

Uniwersytet Medyczny  
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu  
Wydział Nauk o Zdrowiu

*Fizjoterapia*

Joanna Szczygłowska

78348

**Nowoczesne metody rehabilitacji osteopatycznej  
u pacjentów ze schorzeniami kardiologicznymi**

**Innovatory methods of osteopathic rehabilitation for patients with cardiovascular diseases.**

**Praca licencjacka**

napisana pod kierunkiem

dr nauk med. Mariana Majchrzyckiego

w Katedrze Reumatologii i Rehabilitacji

**Poznań, 2017 rok**

<b>SPIS TREŚCI</b> .....	<b>1</b>
<b>Wstęp</b> .....	<b>3</b>
<b>ROZDZIAŁ 1</b> .....	<b>7</b>
<b>1.1. Holistyczne aspekty zdrowia – wellness fizyczny, emocjonalny, umysłowy i duchowy</b> .....	<b>7</b>
<b>1.2. Medycyna osteopatyczna – nowoczesna metoda rehabilitacji</b> .....	<b>11</b>
<b>1.3. Powieź – matryca naszych wspomnień</b> .....	<b>17</b>
<b>1.4. Psychosomatyczne aspekty wpływu stresu na organizm</b> .....	<b>24</b>
<b>ROZDZIAŁ 2 Protokół terapeutyczny technik osteopatycznych</b> .....	<b>28</b>
<b>2.1 Metody osteopatycznej diagnostyki i terapii manualnej</b> .....	<b>31</b>
<b>2.1.1. Test trakcyjny powięzi brzusznej</b> .....	<b>31</b>
<b>2.1.2. Test trakcyjny powięzi grzbietowej</b> .....	<b>31</b>
<b>2.1.3. Diagnostyka segmentu miednicy -Test kompresyjny miednicy</b> .....	<b>31</b>
<b>2.1.4. Rozluźnianie przepony miednicznej</b> .....	<b>32</b>
<b>2.1.5. Rozluźnianie przepony oddechowej</b> .....	<b>32</b>
<b>2.1.6. Diagnostyka segmentu jamy brzusznej Test Local listening</b> .....	<b>32</b>
<b>2.1.7. Technika harmonizowania ruchu właściwego nerek</b> .....	<b>33</b>
<b>2.1.8. Technika harmonizowania ruchu właściwego wątroby</b> .....	<b>34</b>
<b>2.1.9. Technika dyskinezy żołądka i śledziony</b> .....	<b>35</b>
<b>2.1.10. Diagnostyka segmentu klatki piersiowej -Test kompresyjny</b> .....	<b>36</b>
<b>2.1.11. Diagnostyka segmentu klatki piersiowej – Test Local Listening</b> .....	<b>36</b>
<b>2.1.12. Technika harmonizowania ruchu właściwego mięśnia zębatego</b> .....	<b>37</b>
<b>2.1.13. Technika ruchu właściwego mięśnia poprzecznego klatki piersiowej</b> .....	<b>37</b>
<b>2.1.14. Rozluźnienie przepony piersiowo-szyjnej</b> .....	<b>38</b>
<b>2.1.15. Rozluźnianie mięśnia mostkowo-obojętkowo-sutkowego</b> .....	<b>38</b>
<b>2.1.16. Technika harmonizacji ruchu właściwego mostka oraz więzadeł piersiowych i mostkowych osierdza</b> .....	<b>39</b>
<b>2.1.17. Technika harmonizacji ruchu właściwego tchawicy</b> .....	<b>40</b>
<b>2.1.18. Technika harmonizacji ruchu właściwego przełyku</b> .....	<b>40</b>
<b>2.1.19. Technika harmonizowania ruchu właściwego płuc</b> .....	<b>41</b>
<b>2.1.20. Technika harmonizowania ruchu właściwego Serca</b> .....	<b>42</b>
<b>2.1.21. Harmonizowanie ruchu właściwego tarczycy</b> .....	<b>45</b>
<b>2.1.22. Harmonizowanie ruchu właściwego grasicy</b> .....	<b>45</b>

<b>2.1.23. Harmonizowanie ruchu właściwego kości czaszki: potylicy wraz z kością klinową oraz kości ciemieniowych.....</b>	<b>46</b>
<b>2.1.24. Integracja procesu terapeutycznego poprzez przyjęcie pozycji embrionalnej i synchronizację ruchu właściwego potylicy i kości krzyżowej.....</b>	<b>48</b>
<b>Rozdział 3 CASE STUDY – ANALIZA PRZYPADKU CASE STUDY.....</b>	<b>49</b>
<b>3.1. Badanie podmiotowe: wywiad (anamnesis) .....</b>	<b>50</b>
<b>3.2. Badanie przedmiotowe.....</b>	<b>50</b>
<b>3.3. Osteopatia według protokołu terapeutycznego.....</b>	<b>55</b>
<b>WNIOSKI KOŃCOWE.....</b>	<b>61</b>
<b>STRESZCZENIE I SŁOWA KLUCZOWE.....</b>	<b>62</b>
<b>LITERATURA.....</b>	<b>63</b>

## WSTĘP

**Tak przeogromna, jak przestrzeń wokół nas, jest maleńka przestrzeń w Twoim Sercu:**



**Odnajdziesz w niej niebo i ziemię,  
Ogień i powietrze, słońce i księżyc,  
Błyskawice i konstelacje gwiazd,  
Cokolwiek należy do Ciebie tu na dole,  
I to, co nie należy,**



**Wszystko to zgromadzone zostało w tej maleńkiej przestrzeni Twojego Serca.**

**Jedyna Droga prowadząca do rozwoju duchowej świadomości wiedzie przez Serce.**

**/ Baptist de Pape, *Siła Serca***

**Serce nie jest tylko pompą, jest dyrygentem symfonii komórkowej, jest esencją naszego bycia**

Serce jest cudownym narządem – pierwszym, który zaczyna pracować w zarodku (embrio) i będzie działać do naszego ostatniego tchnienia (oddechu). *Serce ma unikalne pochodzenie embriologiczne. Jest to jedyny narząd, który powstaje poza ciałem. Serce, krew, naczynia krwionośne i limfatyczne powstają z trzeciego listka zarodkowego z mezoderny, która rozwija się z luźnej pośredniczącej warstwy między ekto i endodermą. W 4 tygodniu po zapłodnieniu, gdy zarodek (embrio) składa się, wchodzi ruchem spiralnym w przestrzeń ciała. W ciągu 3 dni Serce rośnie i ruchem spiralnym kieruje się do linii środkowej (midline embrio) i składa się w formę torebki ciała wypełnionej płynem mezodermalnym.<sup>1</sup>* **Ruchliwość (motility-ruch właściwy)** Serca odzwierciedla tą podróż – ten ruch. Na wdechu czaszkowym można wyczuć serce pacjenta nurkujące i schodzące spiralnie w dół z przodu od prawego ramienia do lewego biodra po przekątnej. Jakość tego ruchu przekłada się na relacje człowieka z otoczeniem i tworzenie związków międzyludzkich. **Serce to nasze główne centrum duchowe i emocjonalne** z tego właśnie względu należy o nie dbać poprzez kreowanie szczęśliwych relacji ze sobą samym, z innymi ludźmi i z otoczeniem. Gdy rytm Serca jest zaburzony to cały organizm jest zaburzony i dysharmonijny, gdyż krew nie dopływa do wszystkich narządów w odpowiedni sposób, ich metabolizm jest osłabiony i powoduje to osłabienie

<sup>1</sup> E.Blechschildt, *The Ontogenetic Basis of Human Anatomy: A Biodynamic Approach to Development from Conception to Birth*, Wyd. North Atlantic Books, Berkeley California 2014.

całego organizmu. Każdy człowiek ma swój unikalny rytm bicia Serca – to jak muzyka danej duszy, święta pieśń Serca, która odzwierciedla osobowość, samopoczucie i przeżycia danej osoby. Z duchowego punktu widzenia Serce to Świątynia Boga – miejsce, gdzie podczas modlitwy łączymy się z naszą duszą. Serce odżywia umysł i ma własny układ przewodzący impulsy nerwowe, co powoduje, że bije nawet bez mózgu 100 000 razy dziennie i około 40 milionów razy w ciągu roku. *Serce zaczyna bić pulsującym ruchem już w 16 dniu życia embrionu. W pierwszym tygodniu Serce zabezpiecza wymagania naczyniowe mózgu i zaraz po jego wykształceniu tworzy się wątroba, która towarzyszy sercu jako pewnego rodzaju wstępny filtr dla płynów kierujących się do Serca. Wątroba jest formowana i utworzona częściowo z endodermalnych komórek i otuliny jelita endodermalne komórki wrastają do górnego ramienia pępka, tworząc przegrodę poprzeczną. Naczynia (żyły), które prowadzą krew z naczyń łączących szypułę ku Sercu staną się w przyszłości żyłami pępowinowymi. Krew powstaje początkowo w wątrobie embrionu około 5 tygodnia życia następnie przejściowo tworzy się w śledzionie, a następnie w szpiku kostnym i węzłach chłonnych.*<sup>2</sup>

Ciało w okresie embrionalnym rozrasta się podobnie jak roślina – listki to poszczególne narządy wewnętrzne zawieszane w systemie powięzi w klatce piersiowej, jamie brzusznej i miednicy jak na łądkach, które stanowią system poszczególnych więzadeł. Kwiatem jest mózg, który rozkwita dzięki dobrze funkcjonującym narządom wewnętrznym, a korzenie to nogi, na których trzyma się ten cały system.

**Według dr Gary Schwartz** – profesora psychologii, neurologii, psychiatrii oraz dyrektora laboratorium Systemu Energii Ludzkiej Uniwersytetu Arizona Serce jest pierwotnym generatorem energii informacyjnej, która nieustannie wysyła wzorce tej energii w celu regulacji ludzkiego ciała, organów i komórek. Każda komórka w ciele przechowuje pamięć komórkową dotyczącą zdarzeń, które doświadczyło ciało i dusza człowieka. Związane jest to też z DNA, czyli kwasem nukleinowym, będącym w jadrach komórkowych, zawierającym informację genetyczną dotyczącą naszego wyglądu zewnętrznego, predyspozycji do chorób, nasz temperamentu, charakteru, osobistego czaru i długości życia.

Według profesora Serce kocha i czuje, myśli, pamięta i porozumiewa się z innymi Sercami, pomaga regulować obronność ustroju i przechowuje informacje stale obecne w całym ciele.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> H. Bartel, *Embriologia*, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2015 s..366

<sup>3</sup> B. de Pape, *Sila Serca – odkrywanie prawdziwego celu w życiu*, Wyd. PWN, Warszawa 2014, s.10

Warto sobie uświadomić, że **długotrwanie trwający stres obciąża Serce** i może prowadzić do **przedwczesnej śmierci z powodu chorób układu krążenia**, które według GUS stanowią wraz z nowotworami 70 % przyczyn zgonów w Polsce według danych statystycznych z 2015 r. Na Serce częściej chorują i umierają kobiety oraz mieszkańcy miast. Spośród chorób układu krążenia najwięcej zgonów powoduje choroba niedokrwienna Serca (w tym zawał mięśnia sercowego) oraz choroby naczyń mózgowych w sumie stanowi to około 50% przyczyn wszystkich zgonów w Polsce. W przypadku mężczyzn choroba niedokrwienna Serca była przyczyną niemal co drugiego zgonu kardiologicznego (ponad 40 proc.), a prawie co trzeciego wśród kobiet (30 proc.). Z kolei choroby naczyń mózgowych u kobiet stanowiły przyczynę ponad 1/4 zgonów kardiologicznych, a wśród mężczyzn – ponad 1/5.<sup>4</sup>

Kolejną cechą charakterystyczną Polskiego społeczeństwa (około 8 mln chorych) jest **nadciśnienie tętnicze, które może mieć kilka przyczyn:**

- *zbyt duże napięcie w okolicy Serca z powodu traumatycznych zdarzeń zaburza rytm Serca,*
- *od nerek – gdy wnęka nerki jest uciśnięta dochodzi do zaburzenia przepływu krwi w nerkach i zbyt dużej produkcji reniny, która zwęża naczynia krwionośne i powoduje wzrost ciśnienia krwi,*
- *od nadnerczy - zbyt duży chroniczny stres powoduje nadprodukcję adrenaliny i noradrenaliny co powoduje, że organizm ciągle jest pobudzony i ciśnienie krwi jest większe ze względu na przygotowanie do organizmu reakcji walcz lub uciekaj. Dlatego niezbędne jest wybieranie korzystnego środowiska, w którym żyje dana osoba – dobra praca i dobre relacje uskrzydłają, a złe decyzje sprawiają, że człowiek tkwi w niekomfortowej sytuacji przez długi czas i to powoduje bardzo duże zniszczenia organizmu ze względu na duży stres i włączenie mechanizmów napięciowych w ciele.*

**Celem tej pracy licencjackiej** jest profilaktyka prozdrowotna chorób układu krążenia, dzięki przedstawieniu innowacyjnej medycyny holistycznej opartej na koncepcji osteopatii czaszkowo-krzyżowej i wisceralnej w rehabilitacji pacjentów z chorobami kardiologicznymi. Opisując tą metodę terapii manualnej opieram się również na moim 5 letnim doświadczeniu pracy jako masażysta i osteopata, gdyż swoje wykształcenie w tym kierunku zdobyłam w Austriackiej Szkole Osteopatii u mojej nauczycielki **Florindy Czeija**.

