

# Przewlekły ból nadgarstka można leczyć!

<https://oczymlekarze.pl>

**RSI (Repetitive Strain Injury) to rzekomo problem natury mechanicznej, powstały na skutek przeciążenia. Przełom w leczeniu Kathryn Fletcher wskazuje jednak na to, że chodzi tu o coś więcej.**

RSI jest uważane za problem natury mechanicznej spowodowany chronicznym przeciążeniem mięśni lub wielokrotnym wykonywaniem tych samych czynności. Tzw. łokieć tenisisty i kurcz pisarski to dwa dobrze znane przykłady tego rodzaju schorzeń.

W obrębie mięśni, ścięgien, nerwów oraz innych tkanek miękkich może rozwinąć się stan zapalny, przez co niemal żaden, nawet subtelny ruch nie jest możliwy. Z czasem objawy mogą słabnąć, jednak **standardowe postępowanie medyczne polega na podawaniu niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) w celu zmniejszenia opuchlizny.**

## Triumf po traumie

Traumatyczne przeżycia wydawały się wspólnym wątkiem, który przyciągnął do siebie Kathryn Fletcher i Janet Wrathall.

Trauma przywiodła Kathryn do kliniki Janet, podobnie jak trauma rozpoczęła karierę Janet jako uzdrowicielki.

33-letnia Janet pracowała jako nauczycielka w szkole średniej, kiedy rozwinął się u niej zespół chronicznego zmęczenia.

Jako mężatka z zaledwie rocznym stażem dowiedziała się również, że ma problemy z płodnością, a dwa lata później zachorowała na raka piersi.

Jakby tego było mało, ojciec Janet doznał udaru mózgu i zmarł wkrótce potem, a tydzień po jego pogrzebie odszedł od niej mąż.

Ostatecznie rozwiedli się, ale kobieta nie miała żadnych pieniędzy ani innych zasobów, na których mogłaby polegać w tej trudnej sytuacji.

- Dostałam od życia bardzo ważną nauczkę: ludzi, którzy przysparzają Ci najwięcej cierpienia, spotykasz także po to, by dostarczyli Ci najgłębszych doświadczeń.

Musiałam podjąć decyzję i to całkowicie zmieniło moje życie. To było tak, jakbym musiała ponownie rozpocząć moje życie - mówi, patrząc wstecz.

- Opłakiwałam ojca, rozpaczałam po stracie męża i z powodu dzieci, których nie mogłam mieć, oraz zdrowia, które mi uciekało - dodaje.

Janet zaczęła przezwyciężać problemy finansowe dzięki udzielaniu uczniom lekcji w domu i - dodatkowo - promocji produktów zdrowotnych.

W ramach radzenia sobie z rakiem piersi poddała się operacji, odmówiła jednak zarówno terapii hormonalnej, jak i chemioterapii.

Chciała zrozumieć, w jaki sposób rozwinął się u niej nowotwór i odkryć lepsze sposoby na to, by najpierw ustabilizować, a następnie ostatecznie pokonać chorobę.

Najlepiej byłoby - myślała - zostać wykwalifikowanym specjalistą w zakresie medycyny naturalnej.

To pragnienie przywiodło ją do Kolegium Medycyny Naturopatycznej, gdzie studiowała naturopatię, czyli medycynę naturalną.

Dzięki studiom odkryła również, że cierpiała na niedoczynność tarczycy, co wyjaśniło melancholię i przygnębienie, których doświadczała od dziecka.

Janet, która prowadzi wzięty gabinet naturopatyczny, ma nadzieję, że jej marzenie o założeniu niewielkiego szpitala naturopatycznego pewnego dnia się spełni.

Jak mówi, wszystko, czego jej potrzeba, to człowiek dobrej woli, który ofiaruje jej niepotrzebny mu przestronny, stary, opuszczony dom na wsi.

W porównaniu ze wszystkim tym, co do tej pory przezwyciężyła i osiągnęła, wydaje się to bułką z masłem.

Mniej więcej coś takiego zdarzyło się Kathryn Fletcher, kiedy niespodziewanie rozwinął się u niej na tyle ciężki przypadek RSI, że była zmuszona zrezygnować z pracy jako podiatra (lekarz specjalista w zakresie chorób stóp) w państwowej służbie zdrowia. Mimo że odmówiła przyjmowania jakichkolwiek leków przeciwbólowych, jej dolegliwości ostatecznie osłabły i **przeszły w ciągły tępy ból**, z którym żyła przez 20 lat.

Następnie niemal z dnia na dzień została dosłownie powalona przez chorobę, która praktycznie tak ją osłabiła, że nie była w stanie nawet wstać z łóżka. Jednakże ten nowy kryzys był początkiem końca RSI, więc Kathryn wierzy, że jej historia pozwoli przedstawić to schorzenie w zupełnie innym świetle i zaproponować chorym całkiem nową terapię.

