami wygodnie rozstawionymi i nieznacznie ugnij kolana. Prawą rękę połóż na udzie, tuż nad prawym kolaniem, po czym lewą rękę połóż nad lewym kolaniem. Teraz wychyl się do przodu, ciężar ciała opierając na dłoniach. Stopniowo wygnij kręgosłup na zewnątrz, tworząc okrągłe plecy, i jednocześnie wciągnij mięśnie brzucha i pochyl głowę, patrząc na nie. Delikatnie wygnij kręgosłup do wewnątrz, wypchnij mięśnie brzucha, podnieś głowę i spójrz na sufit. Całe przejście powtórz 4-5 razy.
- 3.** Wróć do pozycji stojącej i wykonaj skłon do przodu, próbując dotknąć palców stóp. Czy dostrzegasz już poprawę?

**4.** Stań ze stopami rozstawionymi na dogodną szerokość, lekko zegnij kolana i wychyl się do przodu, tym razem opierając obie dłonie na lewym udzie tuż nad kolanem. Powoli i bardzo delikatnie zaokrąglaj plecy i popatrz w dół, a następnie wegnij kręgosłup do wewnątrz, rozluźnij mięśnie brzucha i wypchnij je na zewnątrz oraz popatrz w górę. Powtórz sekwencję 4-5 razy. Wyprostuj się, odpocznij chwilę w pozycji stojącej i zwróć uwagę, w jaki sposób stoisz.

**5.** Lekko zegnij i rozchyl kolana, oprzyj się obiema rękami na prawej nodze. Powoli i stopniowo wegnij kręgosłup za zewnątrz i popatrz w dół, a potem w górę, rozluźniając mięśnie brzucha. Całość powtórz 4-5 razy.

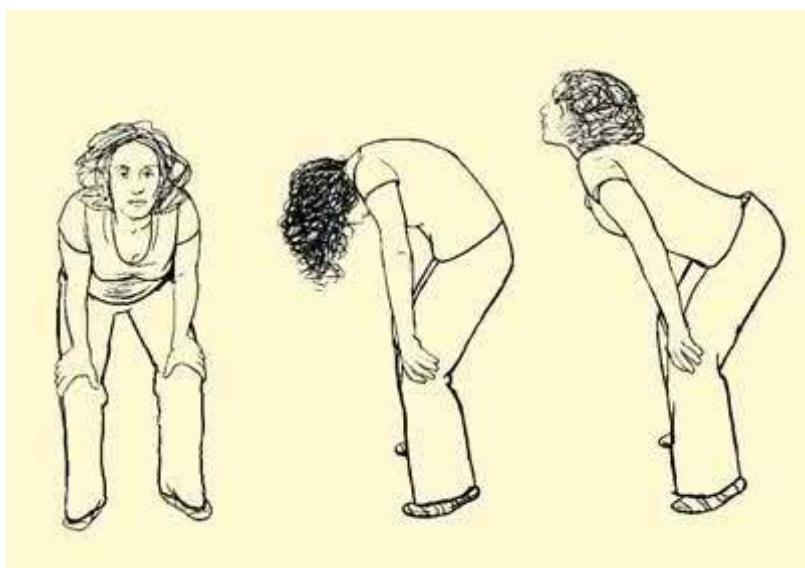
**6.** Stań prosto, rozstaw stopy na wygodną szerokość i wykonaj skłon do przodu. Zwróć uwagę, czy jesteś już w stanie sięgnąć dalej niż ostatnio. Czy udało Ci się pogłębić skłon? Dzięki urozmaiceniu ćwiczenia mózg otrzymał informację, jak rozluźnić spięte mięśnie i ścięgna pleców. Pozwala to poczynić szybsze i bardziej zauważalne postępy niż np. przy rozciąganiu.

Zwróciłam jego uwagę na to, że ćwiczenia te mogą usztywnić mięśnie pleców oraz barków i tym samym ograniczyć ich zakres ruchu, co może doprowadzić do kontuzji stawu ramiennego. Odpowiedział, że wie o tym, ponieważ przeszedł już kiedyś operację ramienia.

Obserwując tego zawodnika w grze, zauważyłam, że rzucanie piłki w stronę przeciwnika **sprawia mu ból**, który potęgował fakt, że w trakcie sezonu tę samą czynność musiał wykonywać niezliczoną ilość razy. Przyzwyczajenia, które wyrobił sobie przed kontuzją, kiedyś na pewno mu służyły, teraz jednak wyraźnie nie odpowiadały potrzebom jego ciała, a nawet je ograniczały.