---

<sup>4</sup> Monografia pt. „Zachorowalność i umieralność na choroby układu krążenia a sytuacja demograficzna Polski” wydanej przez Rządową Radę Ludnościową w grudniu 2015 roku pod redakcją naukową prof. Zbigniewa Strzeleckiego oraz prof. Janusza Szymborskiego. link do monografii: <http://bip.stat.gov.pl/organizacja-statystyki-publicznej/rzadowa-rada-ludnosciowa/publikacje-rzadowej-rady-ludnosciowej/>

## **Całość pracy składa się z 3 rozdziałów.**

**Pierwszy rozdział** opisuje holistyczne aspekty zdrowia związane z harmonią pomiędzy Wellnesem fizycznym, emocjonalnym, umysłowym i duchowym każdego człowieka. Następnie omówiona jest medycyna osteopatyczna jako nowoczesne narzędzie rehabilitacji poprzez przedstawienie definicji osteopatii i powięzi, zasad którymi kieruje się terapeuta w osteopatii oraz rodzajów schorzeń przy których pomaga osteopatia. Przedstawione są też wyniki najnowszych badań dotyczących powięzi jako matrycy wspomnień człowieka i narządu zmysłu komunikacji międzykomórkowej, pamięci komórkowej wody oraz pola elektromagnetycznego Serca. Bardzo ciekawy jest też podrozdział o psychosomatycznym wpływie stresu na organizm człowieka oraz opis metody pracy z traumą fizyczną lub emocjonalną zamrożoną w powięzi ciała człowieka.

**Drugi rozdział** składa się z protokołu terapeutycznego, zawierającego elementy diagnostyki osteopatycznej oraz szczegółowy opis technik użytych podczas osteopatii ze szczególnym uwzględnieniem ruchów właściwych kości, mięśni oraz poszczególnych narządów istotnych z punktu widzenia położenia Serca oraz psychosomatyczny aspekt zmagazynowanych w nich emocji i konfliktów wewnętrznych na poziomie umysłu, które blokują naturalny ruch właściwy narządów.

**Trzeci rozdział** zawiera analizę przypadku pacjenta kardiologicznego i jego rehabilitacji.

Ostatnią częścią tego rozdziału jest podsumowanie zawierające wnioski końcowe oraz bibliografia.

Podczas pisania pracy została wykorzystana **literatura medyczna polskojęzyczna**, dotycząca zagadnień związanych z anatomią, osteopatią, fizjoterapią, kardiologią, psychosomatyką, medycyną holistyczną oraz **literatura osteopatyczna anglojęzyczna** związana z osteopatią czaszkowo-krzyżową, wisceralną oraz wpływem traumatycznego stresu na organizm człowieka.

Wykorzystałam także fragmenty z mojej **pracy podyplomowej: J. Szczygłowska, Turystyka Rozwoju Duchowego jako nowoczesny trend w turystyce prozdrowotnej na podstawie oferty holistycznego centrum odnowy biologicznej Anielska Grota Wellness & SPA w Inowrocławiu**, praca podyplomowa, Uniwersytet Ekonomiczny, Poznań 2014.

Dodatkowo korzystałam także ze skryptów pochodzących z kursów osteopatii, czasopism naukowych oraz Internetu.

## ROZDZIAŁ 1

### 1.1 HOLISTYCZNE ASPEKTY ZDROWIA

Według znanego greckiego lekarza z V w p.n.e Hipokratesa - holizm (gr. holos – całość), *czyli holistyczne podejście oznacza, że człowieka traktuje się jako jedność składającą z wielu wymiarów – ciała, emocji, umysłu i duszy – aby być zdrowym i szczęśliwym trzeba znaleźć równowagę pomiędzy tymi wymiarami.*<sup>5</sup> **Człowiek jest jak tajemnicza góra lodowa** – tylko nieznaczną część jest nad powierzchnią wody, czyli w świadomości, a znaczna jest pod powierzchnią wody, czyli w podświadomości. **Życie człowieka to odzwierciedlenie jego wnętrza** – to co go spotyka w ciągu życia ma swoje korzenie w podświadomych programach ukrytych w zakamarkach duszy. Hipokrates wierzył, że **większość chorób ma podłoże psychosomatyczne**, dlatego nauczał **metod relaksacji, aby przeciwdziałać stresowi, który jest źródłem większości chorób**, a kluczem do zdrowia jest nauka gospodarowaniem jego poziomem. W celu znalezienia równowagi **pomiędzy światem wewnętrznym (mikrokosmosem) i zewnętrznym (makrokosmosem)** należy skupić się nie tylko na objawach, ale przede wszystkim na **przyczynach powstających chorób i dolegliwości**. **Praca terapeuty to jak praca detektywa, który dochodząc do źródła choroby stara się zneutralizować pierwotną przyczynę nierównowagi w organizmie i dzięki temu zapewnić długie i szczęśliwe życie swoim klientom poprzez ich edukację oraz duchowy rozwój, który umożliwia uzyskanie intuicyjnego wglądu we własne życie, budzi wewnętrzną mądrość i współczucie dla innych.**<sup>6</sup>

Kiedy człowiek w swoim umyśle wytworzy pełną świadomość, że nikt inny tylko on sam jest odpowiedzialny za stan swojego zdrowia i tylko on może podejmować działania mające na celu poprawę, oraz zachowanie dobrego zdrowia wówczas osiąga swego rodzaju stan tajemniczenia w arkana filozofii **WELLNESS**. **John Travis** uważał, że **WELLNESS to aktywny proces uświadamiania sobie siebie samego i pomyślnie tworzenie własnej egzystencji**. Dzięki zjednoczeniu swojego życia z filozofią **WELLNESS** człowiek cieszy się dobrym zdrowiem, jest szczęśliwy, ma dużo energii oraz pewności siebie, kocha siebie i jest kochany, w skrócie – żyje pełnowartościowo. Dzięki temu poprawia się jakość życia człowieka, który spełnia swoje marzenia i realizuje swoją misję życiową, co prowadzi do rozwoju osobistego.

---

<sup>5</sup> A. Mroczek, *Rola ośrodków SPA& WELLNESS w promocji zdrowego trybu życia*, materiały konferencyjne, Gdańsk 2008 s. 548

<sup>6</sup> L. Puczek, *Medycyna Wielowymiarowa – system diagnozowania i samouzdrawiania człowieka*, Wyd. Kos, Katowice 2009, s. 25



Podsumowując:

**WELLNESS = WELL-BEING + FITNESS**

***WELL-BEING = DOBROSTAN+ BŁOGOSTAN***

***DOBROSTAN = bycie w dobrym zdrowiu i samopoczuciu, satysfakcja z życia, homeostaza, harmonia istnienia,***

***BŁOGOSTAN = odczuwanie radości, szczęścia i miłości***

***połączone z odprężeniem, relaksem i spokojem wewnętrznym***

***FITNESS = bycie w dobrej kondycji fizycznej***

***WELLNESS to przeciwieństwo słowa ILLNESS – choroba.***<sup>7</sup>



***WELLNESS jest to styl życia oparty na dążeniu do równowagi pomiędzy ciałem, umysłem i duchem (CUD) Wellness jest rozwojem świadomości w celu osiągnięcia długowieczności, wolności od chorób oraz rozwoju osobistego i duchowego.***<sup>8</sup>

**Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia z 1947 r., zdrowie jest stanem całkowitego fizycznego, emocjonalnego, umysłowego, społecznego oraz duchowego dobrostanu, a nie po prostu brakiem choroby bądź nierównowagi.**<sup>9</sup> Na zdrowie składają się **różne rodzaje WELLNESSU:**

- **WELLNESS FIZYCZNY** – jest związany z ciałem i dotyczy braku dolegliwości bólowych spowodowanych urazem lub chorobą. Osoba zdrowa fizycznie nie cierpi na żadne schorzenia narządów organizmu o naturze fizjologicznej, jak choroby Serca czy układu nerwowego, szkieletowego ect. Oznacza też dbanie o właściwą dietę, odpowiednią długość i jakość snu, dobrą kondycję, wydolność organizmu, wysportowaną sylwetkę, dzięki częstym ćwiczeniom fitness i szeroko pojętej rekreacji ruchowej oraz regularnym zabiegom odnowy biologicznej takich, jak: **masaże i naturoterapię**, stosowanym w celu profilaktyki prozdrowotnej.
- **WELLNESS EMOCJONALNY**- związany z **inteligencją emocjonalną**, czyli *sztuką zarządzania swoimi emocjami i umiejętnością odgadywania podświadomych komunikatów, które przekazują.*<sup>10</sup> Emocje mają zdolność przenoszenia się z człowieka na człowieka podobnie jak wirusy, więc świadomość emocjonalna pozwala na odróżnienie do kogo należy dana emocja – czy pochodzi z naszego wnętrza, czy „zaraziliśmy” się nią od kogoś innego, a także

<sup>7</sup> J. Rab-Przybyłowicz, *Produkt Turystyki Medycznej*, Wyd. Difin, SA, Warszawa 2014, s. 19

<sup>8</sup> *Turystyka zdrowotna i uzdrowiskowa*, pod red. M. Boruszczaka, Wyd. Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk 2011, s.7

<sup>9</sup> Tamże s.8

<sup>10</sup> J. Bauer, *Empatia – co potrafią lustrzane neurony*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2008, s. 35

na nie uleganie silnym narzuconym emocjom typu złość, niechęć, gniew. Niewyrażone emocje ulegają zamrożeniu w ciele i są źródłem wielu chorób m.in. arytmii serca. Z tego względu należy unikać toksycznych relacji z ludźmi i pracy, która nie daje satysfakcji, bo to powoduje frustrację. **Według Stenberga Salovey'a inteligencja emocjonalna składa się z 5 aspektów:**

- *samoświadomość, czyli znajomość własnych emocji, kierowanie emocjami, aby były one adekwatne do danej sytuacji życiowej,*
- *poszerzanie zdolności do motywowania się skupionej koncentracji*
- *osiągnięcia przepływu medytacyjnego,*
- *rozpoznawanie emocji u innych, czyli empatia,*
- *nawiązywanie trwałych relacji międzyludzkich w rodzinie i w pracy.<sup>11</sup>*

Dzięki samoświadomości można przekuć negatywne uczucia w pozytywne, czyli: wstręt w zachwyty, poczucie krzywdy we wdzięczność, poczucie winy w poczucie własnej wartości, frustracje w spełnienie (poczucie satysfakcji), smutek w szczęście, a strach w miłość. **Rozumienie języka uczuć to jeden z kluczy do tajemnicy bycia Panem samego siebie.** Dzięki temu człowiek zyskuje spokój wewnętrzny i harmonijne życie. Wyznacznikiem dobrego samopoczucia emocjonalnego jest zdolność do radzenia sobie z problemami dnia codziennego i własnymi uczuciami w sposób pozytywny, optymistyczny i konstruktywny. To też uczucie szczęścia i akceptacji wszystkiego, co przynosi życie.

- **WELLNESS UMYSŁOWY (INTELEKTUALNY)** – to zdolność do uczenia się, koncentracji i wykorzystywania informacji w celu poprawy jakości codziennego życia. Poza tym WELLNESS umysłowy związany jest także z cechami osobowości, psychiką i umiejętnością radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Większość chorób oprócz stresu ma przyczynę psychosomatyczną, czyli może też wynikać z negatywnego systemu przekonań danej osoby, które są dla niej autodestrukcyjne i powodują choroby autoimmunologiczne ze względu na gromadzenie w ciele napięć związanych ze stresem i negatywnymi emocjami oraz wcześniejszymi traumatycznymi doświadczeniami życiowymi. Mogą to być też wyniesione z dzieciństwa wzorce psychologiczno-społeczne, które manifestują się w życiu. System immunologiczny jest bezpośrednio powiązany z systemem przekonań, a więc każda choroba to listonosz, który chce uświadomić nam nasze negatywne myśli.