Kathryn ma obecnie 61 lat. Do kryzysu zdrowotnego doszło zaledwie ponad dwa lata temu. Dziś RSI to dla niej niewyraźne wspomnienie. Kobieta wreszcie była w stanie rozpocząć odmalowywanie i odnawianie domu w Bolton w hrabstwie Lancashire. Zastanawiała się nad kupnem swojego pierwszego komputera, ale zmieniła zdanie - raczej pod wpływem silnej technofobii niż strachu przed jakąkolwiek formą RSI.

Historia Kathryn zaczyna się pod koniec lat 80., kiedy niespodziewanie dotknęło ją RSI.

Zanim pojawiły się pełne objawy choroby, przez prawie **pięć lat odczuwała bóle i ukłucia**, jednak bagatelizowała te dolegliwości, ponieważ nigdy nie zmusiły jej one do przerwania pracy.

W ciągu kilku tygodni stan jej prawej ręki pogorszył się na tyle, że nie mogła w ogóle nią ruszać. Wkrótce potem lewa ręka zaczęła reagować w ten sam sposób. - Po prostu nie mogłam ich używać, a to oznaczało, że musiałam zrezygnować z pracy - powiedziała.

Nagle wszystko stało się żmudną walką. **Nie tylko nie miała pieniędzy, lecz także nie mogła właściwie gotować ani wykonywać codziennych prac domowych**. Nawet czytanie książki stało się trudne.

- Miałam w zwyczaju pertraktować sama ze sobą. Mówiłam sobie: nie mogę jednocześnie podnosić książki i przewracać stron, więc będę robiła albo jedno, albo drugie - wspomina Kathryn.

Nikt zbyt jej nie współczuł. RSI - jak również zapalenie pochewki ścięgna i nadkłykcia bocznej kości ramiennej, które u niej wystąpiło - nie było jeszcze wówczas uznawane za chorobę. **Przypomina sobie, że w połowie rozprawy sądowej sędzia Sądu Najwyższego orzekł, że RSI nie istnieje, co prawdopodobnie było na rękę większości pracodawców, którzy obawiali się procesów o odszkodowania ze strony pracowników pozbawionych zdolności do pracy.**

Kathryn założyła, że RSI rozwinęło się u niej wskutek powtarzalnej mechanicznej pracy, którą wykonywała jako podiatra, i nie sądziła, że również coś innego mogło wpłynąć na stan jej zdrowia.

Jej lekarz nie był w stanie wyjaśnić problemu. Jedyne, co mógł zrobić, to przepisać **środki przeciwbólowe**.

- Nie chciałam przyjmować leków, a poza tym wtedy RSI ustabilizowało się, więc odczuwałam je jedynie jako dokuczliwy dyskomfort - przypomina sobie.

Ten dyskomfort znosiła przez 20 lat, dopóki w 2010 r., mniej więcej w okresie świąt Bożego Narodzenia, nagle poważnie zachorowała. Prawie nie była w stanie się ruszyć.

- Mam małego kucyka, ale byłam w tak złym stanie, że nie mogłam wyjść, żeby go nakarmić - wspominała. Męczyły ją także silne skurcze żołądka i zaczęła podejrzewać, że ich przyczyną mogą być problemy z trawieniem spowodowane przez nadmierne namnożenie się drożdżaków typu *Candida*.

Jako że przeczytała wcześniej kilka książek z zakresu medycyny niekonwencjonalnej, **postanowiła udać się do naturopaty**. - Nie wiedziałam, u kogo szukać pomocy, więc zadzwoniłam do biura numerów i zapytałam o mieszkającą niedaleko mnie naturopatę - mówi.

Najbliżej mieściła się Klinika Naturopatii Millennium w Garstang, 45 min jazdy samochodem od domu Kathryn w Bolton, należąca do Janet Wrathall.

- Pamiętam, że mogła przyjąć mnie niemal natychmiast, ponieważ ktoś w ostatniej chwili odwołał wizytę. Postanowiłam więc pójść, mimo że czułam się okropnie i nie miałam siły - wspomina Kathryn.

Kobiety od razu poczuły do siebie sympatię, głównie dlatego, że obie kochały zwierzęta. Kathryn wypełniła obszerny kwestionariusz, po czym Janet wykonała serię testów, które dały jej obraz trybu życia oraz historii fizycznych i psychicznych chorób pacjentki. Diagnoza objęła irydologiczne badanie oczu, a także oględziny języka, paznokci i skóry.