Podczas naszej rozmowy sportowiec wspomniał, że raz w roku robi sobie przerwę od treningów, by pojechać na narty. Podczas tych wyjazdów **ból ustępował**, a aktywność fizyczna sprawiała prawdziwą przyjemność. Wyjaśniłam, że sposób, w jaki porusza mięśniami pleców i barków, doskonale sprawdza się podczas jazdy na nartach i dlatego sport ten **nie sprawia mu bólu**.

Poruszanie mięśniami przy rzutach piłką bejsbolową wymaga jednak większej mobilności i doskonałej koordynacji. Oznacza to, że ciało zawodnika musi przyzwyczać się do specyficznego rodzaju ruchu i umiejętnie stosować go w praktyce. Setki brzuszków dziennie na pewno tego nie zapewnią.



Eksperymentowanie z modyfikacjami ćwiczeń pozwala nie tylko rozwinąć nowe, skuteczniejsze schematy ruchu, ale też dostrzec niebywale subtelne różnice między nimi. Prowadząc go przez kolejne zmiany w programie treningowym, widziałam, jak szybko robi postępy i dostrzega coraz więcej różnic między starymi nawykami a nowymi przyzwyczajeniami. **Ból najpierw złagodniał**, po czym ustąpił całkowicie, polepszyły się również jego dokonania na boisku.

Historia tego miotacza mogłaby się przydarzyć każdemu z nas. Gdy codzienne życie zdominowane jest przez nawykowy sposób poruszania się, gubimy istotne aspekty związane z różnorodnością ruchową, która pozwala nam zachować sprawność. Dobra wiadomość jest taka, że ponowne wprowadzenie różnorodności do codziennego życia pozwala odwrócić niekorzystne skutki wcześniejszego postępowania.

Nikolai A. Bernstein, jeden z czołowych naukowców zajmujących się tematyką ruchów człowieka, twierdził, że proces zmuszania ciała do nauczenia się nowego ruchu bądź usprawnienia dotychczasowych umiejętności opiera się na ciągłych modyfikacjach. To właśnie owe modyfikacje, a nie powtarzanie tych samych schematów ruchu, pomagają mózgowi dokonywać prawidłowych wyborów i pracować nad dalszym rozwojem.

Gdy zabieramy się za naukę nowych rozwiązań ruchowych, warto przypomnieć sobie słowa Bernsteina:

- Zdolności motoryczne nie rozwinie, zmuszając mózg do zapamiętania i powtarzania tego czy innego ruchu. Polegają one bowiem na umiejętności rozwiązania zaistniałego problemu poprzez odnalezienie różnorodnych sposobów na pokonanie go.



Ta sama zasada sprawdza się w każdym aspekcie życia - czy to emocjonalnym, fizycznym, czy duchowym.

W artykule zatytułowanym "Plastyczna Kora Mózgu Człowieka" zespół prof. Alvara Pascual-Leone'a z Harvard Medical School omawia najnowsze badania, które zrewolucjonizowały nasze postrzeganie zagadnienia plastyczności mózgu, czyli zdolności do tworzenia nowych połączeń nerwowych i wynajdywania nowatorskich rozwiązań.

Badacze doszli do wniosku, że owa plastyczność - będąca inherentną cechą ludzkiego mózgu - odpowiada za zdolność adaptowania się i radzenia sobie z utrudnieniami, co pozwala na pokonywanie własnych słabości i ograniczeń<sup>1</sup>. Ludzki mózg trwa w nieustannej gotowości do formowania nowych rozwiązań i schematów ruchu, ale tylko pod warunkiem, że jesteśmy otwarci na nowości i zmiany.

- Dopiero zaczynamy rozumieć, że mózg dorosłego człowieka jest bardziej dynamiczny niż statyczny - tłumaczy dr Michael Merzenich. - Wszystkie nasze doświadczenia, zbierane w toku całego życia, wciąż formują go na nowo.

Wieloletnia praktyka, w której pracowałam z tysiącami ludzi, nauczyła mnie, że to wcale nie upływ czasu czy losowe przypadki odpowiadają za naszą utratę witalności. Wprowadzenie drobnych modyfikacji do codziennego życia i sposobu myślenia przyniesie korzystne zmiany, które przywrócą życiu radość.