---

<sup>11</sup> D. Goleman, *Inteligencja Emocjonalna*, Wyd. Media Rodzinna, Poznań 2007, s.80

- **WELLNESS DUCHOWY** – to zdolność do budowania systemu wartości i działania na systemie wierzeń i zasad moralnych oraz stawiania sobie konstruktywnych i ważnych celów w życiu. Dobre samopoczucie duchowe opiera się na wierze w Siły Wyższe, które pomagają w osiąganiu lepszej jakości życia wszystkim ludziom. **Duchowość jest to zespół postaw, przekonań, stanowisk wobec kształtujących określoną formę życia rzeczywistości – Boga, Bogini, Aniołów, Świata Duchów, świata człowieka i przyrody. To inny wymiar bycia człowieka, polegający na jego uczestnictwie w wymiarze transcendentalnym, sakralnym, tajemniczej Boskiej rzeczywistości.**<sup>12</sup> Duchowość jest jak ocean, w którym ludzie są zanurzeni podczas całego swojego życia. Wszystkich ludzi na świecie łączy pokrewieństwo duchowe, to mistyczne połączenie powoduje, że wszystko, co uczyniliśmy innym uczyniliśmy też sobie, to jest wskaźnik wymiaru człowieczeństwa w człowieku.

W celu uzyskania długotrwałego zdrowia i życia w szczęściu należy zintegrować w sobie wszystkie aspekty życia **WELLNESS: fizyczny, emocjonalny, umysłowy i duchowy** w harmonijną całość co jest możliwe dzięki **holistycznej medycynie osteopatycznej**.

*Holistycznie patrzący lekarz lub terapeuta pamięta, że do gabinetu nie przychodzi nerwica lękowa, nadczynność tarczycy, nadciśnienie, zaparcie ani migrena, ale Człowiek - czująca Istota, która ma problemy, smutki, frustracje, obawy itd. Osoba ta prosi o wsparcie, a zadaniem terapeuty jest towarzyszyć jej w tym, co przeżywa, pomóc odnaleźć sens doświadczanego cierpienia, nadzieję na przyszłość oraz zachęcić do skorzystania z metod, które pomogą jej osiągnąć równowagę ciała i umysłu.*<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> *Fenomen duchowości*, pod red. Anny Grzegorzczak, Jacka Sójki, Rafała Koschanego, Wyd. Naukowe UAM, Poznań 2007, s.16

<sup>13</sup> I. Pietkiewicz, *Medycyna Nowej Ery*, Wyd. CTB, Gdańsk 2011, s.12

## 1.2. MEDYCYNA OSTEOPATYCZNA – NOWOCZESNA METODA REHABILITACJI



*Osteopatia składa się z dwóch słów: „osteon” oznacza kość, a „patos” to wzbudzenie zdolności, sympatii, emocji, współczucia, niwelowanie cierpienia.<sup>14</sup>*

*Osteopatia to filozofia i forma terapii manualnej skoncentrowanej na pacjencie, której fundament stanowią następujące zasady:<sup>15</sup>*

- **Ciało jest jednością**, konieczny jest więc **holistyczny sposób postrzegania ciała, emocji, umysłu i duszy**, dlatego też w czasie wykonywania technik osteopatycznych ważne jest też wizualizowanie anatomicznych struktur, na które kładzie się ręce. Praca związana z dogłębną znajomością anatomicznych struktur i ich powiązań z psychosomatyką oraz z energią witalną pacjenta zapewnia połączenie pomiędzy świadomością terapeuty a żywą materią pacjenta i umożliwia doprowadzenie jego organizmu do zdrowia i harmonii.
- **Organizm ma zdolność do samoregulacji i samoleczenia**. Wchodzi w interakcje z otoczeniem i dostosowuje się do niego, a także do stresorów wewnętrznych w ciągłym dążeniu do utrzymania jak najlepszego zdrowia jednostki. Warto pomóc tym mechanizmom samoregulacji poprzez stosowanie właściwej diety i codziennej gimnastyki, co wspomaga koordynację krążenia i oddychania, a przez to wzmacnia siły witalne organizmu niezbędne do samouzdrowienia ciała.
- **Istnieją wzajemne zależności między strukturami i funkcjami**, a także między dostarczaniem i odprowadzeniem płynów ustrojowych. Zdrowa struktura wypełnia wszystkie funkcje, które do niej należą.
- Z osteopatycznego punktu widzenia **autonomiczny układ nerwowy tworzy rodzaj głównej osi tzw. struny ciała**, wokół której manifestuje się struktura neurologiczna np. pierwotna hipotonia, hipertonia kompensacyjna lub synergistyczna lub inne mechanizmy zapewniające stabilizację. Sympatyczny układ nerwowy zapewnia przeżycie, a parasympatyczny umożliwia wypoczynek. Człowiek ma naturalną zdolność do życia w określonym otoczeniu, przeciwstawiania się szkodliwym wpływom i ich neutralizacji.

<sup>14</sup> T. Liem, T. K. Dobler, *Techniki osteopatyczne tom 1*, Wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011, s.11

<sup>15</sup> P. Gibbons, P. Tehan, *Manipulacje kręgosłupa, klatki piersiowej i obręczy biodrowej w osteopatii*, Wyd.Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011 s.8

W zagrażającym środowisku organizm poświęca niektóre funkcje, aby chronić funkcje życiowe. W wysiłkach podejmowanych przez organizm w **celu adaptacji i kompensacji** biorą udział również stawy obwodowe oraz zaopatrzenie nerwowe lub włączenie dystalnych mięśni. Ostatecznie całe ciało bierze udział w tym poszukiwaniu najlepszej możliwej adaptacji i w dążeniu do utrzymania homeostazy. Sztuka osteopatii polega na odnajdowaniu przyczyn, które prowadzą do pierwotnych urazów, powodujących mechanizmy kompensacji ciała.

- **Życie to ruch:** ruchy dowolne i mimowolne, a także ruchy wewnątrzpochodne tkanek i płynów ustrojowych przyczyniają się do optymalnego funkcjonowania ciała oraz jego zasobów adaptacyjnych. Powierzchniami ślizgu narządów są błony surowicze np. opłucna, osierdzie, opony mózgowo-mięśniowe, a strukturami podporowymi - mocującymi są więzadła, ścięgna, torebki, krezki i otrzewna. Każdy narząd, kość, mięsień posiada swój własny ruch zwany **wewnątrzpochodnym ruchem właściwym (motylnością)** składającym się z **fazy ekspir**, czyli ruchu własnego narządu podczas którego przybliża się on do osi środka ciała oraz z **fazy inspir**, czyli ruchu własnego narządu podczas którego oddala się on do osi środka ciała.<sup>16</sup>
- **W filozofii osteopatycznej obecne jest połączenie krwi i powięzi pod kontrolą układu nerwowego.** Krew jest substancją wspólną dla wszystkich tkanek. Ograniczone ukrwienie powoduje stagnację i fermentację, a patologia wynika ze zbyt dużego napięcia tkanek i jednoczesnej blokady w przepływie krwi. Celem diagnostyki jest odnalezienie miejsca zablokowania, gdyż przywrócenie prawidłowego przepływu poprawia nie tylko odżywienie tkanek i usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii, ale także zapobiega zablokowaniom, zwółknieniom i ograniczeniom w zakresie ruchu.
- **W centrum zainteresowania osteopatii jest pacjent, a nie jego choroba.** Osteopatia rozpatruje człowieka z jego historią, środowiskiem życia (dieta, sen, ruch, otoczenie, relacje), rodzinnymi skłonnościami, genetyką i rozwojem osobistym. Bierze pod uwagę wszystkie układy pacjenta i ich wzajemne zależności.
- Każdemu procesowi chorobowemu towarzyszy składowa psychosomatyczna zwana też **dysfunkcją somatyczną**. W ciele w powięzi przechowywana jest pamięć komórkowa o przeszłych zdarzeniach, stresach i urazach, co powoduje, że zbyt napięta tkanka pod wpływem stresu wykazuje nadmierną wrażliwość na bodźce, asymetrię, ograniczony zakres ruchu, zmianę w jakości tkanek co może skutkować także odczuciem bólowym.

---

<sup>16</sup> J.P. Barral, *The Thorax*, Wyd. Churchill Livingstone, Berlin 2010, s. 34

**Medycyna osteopatyczna** jest to forma holistycznej terapii manualnej, która polega na bardzo delikatnym dotyku, którego **celem** jest wyczucie mapy napięć w ciele klienta i ich neutralizacja oraz przywrócenie homeostazy, ulga w bólu i usunięcie restrykcji układu powięziowo-mięśniowo-szkieletowego, wzrost ruchomości kości, stawów i organów oraz lepsza jakość funkcjonowania organów wewnętrznych, poprawa unerwienia, stymulacja przepływu krwi, drenaż limfatyczny, a także rozluźnienie emocjonalnych napięć w ciele.<sup>17</sup>

**Osteopatia** to podejście terapeutyczne do badania płynów, prądów i pulsacji, które organizują ludzkie ciało w subtelną uporządkowaną formę zapewniającą równowagę i zdrowie organizmu. Zawiera także techniki oscylacyjne i manipulacyjne w obrębie kręgosłupa i stawów, uwalnianie zbyt dużych napięć w powięzi i zrostów, a także badanie ruchu właściwego narządów wewnętrznych, mięśni oraz kości, łącząc techniki twarde i miękkie w harmonijną całość.<sup>18</sup>

Za ojca osteopatii uważa się **amerykańskiego lekarza Andrew Taylor Still'a (1828 -1912)**, który w 1892 r. założył pierwszą szkołę osteopatii American School of Osteopathy w Kirksville w Missouri. *Sam o sobie mówił, że wykonuje manipulacje jak chirurg i kręglarz, a myśli jak lekarz i uzdrowiciel. System jego leczenia nazwano **osteopatią czaszkowo-krzyżową i wisceralną**, a metodę manipulacjami czaszkowo-krzyżowymi lub wisceralnymi.*<sup>19</sup>

Koncepcje Stilla rozwinął osteopata William Sutherland, który w 1932 roku odkrył, że istnieją **3 fizjologiczne rytmy: pierwszy to oddech płucny, drugi bicie serca, a trzeci to tętnienie płynu mózgowo-rdzeniowego (rytm kranialny)**, zgodnie z którym kości i ośrodkowy system nerwowy wykonuje milimetrowe ruchy zwane **Oddechem Życia** – dzięki przywróceniu właściwej pulsacji organizm osiąga stan równowagi.<sup>20</sup> **Te milimetrowe ruchy** występują w każdym narządzie, kości, mięśniu, torebce, stawie, naczyniu krwionośnym, limfatycznym i nerwie. **Prawdziwą sztuką** jest diagnostyka palpacyjna, dzięki której osteopaci uczą się wyczuwać rytm wszystkich części ciała człowieka.

*W narządach pojawiają się **lezje osteopateczne czyli dysfunkcje somatyczne**, które są ograniczoną lub zmienioną **mobilnością** (np. zewnątrzpochodnym ruchem przepony podczas oddychania lub mięśni szkieletowych podczas ruchu) lub **motylnością***

---

<sup>17</sup> M. Kern, *Mądrość ciała – czaszkowo-krzyżowe podejście do istoty zdrowia*, Wyd. Virgo, Wa-wa 2012 s. 13

<sup>18</sup> J.P. Barral, P. Mercier, *Visceral Manipulation II*, Wyd. Estland Press, Berlin 2012, s. 42

<sup>19</sup> L. Chaitow, *Manipulacje czaszkowe w tkankach kostnych i tkankach miękkich teoria i praktyka*, Wyd. Db Publishing Warszawa 2010, s.168

<sup>20</sup> R. Gilchrist, *Podstawy terapii czaszkowo-krzyżowej, ujęcie biodynamiczne*, Wyd. Virgo, Warszawa 2011, s 28

(czyli wewnątrzpochodnym ruchem właściwym powstałym w okresie embrionalnym) układu trzewnego i związanych z nimi struktur powięziowych, nerwowych, naczyniowych, limfatycznych i mięśniowo-szkieletowych.<sup>21</sup> **Objawami występowania lezji są:** zwiększenie napięcia w obrębie powięziowych torebek, otoczek narządowych i połączeń więzadłowych, ograniczenia zakresu ruchomości lub funkcji danego narządu, anomalie tkankowe, asymetrie, zmiany tkankowe, zmiana ciepłoty tkanek, obrzęki, cysty, torbiele lub guzy wyczuwalne w **powięzi**.

**Osteopatia jest terapią wielowymiarową**, która doprowadza organizm do równowagi harmonizując ciało, emocje, umysł i duszę. Osteopatia jest terapią delikatną i bezpieczną i z tego względu jest przeznaczona dla osób wszystkich grup wiekowych zarówno dla kobiet w ciąży, niemowląt, dzieci, nastolatków, osób w wieku dojrzałym oraz dla osób starszych.

