

Osteokinēzes vingrojumi

Nosaukums: osteo – kauls, kinesis – kustība, norāda uz vingrojumu būtību. Ar šo vingrojumu palīdzību iespējams uzlabot cilvēka stāju, pastiprinot mugurkaula dabīgo kakla un jostas vietas lordozi, kā arī krūšu daļas un krustu daļas kifozi. Neatļaidīgi izpildot vingrinājumus katru dienu, mēnešiem ilgi, izdodas iztaisnot arī skoliozi, apturēt ceļa locītavu, pēdu un gūžas locītavu deformējošo artrozi, tāpēc ka, šīs vainas vienmēr ir saistītas ar mugurkaula iegurņa kaulu anatomiskām izmaiņām. Savā ārsta praksē, ārstējot sāpošās muguras, gandrīz nekad neesmu redzējis starpskriemeļu diska protrūzijas un trūces kombinācijā ar normāliem mugurkaula fizioloģiskiem izliekumiem. Vienmēr rentgena un CT izmeklējumos redz vairāk vai mazāk iztaisnotu mugurkaulu. Tad, kad ar osteokinēzes vingrojumiem izdodas atvilkt mugurkaulu fizioloģiski pareizā stāvoklī, disku protrūzijas pazūd pašas no sevis, jo nu diskiem ir vieta, kur iestāties. Kad izspiedušies diski vairs nespiež uz nervu saknītēm, pāriet sāpes gan mugurā, gan kājās.

Vingrojumu autors ir fizioterapeits Mihails Ivaškevičs, kas sākotnēji bijis tiltu konstruktors, bet, pievērsoties medicīnai un, iepazīstoties ar cilvēka anatomiju, sapratis, ka cilvēka skelets, tāpat kā tilts, var būt izturīgs un drošs tikai tad, ja visi mezgli ir proporcionāli, pareizas formas un vienādi noslogoti. Līdzīgi kā tiltu izturīgā un drošā stāvoklī notur balsti un vantis, arī cilvēka skeletu fizioloģiskā stāvoklī notur ar mugurkaulu saistītie dziļie muskuļi, cīpslas un saites. Šo muskuļu un saišu treniņam Mihails izmanto 3 metrus garu grožu gabalu.

Vingrojumu secība ir sekojoša: Ja diskomforts un sāpes ir kakla daļā, vingrinājumus izpilda no apakšas uz augšu un otrādi - ja sāpes ir jostas daļā, sāk ar kakla daļas vingrinājumiem.

Pieņemsim, ka cilvēkam ir sāpes skauņa rajonā, tirpoņa rokās un novājināts spēks kreisajā plaukstā un pirkstos. Šajā gadījumā vingrojumu secība ir no apakšas uz augšu.

1. Vingrojums „Cilpa uz ceļgaliem”. Nr 8460

Cilpu uzliek uz abiem ceļgaliem, ar pēdām piespiež grožu galus pie grīdas, cenšas izvērst ceļgalus uz āru. Kustību izdara vienmērīgi, bez raustīšanas, kad nogurst, atpūšas un turpina. Vingrinājumu pirmajās reizēs izpilda dažas minūtes ilgi, pēc pāris nedēļām jau līdz pusstundai. Ar šo vingrinājumu tiek stiprināti mazā iegurņa diafragmu veidojošie muskuļi, tiek nostādīts centrāli astes kauls, ja tas bijis novirzīts, piemēram, kritiena uz dibena rezultātā. Šis vingrinājums palīdz arī urīna un kaku nesaturēšanas gadījumā, jo apakšējās diafragmas muskuļi veido urīnpūšļa un zarnas slēdzējus, tā saucamos sfinkterus, mazinās arī hemoroīdu traucējumi.

