

JONAS GIRSKIS



Apie

žmogaus

ir visuomenės

stuburą

JONAS GIRSKIS

Apie
žmogaus ir visuomenės
stuburą

VILNIUS 2011

TURINYS

Malonūs skaitytojai!	9
Gydomoji judesio filosofija	13
Geriau pažinkime save ir aplinką	13
Žmogaus judesių simfonija	14
Raumenų ir kaulų sistema – kas tai?	17
Kokios fizinės savybės leidžia mums judėti?	21
Raumenų ir kaulų sistema – centrinės nervų sistemos veidrodis	26
Kas vyksta raumenų ir kaulų sistemoje, kai raumenys pažeidžiami? ..	28
Ką žmonės žino apie savo raumenų ir kaulų sistemą?	31
Raumenų ir kaulų sistemos tyrimas ir prevencija	34
Raumenų ir kaulų sistemos gydymo aspektai	38
Raumenų ir kaulų sistemos gydymo postulatai	43
Tikslingų fizinių pratimų programa	50
Judesio baimė	55
Raumenų ir kaulų sistemos gydymas šiandien ir ateities vizijos ...	58
Raumenų ir kaulų sistemos ligos	62
Tarpšlankstelinio disko išvarža	62
Ar visada disko išvarža?	65
Dialogas su kūnu	67
Operacinis disko išvaržos gydymas	71
Skoliozė – liga, kurią būtinai reikia gydyti	74
Osteochondrozė	79
Osteoporozė	81
Osteoartritas	83
Nėščiąjų nugaros skausmai	84
Hiperomobilumas	86
Dubens kaulų asimetrija	88
Kojų ilgio skirtumai	89
Kas trukdo gydyti raumenų ir kaulų sistemos ligas?	89
Apie atsvorį	89
Apie alkoholizmą	91

Alternatyvioji medicina	93
Manualinė terapija.....	98
Meditacija.....	103
Psichologinė kūno terapija	103
Joga	108
Kvėpavimo pratimai	110
Racionali mityba.....	111
Gydymas dėlėmis (hirudologija)	111
Homeopatija.....	113
Adatų terapija (akupunktūra)	114
Masažas.....	115
Pamąstymai apie mediciną ir dar apie šį bei tą	117
Dar kartą apie nugaros skausmus	117
Kuo gydytojas skiriasi nuo burtininko?	121
Pagrįstas ir nepagrįstas tikėjimas išgyti	125
Gydytojo vaidmuo visuomenėje	128
Chirurgų šiokiadieniai	135
Medicininio bendravimo nuotrupos	138
Gydytojų tarpusavio santykiai.....	138
Gydytojų santykiai su pacientais.....	146
Gamta, visuomenė, politika.....	156
Tiesos suvokimas	156
Gyvūnų pasaulio ir žmonių santykių paralelės.....	157
Ar būtina prasimanyti priešų?	158
Laikas keičia šūkius ir tradicijas	160
Elkis taip, kaip norėtum, kad kiti elgtųsi su tavimi	162
Sporto įžymybės ir jaunoji karta	164
Ką reiškia gera savijauta ir kas ją lemia?	165
Sankryža ir sveikata	167
Miegantis pilietiškumas	169
Pabaigos žodis.....	171
Namų užduotys	172
Trumpas terminų žodynelis	197
Literatūra	202

Malonūs skaitytojai!