***Osteopatia pomaga w przypadku wielu schorzeń:***<sup>22</sup>

- **Schorzenia układu szkieletowego:** bóle i skrzywienia kręgosłupa, nadmierne lordozy, kifozy, skoliozy, bóle w okolicach obręczy barkowej i miednicy, nierówna długość kończyn, zespół bolesnego barku lub biodra, rwa barkowa i kulszowa, bóle szyi, karku, łopatek, odcinka piersiowego, lędźwiowego, krzyżowego i ogonowego,. Przyspiesza regeneracje po złamaniach kości oraz zwichnięciach i skręceniach stawów. Pomaga przy urazach czaszki i głowy, migrenowych bólach głowy, zawrotach głowy, stanach zapalnych zatok, oczu, uszu, napięcia i bólach stawu żuchwowo-skroniowego, bólach szczęki i żuchwy, dziwnych bólach zębów (np. po wierceniach i leczeniu kanałowym u dentysty), zgrzytaniu zębami, wadach zgryzu. Niweluje skutki wypadków komunikacyjnych, udarów, upadków z wysokości,
- **Schorzenia układu mięśniowego:** bóle i napięcia mięśni, fibromialgia, naciągnięcia i naderwania mięśni i więzadeł, nadmierne napięcie powięzi,



<sup>21</sup> T. Liem, T. K. Dober, M. Puylaert, *Przewodnik po osteopatii wisceralnej tom I*, Wyd. MedPharm Polska, Wrocław 2017, s.5

<sup>22</sup> F. Sillssa, *Craniosacral Biodynamice, volume 2*, Wyd. North Atlantic Books, Berkeley, California, 2004, s. 5

- **Schorzenia układu nerwowego:** uwalnia nagromadzone emocje, usuwa chroniczne przemęczenie, zmniejsza ataki padaczkowe, przepracowuje lęki i fobie, zmniejsza nadpobudliwość u dzieci i dorosłych, zmniejsza dysleksję, wady wymowy, autyzm, depresję, manię, kłopoty z koncentracją, zaburzenia osobowości, bezsenność, koszmary senne, nerwice, pomaga pogodzić się z traumatycznymi wydarzeniami w życiu np. śmierć bliskiej osoby,
- **Schorzenia układu trawiennego:** zmniejsza bóle brzucha, zgaga, reflux, czynnościowe bóle trzewne, poprawia perystaltykę jelit, reguluje jelito drażliwe i wypróżnienia, zmniejsza wzdęcia, biegunki i zaparcia, zmniejsza polipy, reguluje pracę ślinianek, przełyku, żołądka, dwunastnicy, wątroby, woreczka żółciowego, trzustki, wyrostka robaczkowego,
- **Schorzenia układu krążenia:** pomaga na nadciśnienie, arytmie, niedomykalność zastawek, zastoje, niewydolność żylną, nerwobóle, chorobę niedokrwienną Serca (choroba wieńcowa), stany pozawałowe, zapalenie osierdzia, infekcyjne zapalenie wsierdzia, zastoinową niewydolność serca, bradykardię zatokową (za niskie tętno poniżej 60/min), tachykardię zatokową (tętno powyżej 100/min), tętniaki, zaburzenia rytmu Serca, dławicę piersiową, anginę Prinzmetala (skurcz naczyń wieńcowych na skutek małej ilości estrogenów w wieku pomenopauzalnym u kobiet), gorączkę reumatyczną Serca, kardiomiopatie, lewo lub prawokomorową niewydolność Serca, wady wrodzone Serca, migotanie przedsionków i/lub komór (na skutek *Helicobacter pylori* w żołądku lub wysokiego stężenia białka C reaktywnego, świadczące o istnieniu ogólnego stanu zapalnego), chorobę Raynauda, międzybłoniaka osierdzia, tamponadę Serca,<sup>23</sup>
- **Schorzenia układu hormonalnego:** zaburzenia miesiączkowania, niektóre rodzaje bezpłodności, cukrzyca, mała odporność organizmu,
- **Traumy okołoporodowe matki i dziecka, poród kleszczowy, próżniowy, cesarskie cięcie**  
*Nie respektując praw przyrody zapominamy o tym, że fizjologiczny poród i wolne przejście przez kanały rodne pozwala noworodkowi na przystosowanie się do nowego środowiska i łagodną zmianę ciśnienia. Natomiast podczas cesarskiego cięcia, następuje natychmiastowy wzrost ciśnienia w wyniku którego układ kranialny nie podejmuje*

---

<sup>23</sup> G. Snyder, *Diagnostyka Różnicowa dla Fizjoterapeutów*, Wyd. DB Publishing, Warszawa 2010, s.285



właściwej pracy i pojawiają się liczne napięcia narastające z wiekiem. Dzieci, które w ten sposób przyszły na świat, są nadwrażliwe i często cierpią na niemowlęcą kolkę i zaburzenia trawienia, są nerwowe, źle śpią, często płaczą, a faktów tych w ogóle z porodem się nie kojarzy. Często podczas porodu zostaje uszkodzony odcinek krzyżowy i ogonowy kręgosłupa matki, dlatego warto wybrać się na osteopatię, aby zniwelować negatywne skutki przeciążeń związanych z porodem. W przypadku noworodków warto stosować kangurowanie, czyli Rodzic (Mama lub Tata) leży na plecach, a Dziecko leży na jej/jego klatce piersiowej – wsłuchując się w rytm Serca, co daje poczucie bliskości, a w przypadku wcześniaków wzmacnia parametry życiowe i przyspiesza rozwój dziecka.<sup>24</sup>



---

<sup>24</sup> N. E. Peirsmann, *Terapia czaszkowo-krzyżowa u dzieci i niemowląt*, Wyd. Virgo, Warszawa 2011, s. 19

### 1.3. POWIEŻ – MATRYCA NASZYCH WSPOMNIENÍ

Często przyczyną choroby jest jakieś traumatyczne zdarzenie w życiu, które zamraża stres i emocje w określonym miejscu w ciele – w powięzi.

**Powież** (wywodząca się od łacińskiego słowa „fascia” czyli pasma) to błona tkanki kostno-łącznej, która oplata wszystkie mięśnie, kości, organy, naczynia i nerwy – to jakby matryca dla komunikacji międzykomórkowej, w której zachodzą procesy biochemiczne, działa ona jak gałęzie drzewa lub siatka, która utrzymuje wszystkie struktury ciała na swoim miejscu.<sup>25</sup> Równowaga sieci – oparta na systemie powięziowym rozpiętym na stelażu kostnym, przypomina równowagę wielkiego namiotu, którego rusztowanie wspierają



odpowiednio napięte linki albo równowagę kryształu, którego formę kontrolują odpowiednie konstelacje wiązań chemicznych.

**Cechami charakterystycznymi powięzi są plastyczność** (czyli elastyczność lub sztywność), **ciągłość** (czyli separacja włókien lub ich nadmierne zespolenie czyli blizny i zrosty), **pobudliwość** (czyli wrażliwość lub bolesność).<sup>26</sup>

***Powież składa się z 4 podstawowych warstw:***<sup>27</sup>

- **Powież podściółkowa** – jest najbardziej zewnętrznie położoną warstwą, więc często jest zwana **powiezią powierzchowną**. Zewnętrzna strona tej warstwy jest zbudowana głównie przez komórki tłuszczowe, a głębsze warstwy wykazują budowę o charakterze błoniastym. Warstwa ta jest osobniczo zmienna pod względem grubości.
- **Powież osiowa** – powież okrywająca – **czyli powież głęboka** stanowi drugą warstwę systemu tkanki łącznej. Powież ta stanowi macierz mezenchymy, z której rozwijają się i kształtują mięśnie szkieletowe, ścięgna, więzadła, rozciągna i stawy.

<sup>25</sup> R. L. Schulz, Ph.D. i R. Feitis D.O, *Nieskończona sieć – anatomia powięzi w działaniu*, Wyd. Virgo, Warszawa 2009, s.91

<sup>26</sup> T. Lichau, *Zaawansowane techniki mięśniowo—powięziowe*, Wyd. Edra Urban & Partner, Wrocław 2016, s.15

<sup>27</sup> L. Chaitow, T.W. Findley, P.A. Huijing, R. Schleip, *Powież. Badanie, profilaktyki i terapia dysfunkcji sieci powięziowej*, Wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2014 s.15

- **Powieź oponowa** – to trzecia warstwa powięzi otaczająca **układ nerwowy**. W jej skład wchodzi opona twarda i leżąca pod nią opona miękka. W obrębie nerwów ta warstwa powięzi przechodzi w nanerwie.
- **Powieź trzewna** – to czwarta i najbardziej złożona struktura powięziowa rozciągająca się ona od podstawy czaszki aż po dno miednicy i **wyścielająca wszystkie jamy ciała** tworząc opłucną, otrzewną i worek osierdziowy, a także otacza pęczki nerwowo-naczyniowe oraz limfatyczne biegnące i wychodzące z narządów wewnętrznych. Tworzy ona jakby futerały dla narządów wewnętrznych podtrzymując wiele z nich za pomocą struktur podwieszających takich jak krezka lub więzadła.

**Sieć powięzi jest jedną z najbogatszych czuciowych struktur w organizmie człowieka.**

Zawiera ona wiele typów receptorów czuciowych, włączając w to powszechne mielinowe włókna nerwowe (Golgiego, Pacciniego, Ruffiniego) oraz niezliczoną rolę maleńkich, niezmielinowanych, wolnych zakończeń nerwowych, które można znaleźć na całej długości powierzchni powięzi, ale głównie w obrębie okostnej, śródmięsnej, namięsnej i tkance łącznej trzewi. Wiele ograniczeń posturalnych (np. garbienie się u osób, które chcą chronić swoje Serce przed negatywnymi emocjami płynącymi z otoczenia) wynika nie tylko z czystej mechanicznej adhezji i ograniczeń w obrębie połączeń powięziowych, ale przede wszystkim ma przyczynę psychosomatyczną i wynika z przeszkód w regulacji czuciowo-ruchowej wynikającej ze zmagazynowanego w ciele stresu. Można porównać powieź i jej kieszenie do systemu, w których ludzie magazynują emocje i stresy w postaci podwyższonego napięcia mięśni i powięzi. Według *modelu neurologicznej interocepcji powięzi według psychologa Early Germana* każda osoba podświadomie odczuwa prawidłowy wzór funkcjonowania poszczególnych narządów swojego organizmu lub brak równowagi gdy zaczyna występować.<sup>28</sup>

Skóra ludzka, poza proprioceptywnymi zakończeniami nerwowymi, zawiera także interoreceptywnie zakończenia nerwowe włókien o typie C, które wyzwalają ogólny stan dobrego samopoczucia podczas głaskania skóry ze względu na występowanie tzw. receptorów dotyku o niskiej prędkości przewodzenia, które są częścią układu neurobiologicznego dla dotyku w wyspie mózgu. Zaburzenia takie, jak depresja, niepokój, czy zespół jelita drażliwego zostały opisane jako zaburzenia interoreceptywnie. Można więc stwierdzić, że **powieź jest narządem zmysłów i globalnym systemem komunikacji w obrębie**

---

<sup>28</sup> L. Chaitow, T.W. Findley, P.A. Huijing, R. Schleip, *Powieź. Badanie, profilaktyka i terapia dysfunkcji sieci powięziowej*, Wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2014, s.105

**organizmu ludzkiego.** Tkanki miękkie takie, jak włókna kolagenowe oraz pęczki włókien mięśniowych są ułożone równolegle i mają zdolność do aktywnego kurczenia się, co pozwala na odpowiedni poziom gibkości i dzięki odpowiedniej budowie wykazują właściwości krystaliczne. Kryształy organiczne w systemie mięśniowo-powięziowym dzięki długim, cienkim i elastycznym filamentom taki, jak: aktyna, miozyna, kolagen czy włókna elastynowe tworzą strukturę ciekłego kryształu, który umożliwia organizmowi zachowanie jego właściwości takich, jak elastyczność, czułość i zdolność do szybkiej odpowiedzi na bodziec, optymalną szybkość przenoszenia naprężeń, która jest niezbędna organizmowi do prawidłowego funkcjonowania organizmu jako spójnej całości. Ciekawą cechą **ciekłego kryształu powięzi jest pizoelektryczność**, co oznacza, że gdy zostanie ona poddana naprężeniu - ściśnięciu lub rozciągnięciu to **wytwarza pole elektryczne**. Zatem wszelkiego rodzaju odkształcenia wynikające z naprężenia w obrębie tkanki kostnej, zębach, ścięgnach, naczyń krwionośnych, nerwach, mięśniach czy skórze zawsze prowadzą do powstania słabego pola elektrycznego. Również ćwiczenia generują pole elektryczne w naszym ciele ze względu na naprzemienne napinanie i rozluźnianie mięśni. *Ciekawego odkrycia dotyczącego emisji fotonów światła przez ciekłokrystaliczną strukturę powięzi dokonał Frohlich. Wykazał on empirycznie, że jeśli ilość energii skumulowanej w strukturze powięzi osiągnie określony poziom wówczas poszczególne cząsteczki tej struktury zaczynają w sposób uporządkowany wibrować, czemu towarzyszy emisja fotonów światła.*<sup>29</sup> Dzięki tym badaniom naukowym wiemy, że każdy organizm żywy (roślina, zwierzę, człowiek) emituje światło, które jednak jest zbyt słabe, by mogło być obserwowane gołym okiem, niemniej jednak może być ono mierzone za pomocą dokładnych fotowzmacniaczy, które są w stanie to światło wzmocnić i zarejestrować. Jak wyliczył Bischof długość emitowanej fali świetlnej zawiera się w przedziale 200 do 800 nm co oznacza, że zawiera ono zakres światła podczerwonego i ultrafioletu.<sup>30</sup>

*Na Uniwersytecie Medycznym w Kolorado w Denver lekarz medycyny dr John Zimmerman przeprowadził badanie dotyczące emisji częstotliwości impulsów elektrycznych z ludzkich rąk w czasie osteopatii. Zauważył on, że sygnał elektryczny rąk terapeuty pulsował z częstotliwością od 0,3 do 30 Hz w większości z aktywnością pomiędzy 7-8 Hz. Warto zwrócić uwagę na efektywność prądu emitowanego przez ludzkie ciało w postaci pola elektromagnetycznego i źródła ciepła.*

---

<sup>29</sup> Frohlich H.(ed.) 2008 *Biological coherence and response to external stimuli*. Springer-Verlag, New York, Berlin, Heidelberg.