- **Byłam prawie pewna, że kryzys zdrowotny Kathryn był spowodowany toksycznym działaniem metalu** - powiedziała Janet, podsumowując opowiadanie. Jej podejrzania potwierdziły się, kiedy wykonała badanie całego ciała Kathryn metodą NES (ang. Nutri-Energetics Systems), która według twórców wykorzystuje zarówno potencjał medycyny, jak i alternatywne procedury lecznicze, takie jak homeopatia i akupunktura.

Badanie ujawniło złoży metalu w kluczowych organach Kathryn. Jak się tam znalazły? Po serii dodatkowych pytań Kathryn przypomniała sobie, że zaledwie kilka tygodni wcześniej usunięto jej trzy amalgamatowe plomby. Kiedy poznała Janet, wciąż miała usta pełne amalgamatowych wypełnień.

**Pomimo ich neutralnej nazwy amalgamatowe wypełnienia stomatologiczne są wytwarzane z rtęci - jednego z najbardziej toksycznych metali znanych człowiekowi.** Usunięcie ich przez niewykwalifikowaną osobę może spowodować uwolnienie do organizmu dużych ilości rtęci, jak to miało miejsce w przypadku Kathryn. Spowodowało to totalną ruinę całego jej układu odpornościowego. Namnożenie drożdżaków typu *Candida* było tylko jednym z objawów zaburzeń czynności układu immunologicznego.

Janet zaleciła Kathryn preparaty ziołowe, aby pomóc jej oczyścić jelita, nerki, wątrobę i układ limfatyczny, roślinne środki przeciw drożdżakom typu *Candida*, a także ziołowe nalewki w celu zwalczania pasożytów, które mogły pojawić się w związku z infekcją. Jednym z suplementów był zeolit - popularny środek stosowany w celu oczyszczania z toksyn (dostępny w sprzedaży wysyłkowej na wielu stronach internetowych pod różnymi nazwami, np. Zeotrex i ZeoForce).

- Janet udzieliła mi porad odnośnie do odżywiania i trybu życia, w jaki sposób to wszystko może mi pomóc. Jestem weganą, więc znalazła dla mnie dużo naprawdę interesujących przepisów, abym mogła włączyć do jadłospisu wszystko to, co musiałam jeść, i zastąpić to, czego powinnam była unikać - powiedziała Kathryn. Wszystkie produkty pszeniczne, nabiał i cukier zostały objęte dietetycznym zakazem.

Przewlekły ból nadgarstka lub łokcia może wynikać z częstego wykonywania powtarzających się czynności

*Photo credit: National Institutes of Health (NIH) Anatomical Drawing of an Arm via photopin (license)*

**W ciągu pierwszego tygodnia diety Kathryn poczuła się lepiej.** - A po czterech tygodniach wręcz o niebo lepiej - powiedziała. Janet poleciła też innego dentystę, który miał doświadczenie w usuwaniu amalgamatowych wypełnień stomatologicznych, więc wszystkie pozostałe plomby Kathryn mogły być wyjęte w bezpieczny sposób.

Spotkanie z Janet pokazało również inne możliwości lecznicze. Kathryn zaczęła czytać prace Louise Hay i innych ludzi, którzy przezwyciężyli swoją traumę dzięki przebaczeniu.

Chociaż Kathryn jest powściągliwa w słowach, gdy chodzi o wczesne traumatyczne przeżycia, rozpoczęła własny program przebaczenia jeszcze podczas zażywania ziół Janet i porządkowania swojego życia.

Kathryn nie ma pewności, czy to za sprawą przebaczenia, czy ziołowego oczyszczenia, jednak stało się coś, czego się zupełnie nie spodziewała - RSI zaczęło się cofać.

- **W ciągu mojego życia stłumiłam w sobie wiele spraw i zepchnęłam je w głąb organizmu. Teraz, gdy patrzę z perspektywy czasu, widzę, że praca podiatry w państwowej służbie zdrowia nie sprawiała mi przyjemności.** Wszystko, co było z nią związane, zaczęło krążyć wokół liczb i celów i nie chciałam w tym uczestniczyć - wspomina. RSI z pewnością utwierdziło ją w tym przekonaniu.

Dzisiaj wciąż sporadycznie odczuwa **niewielki ból prawej dłoni**, może jednak robić wszystko to, czego dawniej nie mogła, czyli np. podnosić różne rzeczy czy wykonywać misterne prace manualne.

Kathryn wciąż zażywa zioła i mniej więcej co trzy miesiące można ją spotkać w klinice Janet na regularnych badaniach kontrolnych. Za każdym razem jest badana metodą NES, która wciąż nie przestaje jej imponować.

- To naprawdę wygląda jak odczytywanie ze mnie mojego życia - powiedziała.

*Bryan Hubbard*