Kreipiuosi į jus visus: ir į tuos, kurie pradėdami skaityti šią knygą jau susiduriate su sveikatos problemomis, ir į tuos, kurie kol kas jų dar neturite: *nebijokite būti sveiki!* Juk didžiausia dažno žmogaus svajonė – būti sveikam pačiam ir turėti darnią, sveiką šeimą. Jei šiuos lūkesčius pavyksta įgyvendinti, jaučiamės darbingi ir laimingi. Visi svajojame gyventi šalyje, kurios tautos dvasia sveika, trokštame matyti žmones, darniai kuriančius krašto gerovę. Siekti šios svajonės niekada nėra per vėlu. Tereikia rūpintis savo kūno ir dvasios priežiūra, nelaukti, kol kažkas kitas už mus pasirūpins mūsų sveikata. Ši knyga kaip tik apie tai. Leiskitės su ja kelionėn į savo organizmo resursų lobyną, ten jūsų laukia neįkainojama gamtos dovana – natūralus judesys. Jei norite susidraugauti su juo ir pasinaudoti jo galia, pirmiausia privalote išmokti tikėti savimi! Tik drąsus ir žinantis, ko nori, žmogus gyvenimo verpetuose randa teisingą kelią!

Knygoje dalijuosi savo, kaip gydytojo, patirtimi ir pamąstymais apie sveikatą, tradicinę ir alternatyviąją mediciną. Norėčiau, kad išsakytos mintys priverstų skaitytoją susimąstyti, kartais gal supykdytų ar prajuokintų, bet jokia būdu nepaliktų abejingo. Jei taip atsitiks, galėsiu manyti, kad laikas, kurį sugaišau rašydamas knygą, buvo prasmingas.

Sumanymas rašyti knygą brendo jau seniai. Prieš pradėdamas rašyti, ilgai galvojau, ką nauja galėsiu papasakoti skaitytojui apie raumenų ir kaulų sistemą ir jos pagrindinę funkciją – judesį, jos ryšį su centrine nervų sistema. Juk šia tema prirašyta gausybė knygų! Jų autoriai – sveikuoliai, bioenergetikai, ekstrasensai, chiropraktikai, osteopatai ir medicinos daktarai. Tačiau išdirbęs bemaž tris dešimtmečius gydytoju, perskaitęs nemažai specialiosios literatūros šia tema, išanalizavęs

daug populiarių knygų, ne vienus metus atlikęs asmeninius stebėjimus, vis dėlto nusprendžiau pasidalyti sukaupta patirtimi ir išdėstyti savo požiūrį į šią svarbią organizmo sistemą.

Į knygą įtraukiau nemažai medžiagos iš savo pranešimų, skaitytų per mokslines konferencijas, publikacijų spaudoje bei pokalbių televizijos ir radijo laidose, pateikiau nemažai tikrų pavyzdžių ir ligonių autentiškų pasakojimų, kurie kartais anekdotiškai juokingi, o neretai verčiantys pamąstyti, kodėl mumyse vis dar gajūs įvairūs mąstymo stereotipai ar įgimtas naivumas. Knygoje bandau paaiškinti, kas suda-

Stebuklus juk daro ne aiškiaregiai, ne naujausios medicinos mokslo technologijos. Stebuklai – mes patys, jie mumyse! Technologijos duoda tik raktą nuo durų, už kurių tie stebuklai slepiasi. Gydytojo pareiga – išmokyti pacientą šituo raktu naudotis!

ro atramos ir judamąjį aparatą ir kaip jis funkcionuoja, kokios negalavimų užuomazgos jame slypi. Patariu, kaip susigaudyti tarp gausybės organizmo pojūčių ir suprasti, kokios pagalbos jis prašo, ką reikia daryti, kad ateityje būtų išvengta nepageidaujamų pojūčių. Trumpuose knygos skyreliuose supažindinu ir su raumenų ir kaulų sistemos gydymo aspektais. Rašyda-

mas apie visuomenę, bandau atsakyti į labai svarbų klausimą – ar ligų užuomazgos slepiasi tik mūsų kūne ir dvasioje, o gal jos kartais ir aplinkoje, kurioje vyrauja iškreipti žmonių tarpusavio santykiai ir savanaudiški žmonių santykiai su gamta. Mano manymu, tokie pakrikę santykiai skatina ligų ir slopina organizmo savigydos pradus.