<sup>30</sup> Bischof M. 2005. *Biophotons-The light in our cells*. *Jurnal of Optomenic Phototherapy*. March issue 1-5

**Tabela 1. Efekt bioterapeutycznego prądu emitowanego przez ludzkie ręce.**

<b>Częstotliwość</b>	<b>Efekt</b>
<b>2 Hz</b>	<b>Regeneracja nerwów, wrastanie neurytów (wypustek komórek nerwowych) w kulturach komórek zwojowych</b>
<b>7 Hz</b>	<b>Wzrost komórek kostnych</b>
<b>10 Hz</b>	<b>Zdrowienie więzadeł</b>
<b>15, 20, 72 Hz</b>	<b>Obniżenie nekrozy (obumierania) komórek skóry, stymulacja naczyń włosowatych, podziałów komórek – fibroblastów</b>
<b>25-50 Hz</b>	<b>Efekt działania na nerwy podobny do działania czynnika wzrostu nerwów NGF (nerve growth factor)</b>

**Źródło J. L. Oschman, *Energy Medicine – the scientific basis*, Wyd. Churchill Livingstone, Toronto 2012, s.86**

Dzięki automatycznemu dostosowaniu się częstotliwości prądu emitowanego przez ręce terapeuty dostosowanego do potrzeb ciała pacjenta osteopatia pozwala usunąć skutki stresu, negatywnych emocji i traumy, dociera do źródła problemu i neutralizuje pamięć komórkową na poziomie kwantowym. Przypomina to strojenie instrumentu muzycznego, który stracił swoją czystość brzmienia na skutek różnych zdarzeń. Często skutkiem terapii jest uwolnienie emocji (np. smutek, śmiech). Organizm sam szuka nowej równowagi i pierwotnego wzorca zdrowia, a terapeuta jest tylko katalizatorem zmian, który towarzyszy klientowi w podróży ku zdrowiu i długowieczności.<sup>31</sup>

**Dr Beatrice Lasey** odkryła, że Serce ma swój niezależny układ nerwowy, który nazywa mózgiem Serca. Co najmniej 40000 neuronów Serca jest używanych do komunikowania się Serca z ośrodkami w mózgu związanymi ze świadomością włączając w to: ciało migdałowate, wzgórze i korę mózgową. Badania dr Lasey pokazały, że Serce nie odpowiada za automatyczne przekazywanie informacji od mózgu, ale interpretuje sygnały neuronowe i reaguje w oparciu o stan emocjonalny danej osoby.

Według instytutu **HearthMath** skupienie uwagi na Sercu i na uczuciach w nim płynących takich, jak miłość, docenianie, dbanie, radość, współczucie wpływa na przesunięcie rytmów bicia serca powodując kaskadę zjawisk neuronowych i biochemicznych, które wpływają na każdy organ ciała. Spójność Serca obniża pobudzenie układu nerwowego współczulnego,

<sup>31</sup> Tekst na podstawie skryptów mgr Justyny Sadowskiej z Kursów TCK stopień I-VI, Poznań 2013-2014



wspomagając aktywność przywspółczulnego układu nerwowego, obniża poziom kortyzolu i zwiększa produkcję DHEA wzmacniając uczucia Miłości i dbania o innych. Serce wpływa na całe pole ciała człowieka, wzmacniając je poprzez swoją własną aktywność elektromagnetyczną, która jest 5000 razy mocniejsza niż pole elektromagnetyczne mózgu.

**Badania HeartMath** ([www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)) wskazują na to, że negatywne emocje zaburzają rytm Serca i podnoszą ciśnienie krwi. Powtarzające się epizody nieopanowanego gniewu, frustracji i niepokoju powodują też wyzwolenie się takich hormonów jak adrenalina i kortyzol, który magazynowany jest w nadnerczach. Nadmiar tych hormonów obniża wydajność pracy Serca i krążenia oraz jego niezależność i przyspiesza procesy starzenia się.

Natomiast procesy pozytywne i przyjazne poprawiają rytm Serca, obniżają ciśnienie krwi, zaostwiają jasność umysłu i wzmacniają system obronny. Obniżają poziom hormonów stresu, podwyższają poziom hormonów antystarzenia jak DHEA.

Badania wykazały, że śmiech jest jedną z najlepszych metod, aby rozładować zatrzymaną energię emocjonalną, gdyż usuwa negatywne efekty stresu, pomaga wzmocnić system immunologiczny, pomaga w kontrolowaniu wysokiego ciśnienia i w chorobach Serca, wzmacnia energię ciała, obniża ból, pomaga w wydzielaniu się endorfin – hormonów szczęścia, przeciwdziała depresji, niepokojom – wzmacnia wydzielanie serotoniny.

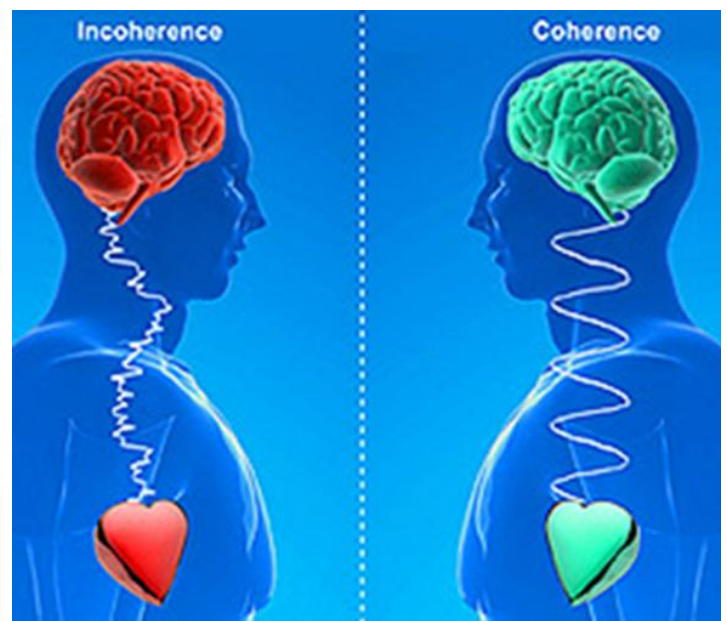
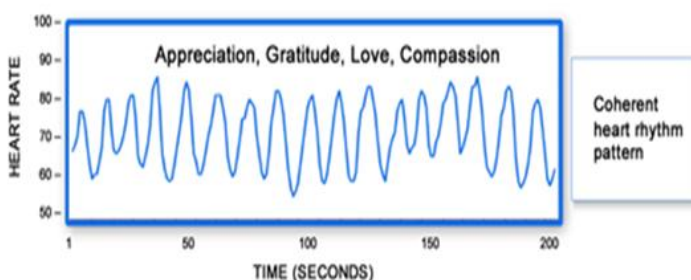
**Rys.1** Obrazowe zróżnicowanie rytmu Serca pod wpływem różnych emocji.

Źródło: [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)

Stressful "negative" attitudes and emotions, like frustration and anxiety cause chaotic heart rhythms – leading to increased cortisol level and disruptive sleep rhythm.

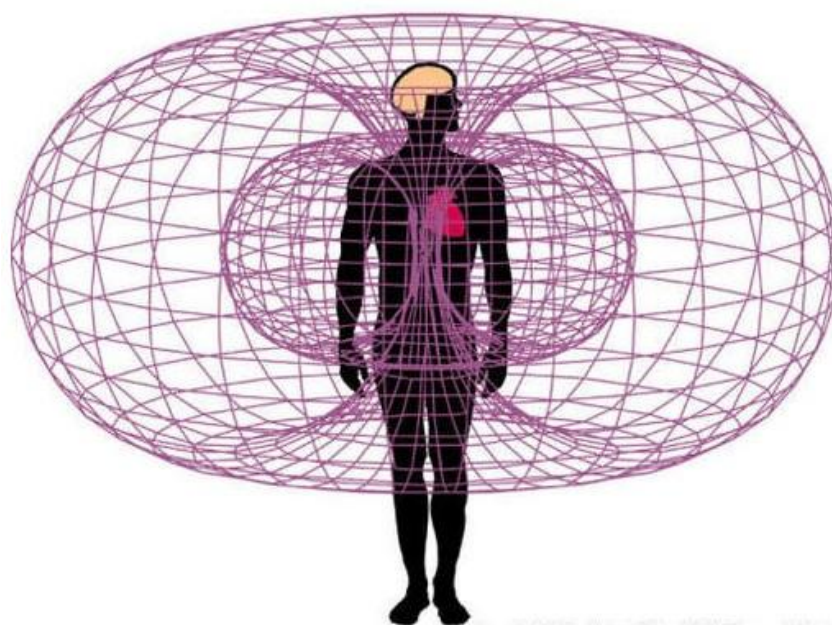
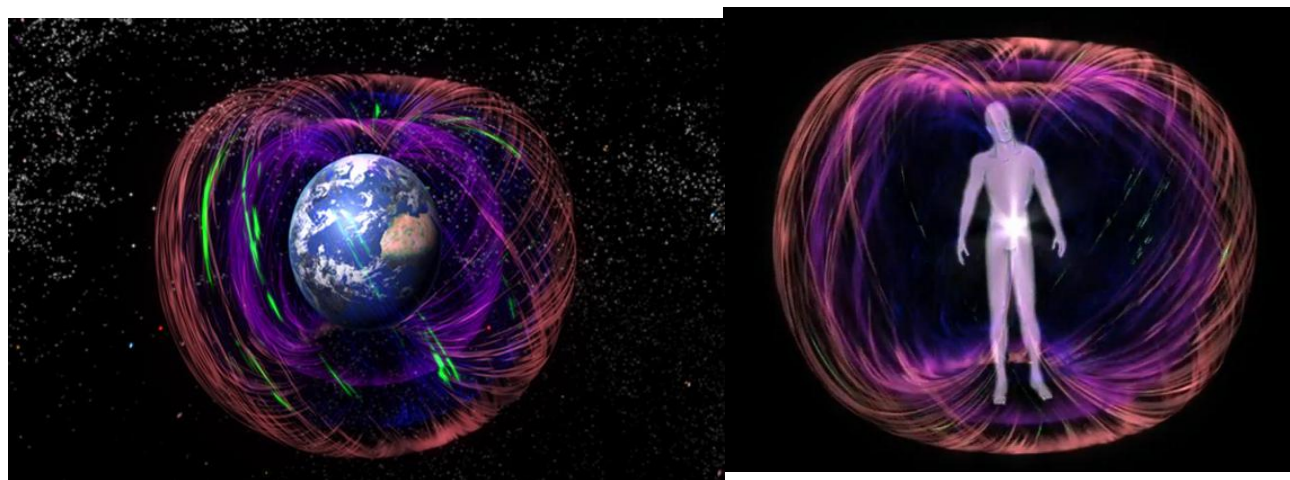


"Positive" attitudes and emotions, like appreciation, create smooth, coherent heart rhythms – leading to more restful and revitalizing sleep.