2. Vingrojums „Minhauzena triks” 8465, 8498, 8477

Apņem jostu ap krustu rajonu, uz jostas galiem, ietupjoties celgalos, uzmin ar papēžiem, tā lai jostas gali būtu virzīti no kāju iekšpuses uz āru. Noregulē spriegojumu tā, lai rumpi varētu turēt vertikālā stāvoklī, bet ceļgali būtu saliekti. Vingrinājuma būtība: cenšoties iztaisnot ceļgalus, iegurnis tiek vilkts uz leju, līdzsvarojas krustu-apzarņa kaula locītavas, koriģējas priekšējā vai mugurējā listēze, ja tāda ir sadzīvota, tiek trenēta kāju muskulatūra un dziļie krustu daļas muskuļi. Šis vingrinājums palīdz arī deformējošas gūžas locītavas un ceļgalu artrozes gadījumā, kā arī aizcietējumu gadījumā. Vingrinājumu pirmajās reizēs izpilda dažas minūtes ilgi, pēc pāris nedēļām jau līdz 10 minūtēm 2-3 reizes dienā. Nevajag

pārceņties un sasteigt, savādāk var sevi līdz ceļgaliem iebīdīt zemē, kā tas bijis Minhauzenam.

3. Vingrojums „Josta ap jostu” 8480 8482

Kājas plecu platumā, nedaudz saliektas ceļa locītavās, vēdera prese sasprindzināta, galva taisni, skats vērsts uz priekšu. Aņņem grožu fragmentu ap jostas vietu, ar abām rokām velk sevi uz priekšu, bet stāju saglabā stabilu bez kustībām. Parasti pēc dažām minūtēm mugurā sāk sajūst sīkas vibrācijas – tur strādā dziļie muguras muskuļi. Šīs vibrācijas attiecas uz visiem šeit parādītiem vingrojumiem un kalpo par pareizi izpildīta vingrojuma zīmi.

Vingrojuma būtība: Tiek trenēti dziļie muguras jostas daļas muskuļi, kuru uzdevums ir noturēt mūsu mugurkaulu fizioloģiski ieliektā, tā sauktajā lordozes stāvoklī, kas nodrošina brīvu vietu, gan starpskriemeļu diskkiem, gan nervu saknītēm, gan starpskriemeļu locītavām. Neatļaidīgi izpildot vingrojumus, izdodas iztaisnot arī skoliozi. Pareizs mugurkaula stāvoklis nodrošina arī normālu iekšējo orgānu darbību, tāpēc labojas arī zarnu un nieru darbība.

4. Vingrojums „Stīpa ap kurvi” 8487

Kājas plecu platumā, nedaudz saliektas ceļa locītavās, vēdera prese sasprindzināta, galva taisni, skats vērsts uz priekšu. Aņņem grožu fragmentu ap krūšu kurvi, ar abām rokām saveļk jostu cieši sev priekšā, tā, lai pirksti saskaras virs krūšu kaula, elpo ar krūtīm, ieelpas laikā saglabājot pirkstu saskari.

Vingrojuma būtība: Tiek trenēti dziļie muguras krūšu daļas muskuļi, kuru uzdevums ir noturēt mūsu mugurkaula krūšu daļu fizioloģiski izliektā, tā sauktajā kifoze stāvoklī. Arī tīri mehāniski spiediens tiek virzīts muguras virzienā. Normāla kifoze padara apaļāku, tātad, ietilpīgāku krūšu kurvi, kur var brīvāk justies ne tikai mugurkaulāja struktūras, bet arī plaušas, sirds un asinsvadi. Ļoti daudzas slimības saistās ar plakānu krūšu kurvi.

Kritērijs: Ja ir samazināta kifoze, tad starp aņņemto, savilkto jostu un mugurkaulu, ir daudz brīvas vietas. Neatļaidīgi veicot vingrojumu, pēc 3-4 mēnešiem plaukstu tur vairs nevarēs aizbāzt, kas arī būs apsveicami, jo tas nozīmēs, ka krūšu daļas skriemeļi ir ieņēmuši pareizo pozīciju.

5. Vingrojums „Gulbja kakls”. 6469

Kājas plecu platumā, nedaudz saliektas ceļa locītavās, vēdera prese sasprindzināta, galva taisni, skats vērsts uz priekšu. Aņņem grožu fragmentu no aizmugures ap kaklu, ar abām rokām, **izmantojot tikai rādītājpirkstu ar Tkšķi**, velk jostu uz priekšu, bet stāju saglabā stabilu bez kustībām. Parasti pēc dažām minūtēm kaklā sāk sajūst sīkas vibrācijas – tur strādā dziļie kakla muskuļi. Šīs vibrācijas attiecas uz visiem šeit parādītiem vingrojumiem un kalpo par pareizi izpildīta vingrojuma zīmi.