Paskutiniame knygos skyriuje pateikiama nuotraukų. Jose parodomi dažniausiai pažeidžiamų raumenų, kurių funkcijos sutrikimai lemia tarpslankstelinį diskų ir stuburo sąnarių netaisyklingą apkrovą, tikslingi gydomieji pratimai. Taip pat paaiškinama, kaip pats skaitytojas testais gali nusistatyti, kurie raumenys yra pažeisti. Detaliai aprašoma, kaip reikia daryti gydomuosius pratimus. Taip pat siūlau naudingą *senėjimo prevencijos pratimų programą*. Šį skyrių patariu skaityti vilkint sportinę aprangą.

Kalbant šių dienų leksika, knygos tikslas – patarti jums, kaip tapti puikiu savo kūno vadybininku. Be to, pradėdami mokytis kūno va-

„Apie žmogaus ir visuomenės stuburą“ – plačiam skaitytojų sluoksniui skirta knyga apie žmogaus raumenų ir kaulų sistemą ir neatsiejamą jos ryšį su centrine nervų sistema, kuri neretai yra žmogaus santykių su visuomene veidrodis. Rašydamas apie visuomenę, autorius bando atsakyti į labai svarbų klausimą – ar ligų užuomazgos slepiasi tik mūsų kūne ir dvasioje, o gal jos kartais ir aplinkoje, kurioje vyrauja iškreipti žmonių tarpusavio santykiai ir savanaudiški žmonių santykiai su gamta. Jo manymu, tokie pakrikę santykiai skatina ligų ir slopina organizmo savigydos pradus.

Autorius akcentuoja, kad žmonijos rūpesčiai prasidėjo jau tada, kai buvo sumeistrauta kėdė ir ratas. Tai iš esmės pakeitė žmogaus gyvenimą: be akivaizdžios naudos, jie padarė ir negrįžtamą žalą – žmonės ėmė mažiau judėti, atsirado kūno judesių badas. Civilizacijos progreso rezultatas – kėdė – pakylėjo žmogų nuo žemės, sutrikdė jo kūno biomechaniką. O ratas (tiksliau – keturi ratai) prirakino žmogų prie tos kėdės. Taigi civilizacija atsuko prieš žmogų – tapo judesio priešu, nugaros skausmas tapo žmonijai rykšte. Taip pat civilizacijos procesas paveikė žmonių santykius, o šie – žmogaus centrinę nervų sistemą, versdami ją nuolat įsitempti.

Pradėdami gydyti raumenų ir kaulų sistemą, turėtume atsiminti, kad viena svarbiausių jos funkcijų – judėjimas! Todėl ir pagrindinis iš visų taikomų jos gydymo metodų yra judesys. Tai tarsi nematoma organizmo vaistinė. Be to, gydymo poveikiui sustiprinti dar reikalinga kantrybė ir laikas. Kartais net negalime įsivaizduoti, kokią gydomąją galią turi natūralus judesys!

Ši knyga yra pirmas tokio pobūdžio veikalas, kuriame apie stuburą ir disko išvaržą kalbama neišplėšus jų iš visos raumenų ir kaulų sistemos konteksto.

Tiek Rytų, tiek Vakarų kultūrose įvairūs fiziniai pratimai taikomi jau labai seniai – ne tik ligoms gydyti, bet ir siekiant užkirsti joms kelią, palaikyti gerą savijautą. Senovės graikai davė pradžią olimpinėms žaidynėms, kurių nugalėtojai buvo šlovinami už išskirtines fizines galias. Nuo seno žmogaus sveikatos ir grožio supratimas buvo siejamas su gražiomis kūno formomis, taisyklinga laikysena, t. y. su raumenų ir kaulų sistema. Laikysena yra svarbi ne vien išvaizdai, bet ir vidaus organų nepriekaištingai veiklai užtikrinti, savijautai. Posakis „Sveikame kūne – sveika siela“ tai patvirtina.

ISBN 978-9986-16-696-2



TYTOALBA

www.tytoalba.lt