Według dr Gary Schwartza Serce generuje najmocniejsze i najrozleglejsze pole elektromagnetyczne w całym ciele. W porównaniu do pola elektromagnetycznego wytwarzanego przez mózg komponent elektromagnetyczny pola Serca jest około 60 razy większy w swej amplitudzie i przenika każdą komórkę w ciele. Komponent magnetyczny Serca jest w przybliżeniu 5000 razy silniejszy niż pole magnetyczne mózgu i może zostać wykryty magnetometrem w odległości 2-3 metrów od ciała. Kształt pola Serca przypomina pole toroidalne czyli torus.

**Rysunek 2. Pole toroidalne – torus Serca** Źródło. [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)



Copyright © Institute of HeartMath Research Center

Dzięki osteopatii, gdy łączą się pola Serca terapeuty i pacjenta dzięki określonym technikom manualnym można przeprogramowywać rytm Serca, aby stał się bardziej harmonijny.



Ważnego odkrycia dokonał w **1994 r. Masura Emoto** - japoński fizyk i doktor medycyny alternatywnej z Open International University badający zagadki wody po zetknięciu się z MRA, Analizatorem Rezonansu Magnetycznego, w USA w książce „**Tajemnice Wody**” udowadnia dzięki zdjęciom cząsteczek wody w temperaturze około zera, że *woda jest jak taśma magnetofonowa – posiada pamięć*

*i można wiele rzeczy nagrać na nią, potrafi też czytać i zmieniać się pod wpływem słów, emocji i modlitwy.*<sup>32</sup> To odkrycie spowodowało, że ludzie zaczęli mieć świadomość, iż wszystko, co mówią do siebie nawzajem na nich wpływa – każde negatywne słowo czy myśl skierowane w stronę drugiej osoby, odkształca jej komórki powodując początek nierównowagi, a potem chorób, a każde pozytywne słowo sprawia, że nasz organizm powraca do równowagi. Dlatego też ogromnie ważne jest, o czym myśli terapeuta w trakcie osteopatii – jego myśli powinny być skupione w 100 % na pacjencie, pełne troski, opiekuńczości, spokoju wewnętrznego i dobroci Serca, gdyż to powoduje, że umysł terapeuty pracuje na falach alfa lub theta typowych dla głębokiego relaksu i te pozytywne uczucia pomagają pacjentowi szybciej się zrównoważyć i wyzdrowieć. Powieź jest koloidem czyli mieszaniną cząstek stałych zawieszonych w cieczy. Ciśnienie zaindukowane w cieczy pomiędzy powiezią i tkanką mięśniową podczas terapii powoduje wzrost różnicy poziomów cieczy.<sup>33</sup> Możliwość wpływania na wodę i informacje, którą przenosi jest bardzo ważna, ponieważ wszystkie organizmy składają się w co najmniej **70 % z wody** będącej w **krystalicznej tkance łącznej - powiezi**, w której zapisane są wszystkie wspomnienia i emocje, a poprzez skupienie na pozytywnych emocjach takich, jak **Miłość, Wdzięczność, Współczucie, Spokój** można przeprogramować negatywne wzorce w pozytywne i wymazać z pamięci komórkowej traumy i stresi za pomocą dotyku dłoni wyszkolonego terapeuty.

---

<sup>32</sup> Cyndi Dale, *The Subtle Body, an Encyclopedia of Your Energetic Anatomy*, Wyd. Sounds True, Boulder, Colorado 2009, s. 140

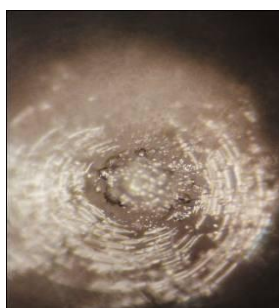
<sup>33</sup> *Metody terapii manualnej w leczeniu dysfunkcji powięziowych*, pod red. L. Chaitow, Wyd. Edra Urban & Partner, Wrocław 2015, s. 7



Zdjęcia cząsteczek wody po wypowiedzeniu w ich kierunku określonych słów i zamrożeniu.



Miłość i wdzięczność



Ty głupcze



Dziękuję

#### 1.4 PSYCHOSOMATYCZNE ASPEKTY WPŁYWU STRESU NA ORGANIZM

**Indianie** wierzą, że wszystkie choroby biorą się z nierównowagi w świecie duchowym człowieka, powstałej na skutek niespełnionych pragnień i potrzeb człowieka.

*Człowiek w procesie ewolucji mózgu wykształcił kilka możliwych reakcji na zaistniały czynnik stresujący lub potencjalnie zagrażający życiu(śródmózgowie).*

- **Fight** = **walczyć** np. Klient jest w konfliktowej sytuacji ze swoją rodziną lub otoczeniem i walczy nimi poprzez klótnie wyrażając swoją wściekłość, złość, agresję, smutek, żal.
- **Flight** = **uciekać** np. Klient używa strategii unikania, schodzi z drogi osobą, które są dla niego nie miłe lub unika sytuacji w pracy lub domu, które mogą być dla niego nieprzyjemne lub wiązać się z przykrymi emocjami lub doświadczeniami. Nie podejmuje określonych zadań lub wyzwań.
- **Freeze** = **nieruchomieć**, trwać w bezruchu, udawać martwego, Klient trwa w niewygodnej dla niego sytuacji w pracy lub w domu lub w towarzystwie osób, które mu nie służą pomimo konfliktu wewnętrznego nie ma siły się przeciwstawić. Klient jest w stanie wewnętrznego lub zewnętrznego odrętwienia, w niektórych sytuacjach jest jak sparaliżowany, skonsternowany, bez reakcji. Powoduje to często bardzo duże napięcia emocjonalne w ciele.<sup>34</sup>

<sup>34</sup> R. Korner, *Uzdrowianie biologią – podręcznik biologicznej wiedzy leczniczej – doświadczenia dr Hamera, odkrywcy naturalnych praw biologicznych*, Wyd. aa-ha, Kraków 2012 s.30

Badając wpływ stresu na organizm człowieka naukowcy zainteresowali się wpływem **niestabilności częstotliwości akcji Serca (HRV hear rate variability) na emocjonalność**. Uczni zaczęli się zastanawiać, co u niektórych osób jest powodem tak łatwego załamania systemu emocjonalnego, które pojawiają się nawet po wystąpieniu małych zmian wzrokowych, słuchowych, kinestetycznych lub węchowych. Gdy zaczęto mierzyć niestabilność akcji serca zauważono, że osoby z niestabilnym rytmem serca cierpią na zespół PTSD czyli **Post Traumatic Stress Disorder – Chroniczny zespół stresu pourazowego**. Dr Porges rozwinął teorię obecności w organizmie hierarchicznego systemu nerwowego regulującego reakcje stresowe, który opiera się na zależności współczulno (adrenergicznie) – przywspółczulnej (acetylocholinergicznej) w znanym układzie autonomicznym, ale również na tym że te systemy są modyfikowane przez zmielinizowaną **składową nerwu błędnego** (n. vagus- jądro dwuznaczone NA) i **nerwy czaszkowe** (V, VII, IX, X, XI), które odpowiadają i regulują wyraz twarzy, intonacje głosu, mowy i inne składowe systemu. Ten system nerwu błędnego stabilizuje fizjologiczne pobudzenie stresowe w całym organizmie. Za stany wewnętrzne odpowiada rejon mózgu zwany **wyspą (Insula) oraz ciało migdałowate**, które są nadaktywne w sytuacji stresowej. **Trauma to gwałtowny uraz, który może spowodować zaburzenia somatyczne i psychiczne** ze względu na uwięzienie energii w systemie nerwowym poprzez mechanizm wyparcia wspomnień lub trudnych stresujących sytuacji, aby umysł mógł jakoś sobie z tym zdarzeniem poradzić. **Z psychologicznego punktu widzenia** osoba nakłada na aktualnie dziejącą się rzeczywistość obrazy z przeszłości, czyli woalę uprzednich traum i nierozwiązanych doświadczeń, co powoduje często jej ponowną traumatyzację, czyli trauma wnika coraz głębiej w podświadomość powodując zamrożenie w powięzi starych emocji, zamiast aktywować reakcję orientacyjną mózgu, który szuka nowych rozwiązań dla stresującego bodźca i go neutralizuje na poziomie komórkowym – tym właśnie zajmuje się osteopatia. Pozwala ona na znalezienie **korzeni zamrożeń traumatycznych zdarzeń** w podświadomości i aktywowaniu fizjologicznych zasobów do ich odmrożenia w ciele i odreagowania biologicznego traumy, czyli na dokończenie procesów. Ten proces ma za zadanie uwolnienie pamięci emocjonalnej, która jest przechowywana w banku pamięciowym zranionej części. Warto pracować też ze świadomością pacjenta i polecić mu skierowanie uwagi na odczucia płynące z ciała, gdyż może ono chcieć przyjąć pozycję w której trauma zaistniała, zacząć trząść się, wygenerować napięcie w oponach, mięśniach, kościach, membranach lub uwolnić je poprzez określony ruch, dźwięk, temperaturę lub wyrażenie emocji takich jak smutek, gniew, złość, śmiech.. **Według Petera Levine** trauma może być uwolniona, gdy stworzymy odpowiednie warunki dla uwolnienia

zamrożonej reakcji, a następnie całkowitego jej dokończenia. W ten sposób trauma może być wyleczona.<sup>35</sup>

### Symptomy traumy

- a) **Wczesne objawy:** ciągłe skupienie uwagi, męczące wizerunki z przeszłości, wrażliwość na światło i dźwięk, hyperaktywność, przesądzone reakcje emocjonalne, lęki i koszmary nocne, szybkie zmiany nastrojów, podatność na stres, trudności z zasypianiem i spaniem, fobie, panika, odczucie nieobecności i nieprzytomności, ucieczka, unikanie sytuacji lub skłonności do niebezpiecznych sytuacji, płaczliwość, zmiany nastrojów, przesadna lub obniżona aktywność seksualna, amnezja, zapominanie lub wyparcie z pamięci, niezdolność kochania i tworzenia związków emocjonalnych, strach przed śmiercią, niemożność odreagowania na stres.
- b) **Późne objawy:** nadmierna nieśmiałość, zmniejszone reakcje emocjonalne, niemożność podjęcia zobowiązań, chroniczne przemęczenie i niska energia fizyczna, problemy immunologiczne i hormonalne np. tarczycy, bóle głowy, szyi, pleców, kłopoty z trawieniem, astma, PMS, depresja, czarne myśli, uczucie odosobnienia i izolacji, częsty płacz, szybkie zmiany nastrojów, zmniejszona lub przesadzona aktywność seksualna, braki pamięci, zapominanie, uczucie beznadziejności, trudności ze spaniem i z tworzeniem dalekosiężnych planów.

Ból jest jednym ze sposobów w jaki ciało komunikuje się z nami, są różne rodzaje bólu np. fizyczny związany z urazem, ale również **ból emocjonalny** związany z fizyczną reakcją tkanek miękkich na przeżywane emocje. *Ból może pojawić się w danym narządzie, w jego sąsiedztwie lub promieniować do tensorów dystalnych, co oznacza, że źródło bólu jest oddalone od jego występowania.*<sup>36</sup> **Powięź jest ciałem emocjonalnym.** W idealnej sytuacji odczucia są odczuwane w całym ciele, a emocje podróżują przez układ powięziowy. Niektórzy ludzie mają bardzo silne mechanizmy wyparcia negatywnych emocji i zamieniają ból emocjonalny i trwanie w niekorzystnej sytuacji na ból fizyczny np. napięciowe bóle głowy. Ludzie, aby nie czuć bólu emocjonalnego, często **opancerzają się** czyli napinają różne warstwy powięzi, aby odgrodzić się od otaczającego niekorzystnego emocjonalnie środowiska lub relacji, wycofują się w głąb siebie, ale napięte ciało generuje ból, aby zmotywować daną osobę do wyjścia z niekorzystnej dla niej sytuacji. Zwykle cierpi

---

<sup>35</sup> S. Porges, *The Polyvegal Theory for treating trauma*, Wyd. NiCABM series 2013, s.17

<sup>36</sup> L. Stecco, C. Stecco, *Manipulacja powięzi w leczeniu dysfunkcji wewnętrznych*, Wyd. Odnova-Med. Szczecin 2015, s.81

z powodu napięcia najsłabsze miejsce w ciele, które kłuje, poboлева lub napina się ilekroć doświadczamy stresu. Przez kurczowe przytrzymywanie emocji i brak ich wyrażenia może dojść do arytmii Serca, nadciśnienia, a w skrajnych sytuacjach do zawału lub udaru. Z tego właśnie względu ogromnie ważne jest, aby każda osoba miała swój sposób na rozładowanie negatywnych emocji takich, jak aktywność fizyczna, uprawianie sportów, bieganie, taniec, śpiew, medytacja, spacerowanie na łonie natury, jazda konna, kolarstwo, gry zespołowe itp.<sup>37</sup>