Vingrojuma būtība: Tiek trenēti dziļie kakla daļas muskuļi, kuru uzdevums ir noturēt mūsu mugurkaula kakla daļu fizioloģiski ieliektā, tā sauktajā lordozes stāvoklī, kas nodrošina brīvu vietu, gan starpskriemeļu diskkiem, gan nervu saknītēm, gan asinsvadiem, gan starpskriemeļu locītavām. Neatļaidīgi izpildot vingrojumu, tiek uzlabota arī elpceļu un sirds asinsvadu sistēmas darbība, jo kakla daļas muguras smadzenes kontrolē šo sistēmu darbību. Vēlreiz jāuzsver, ka kakla daļas vingrojumiem pielieto tādu spēku, kāds ir diviem

pirkstiem. Vingrinājuma laiku pakāpeniski palielina no 1 minūtes līdz 5 minūtēm, izpildot 2 reizes dienā.

6. Vingrojums „Galva šūpulītī”. 8496 8498

Kājas plecu platumā, nedaudz saliektas ceļa locītavās, vēdera prese sasprindzināta, galva taisni, skats vērsts uz priekšu. Saglabājot taisnu pamatstāju, atliec atpakaļ galvu, apņem grožu fragmentu ap pakausi, ar abām rokām, **izmantojot rādītājpirkstu un tkšķu spēku** velk sevi uz augšu, apmēram, 75' leņķī, stāju saglabā stabilu bez kustībām. Vingrinājumu izpilda 1-2 minūtes 2-3 reizes dienā.

Vingrojuma būtība: Izpildot šo vingrojumu, iedarbība tiek vērsta uz galvas pamatnes skriemeļiem un uz pirmā kakla skriemeļa savienojumu ar galvaskausu. Neatļaidīgi un pareizi veicot šo vingrojumu, tiek koriģēts galvas novietojums attiecībā pret mugurkaulu, tātad arī kakla un plecu muskulatūras tonuss.

Kritērijs: pieliek līmeņrādi, savienojot plecu izciļņus. Ja galva ieņēmusi pareizu stāvokli, pleci arī nostājas pareizā stāvoklī un atrodas vienādā augstumā. Var pāriet galvassāpes, roku tirpšana, nespēks rokās, normalizēties asinsspiediens.

7. Vingrinājums „Jostplēsis”. 8501 8503 8505

Kājas plecu platumā, nedaudz saliektas ceļa locītavās, vēdera prese sasprindzināta, galva taisni, skats vērsts uz priekšu. Saglabājot taisnu pamatstāju, sākotnēji virs galvas izstieptās rokās tur jostu, velkot ar spēku uz āru, pēc minūtes, saglabājot roku un jostas nosprigojumu, sāk abu roku kustību uz leju, līdz josta pieskaras augšstilbiem, tad sāk kustību uz augšu. Šo ciklu veic 2 minūšu laikā, atkārto, cik var. Tas ir klasisks izometriska spēka vingrinājums, lai palielinātu muskuļu masu un spēku, kas nodarbina visus ķermeņa muskuļus ideāli simetriski, tāpēc ir ieteicams arī stājas uzlabošanai.

6. vingrinājums. „Omegas sēdekļis”. 8509 8512

Tā ir 2. vingrojuma variācija, ko izpilda sēdus stāvoklī. Vingrinājums ieteicams biroja darbiniekiem, kam ir sēdošs darbs, lai uzlabotu asinsriti mazajā iegurnī un gūžu locītavu rajonā.

Pavisam ir vairāki desmiti osteokinēzes vingrojumu. Šie vingrinājumi pēc būtības ir osteopātiski, tātad pareiza būtu devīze „Pats sev osteopāts”. Tomēr diez vai tos var iemācīties pareizi darīt, apskatot bildītes un izlasot aprakstus. Šis demonstrējums ir paredzēts, lai jūs, lasītāji, saprastu būtību, ieinteresētos un sagatavotos reālai vingrojumu apgūšanai speciālista vadībā. Tādi mums Latvijā ir. No savas puses, vadoties pēc personīgās pieredzes, gribu piebilst, ka šie vingrojumi dod reālus veselības uzlabojumus.

Labu veselību vēlot – ārsts Artūrs Tereško