**Lekarz medycyny germańskiej dr Hamer** stworzył na podstawie wieloletnich badań nad psychiką ludzką holistyczny model zwany **psychosomatyczną biologiczną wiedzą leczniczą**, która określa rodzaje nierozwiązanych konfliktów zamrożonych w określonych narządach ludzkich. Bodźcem wywołującym reakcję organizmu może być **stres** związany z szokującą sytuacją w życiu np. śmierć bliskiej osoby lub rozwód, który uruchamia szereg reakcji fizjologicznych, aby układ współczulny i przywspółczulny mógł sobie z tym poradzić, czyli przetrwać w zagrażającej życiu sytuacji. Pobudzony zostaje układ współczulny, zostają uwolnione hormony stresu: adrenalina, noradrenalina z nadnerczy oraz CRH, ACTH, kortyzon z nerek i dopamina, występuje stan zdenerwowania, myślenie kompulsywne o konflikcie, podwyższone ciśnienia tętniczego krwi i wydolności Serca. Oddech ulega przyspieszeniu, następuje zwiększenie lub wyostrenie postrzegania, podwyższone napięcie mięśni, podwyższona czujność, niepokój strach, drażliwość, zmniejszenie apetytu, zimne kończyny. Następnie po minięciu niekorzystnego bodźca następuje wdrożenie mechanizmów regeneracyjnych, co w rezultacie może powodować odreagowanie organizmu w postaci przeziębienia, stanu zapalnego, grypy czy gorączki. Rozluźnienie układu współczulnego oznacza obniżenie tempa bicia Serca, spowolnienie oddychania, obniżenie wydajności, obniżenie napięcia mięśni, podwyższona wrażliwość fizyczna i psychiczna oraz niebezpieczeństwo nawrotu konfliktu, wegetatywny przyrost apetytu i pobudzenie przemiany materii.

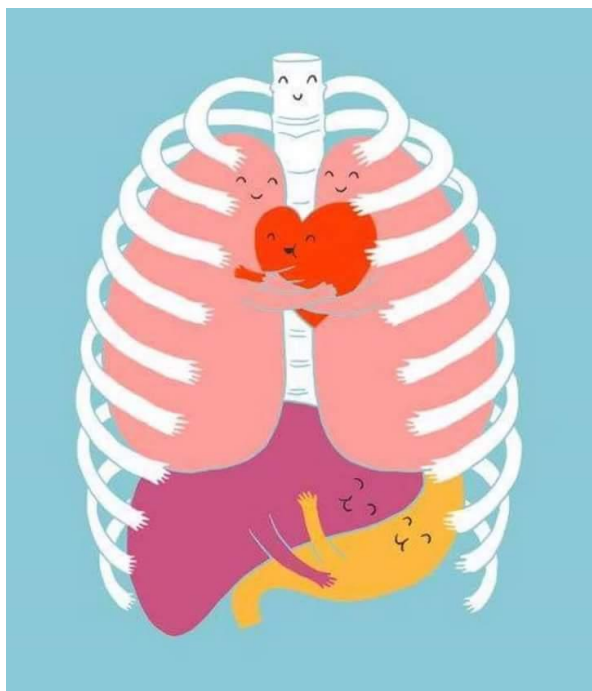
Dokładny sposób uwalniania traumy z powięzi zostanie opisany w **kolejnym rozdziale** za pomocą protokołu terapeutycznego dotyczącego technik osteopatycznych. Przy każdym narzędziu opisane są odkrycia **dr Harmera** dotyczące **psychosomatycznych powiązań tego narządu z konfliktami wewnętrznymi**, które są w nich zmagazynowane.

---

<sup>37</sup> J.E. Upledger, *SomatoEmotional Release –Deciphering the Language of Life*, Wyd.North Atlantic Books, Berkeley, California 2009 s. 15

## ROZDZIAŁ 2 PROTOKUŁ TERAPEUTYCZNY TECHNIK OSTEOPATYCZNYCH

Założeniem medycyny osteopatycznej jest holistyczne leczenie pacjenta za pomocą technik manualnych. Z tego też względu część technik wykonanych podczas terapii nie jest bezpośrednio związana z lokalizacją Serca, ale skupia się też na obwodowych naczyniach krwionośnych oraz naczyniach zaopatrujących szyję oraz narządy jamy klatki piersiowej, brzucha i miednicy. Testy umożliwiają diagnostykę, a osteopatia usunięcie nagromadzonych w ciele napięć. Ręce terapeuty poruszają się od najbardziej dystalnych i ogólnych



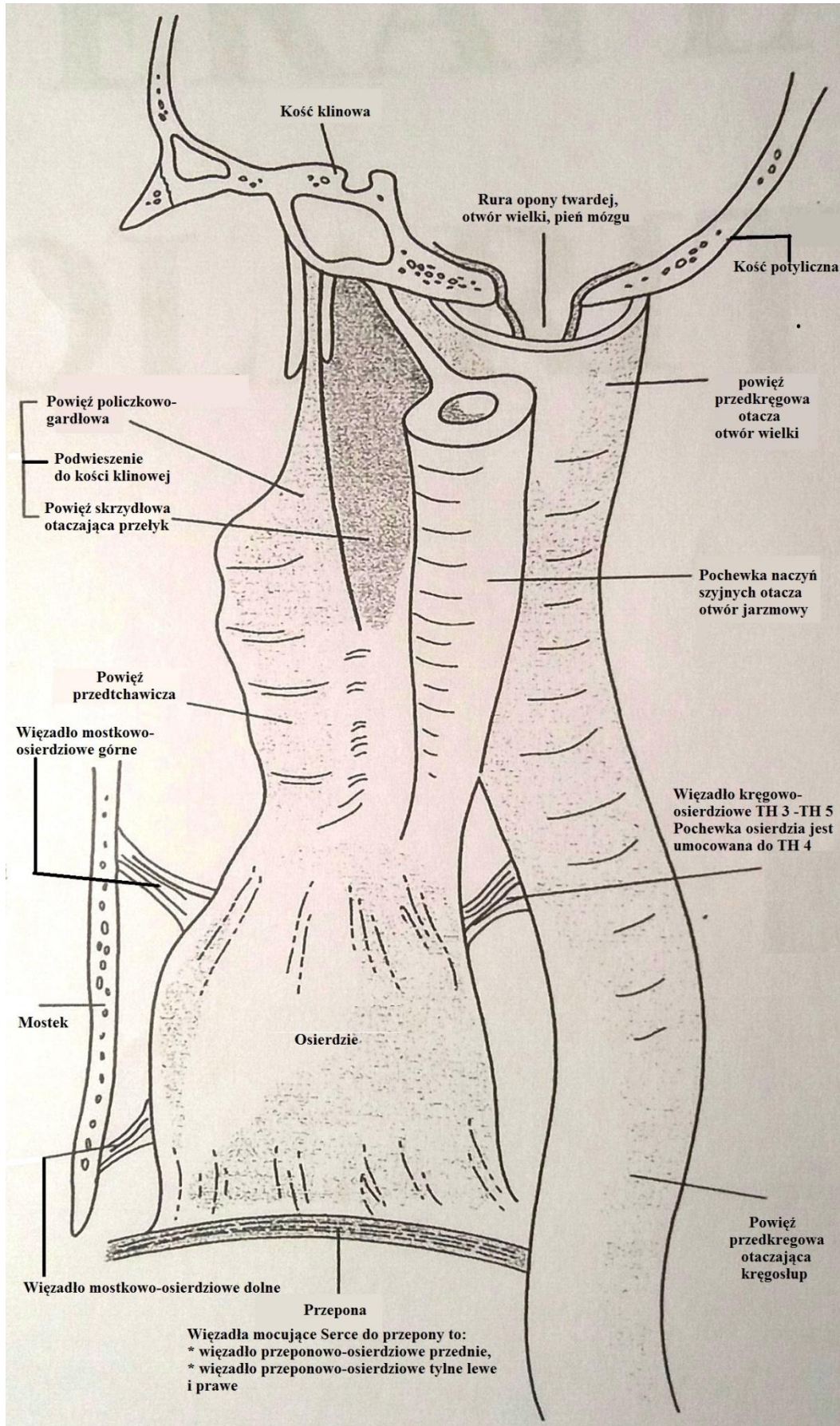
do szczegółowych partii ciała. Zaczyna się od nóg, aby przyzwyczaić pacjenta do dotyku terapeuty, potem rozluźnia się przepony, następnie pracuje się na kościach i mięśniach stanowiących rusztowanie dla przyczepów organów, aby rozluźnić ramy w jakich poruszają się narządy wewnętrzne, potem pracuje się z narządami będącymi sąsiadami Serca i na końcu z samym Sercem i czaszką usuwając napięcia tam zgromadzone na skutek przebytych stresów i zamrożonych emocji. Dzięki wzmocnieniu ich ruchu właściwego następuje równomierne rozmieszczenie ciśnienia wewnątrz

narządowego, co powoduje harmonizację układu współczulnego i przywspółczulnego oraz uruchomienie mechanizmów samoregulacyjnych ciała. Jakość dotyku w palpacji musi być właściwa. Najpierw należy nawiązać kontakt z tkanką pacjenta, delikatnie na nią naciskać, bo przy zbyt szybkim ruchu tkanki się zablokują, zestresują i zacisną, a celem jest ich rozluźnienie. Trzeba też znaleźć odpowiednią intensywność ucisku, czyli taki stopień nacisku, rozciągnięcia lub trakcji, dzięki któremu następuje rozluźnienie tkanek. Ważna jest też pozycja rąk przy technice i ergonomiczna postawa terapeuty, aby nie przeciążać kręgosłupa i stawów. Należy podążać za tkanką i słuchać ciała pacjenta, na końcu trzeba zwracać uwagę na zakończenie techniki, aby nie wyjść z niej za szybko ani za wolno. Wszystkie techniki należy wykonywać przy maksymalnej precyzji z minimalnym wysiłkiem. Czas trwania osteopatii to około 60 minut.

Zdjęcia pokazujące metodę terapeutyczną pochodzą ze zbiorów własnych.



**Rysunek 2 Powiązania Serca z pozostałymi organami w ciele obrazujący, w jaki sposób należy pracować na łańcuchach lezji najpierw odwijając przepony, następnie ruch właściwy kości, mięśni, powięzi, więzadeł, sąsiadujących narządów i na końcu Serca. Źródło: opracowanie własne.**



## **METODY OSTEOPATYCZNEJ DIAGNOSTYKI I TERAPII MANUALNEJ**

### **2.1.1 Test trakcyjny powięzi brzusznej Czas: 30 sekund**



Pacjent leży na plecach. Test polega na objęciu kostek pacjenta dłońią terapeuty i lekkim pociągnięciu ich do siebie. Test sprawdza, która kończyna dolna jest bardziej napięta oraz jak te napięcia przenoszą się na brzuch i po której stronie ciała pacjenta jest większe napięcie. Przy okazji można też sprawdzić ciepłość tkanek i obrzęki, które świadczą o niewydolności krążenia żylnego.

### **2.1.2 Test trakcyjny powięzi grzbietowej Czas: 30 sekund**



Pacjent leży na plecach. Test polega na objęciu pięt pacjenta dłońią terapeuty i lekkim pociągnięciu ich do siebie. Test sprawdza która kończyna dolna jest bardziej napięta oraz jak te napięcia przenoszą się na plecy i po której stronie ciała pacjenta jest większe napięcie.

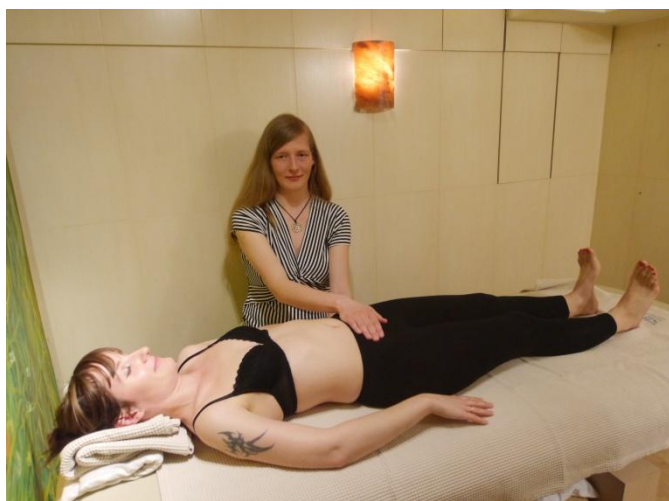
### **2.1.3 Diagnostyka segmentu miednicy -Test kompresyjny miednicy Czas: 30 sekund**



Pacjent leży na plecach. Test polega na lekkim dotknięciu, a następnie naprzemiennym uciśnięciu kości talerzy kości biodrowych pacjenta dłońmi terapeuty w celu ustalenia ich ruchomości lub nadmiernego napięcia, które może prowadzić do nutacji (pochylenia do przodu) lub kontrnutacji (pochylenia do tyłu) miednicy lub jej rotacji oraz jej napięć w powięzi.



#### 2.1.4. Rozluźnianie przepony miednicznej – ok. 3 minuty



Pacjent leży na plecach. Najpierw terapeuta rozluźnia przeponę miedniczną trzymając ręce w okolicy miednicy – jedną na kości krzyżowej a drugą spojeniem łonowym. Zadaniem terapeuty jest palpacyjnie rozluźnienie powięzi w tym obszarze. Przypomina to uczucie nadmuchiwanie balonika w tym środku miednicy.

#### 2.1.5 Rozluźnianie przepony oddechowej – ok. 3 minuty



Terapeuta rozluźnia przeponę oddechową trzymając ręce pod plecami i na brzuchu w okolicy Th12 gdzie umocowuje się przepona, której zadaniem jest oddzielenie klatki piersiowej i brzucha ze względu na inne ciśnienia panujące w tych jamach. Przepona jest mięśniem głównym wydechowym i często magazynuje stare emocje takie strach, gniew, złość, dlatego

zawsze warto ją rozluźniać, gdyż to jest mięsień, który najczęściej się spina w sytuacjach stresowych.

#### 2.1.6. Diagnostyka segmentu jamy brzusznej Test Local listening czas 30 sekund



Pacjent leży na plecach. Terapeuta kładzie na pępku pacjenta płaską dłoń skierowaną palcami w kierunku głowy pacjenta. Zadaniem terapeuty jest wycucie napięć powięzi pacjenta w jamie brzusznej. Jego ręka jest pociągana w kierunku największego napięcia powięzi. Pulsowanie w obrębie pępka może dotyczyć zbyt



dużego napięcia w okolicy aorty brzusznej. Pociągnięcie dłoni w stronę grzbietową może dotyczyć nierównowagi w obrębie dwunastnicy, trzustki lub jelita cienkiego. Pociągnięcie dłoni w dół sugeruje nierównowagę w obrębie narządów miednicy czyli jelita grubego, odbytnicy, pęcherza moczowego, macicy, prostaty lub narządów rodnych. Pociągnięcie dłoni po skosie w kierunku prawego podżebrza może sugerować nierównowagę w prawej nerce (wtedy bardziej do dołu i w prawo), wątrobie lub pęcherzyku żółciowym (do góry i w prawo), okrężnicy wstępującej (tylko w prawo) Pociągnięcie dłoni po skosie w kierunku lewego podżebrza może sugerować nierównowagę w żołądku, śledzionie (lewo i lekko do góry), okrężnicy zstępującej (w lewo). Pociągnięcie w kierunku czaszkowym może oznaczać nierównowagę w obrębie przepony, (do góry) okrężnicy poprzecznej (do góry i grzbietowo).

### **Harmonizowanie ruchu właściwego narządów segmentu jamy brzusznej**

**RUCH WŁAŚCIWY** ma każdy organ w ciele -kości, mięśnie, więzadła, organy wewnętrzne. Ruch właściwy wynika z podróży jaką pokonują organy w trakcie rozwoju embrionalnego. Jego częstotliwość to 7-8 razy na minutę. Zadaniem terapeuty jest znalezienie tego ruchu, podążanie za nim i rozszerzenie go lub poczekanie aż się ustabilizuje. Ruch właściwy ma też swoją amplitudę, symetrię, wewnętrzną siłę. Przy ostrym stanie zapalnym ruch właściwy jest większy od środka ciała, a przy przewlekłej sytuacji skierowany jest do środka ciała.

### **Przyczyny nieprawidłowości w ruchu właściwym:**

- ✓ Długotrwałe napięcie wynikające ze złego ułożenia narządu, przebytej traumy fizycznej – urazu lub emocjonalnej - traumy, w wyniku tego membrany produkują mniej płynu (opłucna, osierdzie, przepona) i skleją się ze sobą
- ✓ Interwencja chirurgiczna powoduje wysuszenie się śluzówki narządów i tendencję do ich sklejanania i zbliznowacenia
- ✓ Zwiększenie się ilości zrostów na skutek zwiększonej produkcji włókien kolagenowych w okolicy blizny, po urazie/traumie tkanek, stanie zapalnym i po operacji chirurgicznej w wyniku gojenia i ziarninowania się rany.
- ✓ Zbyt duże wysycenie lekami również powoduje stres danego narządu i zakłócenie ruchu właściwego
- ✓ Napięcie na innych sąsiednich organach również przenosi się pośrednio na pozostałe narządy dlatego, że są one połączone poprzez system powięzi i dotykają się wzajemnie aby zmniejszyć swój ciężar.

### 2.1.7. Technika harmonizowania ruchu właściwego nerek czas: około 3 minuty

Pacjent leży na plecach. Lokalizacja prawej ręki 2 palce poniżej pępka, lokalizacja lewej



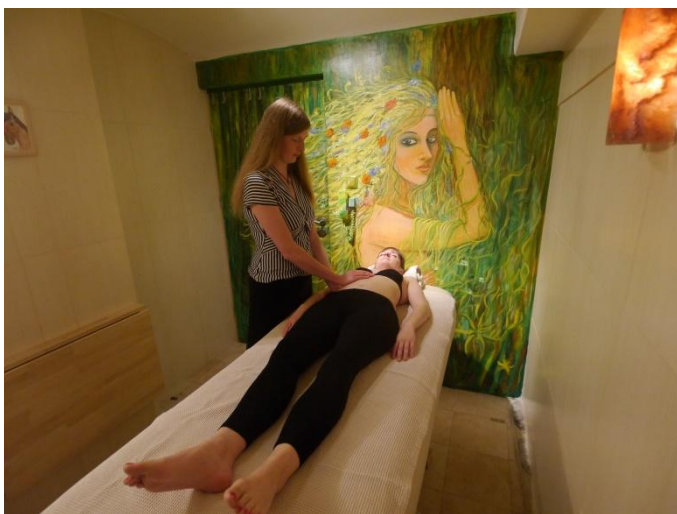
ręki na wysokości pępka. Różnica tych wysokości wynika z niesymetrycznego ułożenia nerek w organizmie każdego człowieka. Ruch właściwy wyrażony przez ręce przypomina pływanie żabką w jeziorze rękami w odwrotnym kierunku niż zwykle czyli ręce stykają się palcami następnie zjeżdżają w dół po łuku lekko się rotując na zewnątrz i potem ruch się powtarza. Należy zwrócić uwagę na

amplitudę, siłę, swobodę i symetrię ruchów nerek. Nerki związane są z ruchem przepony, więc przy każdym wdechu i wydechu poruszają się około 5 cm w dół a następnie w górę.

**Przyczyna nadciśnienia często może mieć źródło w nerkach**, gdyż ucisk w okolicy nerek powoduje produkcję reniny, co generuje angiotensyny i obkurczanie się naczyń krwionośnych czyli odnerkowe nadciśnienie krwi. Nadmierne napięcie w okolicy nerek może być spowodowane np. pracą generującą wibracje lub wstrząsy (np. młoty pneumatyczne, jazda na traktorze) co powoduje obniżenie się nerek czyli ich aptoza. Kolejną przyczyną nadciśnienia odnerkowego jest zaburzenie mechanizmu regulacji ciśnienia na **skutek permanentnego lub nagłego stresu**. Jego którego mechanizm regulują nadnercza produkujące około 30 rodzajów hormonów steroidowych i kortykosteroidów regulujących poziom minerałów we krwi takich jak sód, chlor, potas, wapń, w korze nadnerczy a rdzeń nadnerczy produkuje adrenalinę i noradrenalinę wpływającą na zwiększenie ciśnienia krwi. Korę nadnerczy i produkcją w niej acetylocholinę obniżającą ciśnienie krwi zawiaduje przysadka mózgowa znajdująca się w siodle tureckim kości klinowej, którą będziemy także rozluźniać później. Nerki należy zharmonizować na początku terapii gdyż one odpowiadają za przemianę materii i usunięcie szkodliwych metabolitów z organizmu i filtracje wody więc pacjent przed i po terapii powinien dużo pić ciepłej wody niegazowanej (nie herbaty), aby usunąć toksyny, które będą się wydalać z organizmu po jego zharmonizowaniu i usunięciu zastoju. **Psychosomatycznie nerki** związane są z lękami egzystencjalnymi ( śmierć w rodzinie, utrata pracy, partnera, zdrowia), konfliktem związanym z poczuciem osamotnienia i brakiem odpowiedniej opieki przez rodzinę lub partnera, smutkiem z powodu braku

posiadania potomstwa. Konflikty mogą dotyczyć też za małej lub za dużej ilości wody w organizmie lub innych płynów w tym też alkoholu. Konflikt może być też związany z zaznaczeniem swojego rewiru w domu lub związku. Zbyt duży stres powoduje **konflikt w nadnerczach**, które stanowią system ostrzegania, że droga życiowa związana z partnerem, pracą, nauką, rozwojem jest zbyt stresująca i należy ją zmienić wybierając inny kierunek.<sup>38</sup>

### 2.1.8. Technika harmonizowania ruchu właściwego wątroby czas: około 3 minuty



Pacjent leży na plecach terapeuta po prawej stronie pacjenta. **Pozycja rąk:** prawa ręka od strony brzucha na wątrobie – kłębik na krawędzi łuku żebrowego, lewa ręka od strony pleców na wątrobie – kłębik na krawędzi łuku żebrowego. **Technika:** Podążaj za ruchem w obu kierunkach i rozszerzaj ruch na końcu każdego z kierunków. **Kierunek ruchu właściwego** jest podobny jak ruch

wycieraczek w samochodzie – wątroba jakby unosi się do góry, lekko rotuje na zewnątrz i porusza się z prawej strony ku lewej na wdechu i powraca po tej samej trasie czyli w dół, rotacja wewnętrzna, z lewej ku prawej stronie na wydechu. Jest to też częściowo związane z ruchem przepony. **Psychosomatycznie wątroba** związana jest z produkcją żółci przez pęcherzyk żółciowy, więc dotyczy emocji magazynowanej złości i gniewu, gdy ktoś przekracza granice lub wchodzi na czyjś rewir. Może też dotyczyć konfliktu „śmierci z głodu” gdy żywiciel rodziny straci pracę. Wątroba jest też odtruającym organem więc zaburzenia w jej rejonie mogą dotyczyć nadużywania alkoholu lub złej diety lub lękiem przed zatruciem chemioterapią.<sup>39</sup>

<sup>38</sup> R. Korner, *Uzdrowianie biologią – podręcznik biologicznej wiedzy leczniczej – doświadczenia dr Hamera, odkrywcy naturalnych praw biologicznych*, Wyd. aa-ha, Kraków 2012, s.287

<sup>39</sup> Tamże, s.243

### 2.1.9. Technika dyskinezy żołądka i śledziony czas: około 3 minuty<sup>40</sup>

Śledziona jest jakby plecakiem, który wisi na plecach żołądka czyli na jego krzywiznie większej. Technika dyskinezy jest podobna do obserwowania dwóch ruchów właściwych jednocześnie czyli żołądka i śledziony i zaobserwowania ich wzajemnej relacji. Ruch właściwy żołądka jest podobny do toru ruchu wątroby jak wycieraczki w samochodzie. Podobnie porusza się śledziona. Ruchy tych narządów mogą być podobne do składania i rozkładania skrzydeł motyla, albo do ślizgania się w górę i w dół dwóch sklejonych wodą szklanych szyb, ale właściwy ruch jest wtedy gdy poruszają się one ku sobie, a następnie od siebie. Żołądek wpływa na zstępującą okrężnicę i napięcie w tym rejonie może powodować zablokowanie stawu krzyżowo-biodrowego po lewej stronie i kłopoty z biodrem po tej samej stronie.



**Ruch właściwy żołądka oraz dyskineza śledziony i żołądka przy czym drugą technikę wykonuje również w leżeniu na plecach nie na boku tak jak na rysunku.**

**Psychosomatyka żołądka i śledziony.** Funkcja żołądka to dezynfekcja i wstępne trawienie pokarmu, więc mogą tutaj być skumulowane konflikty związane z niemożliwością strawienia jakiejś sytuacji która nas spotkała w życiu. Spodziewamy się czegoś i coś nie wyjdzie lub chcemy czegoś spróbować i potem nie możemy tego kęsa przełknąć, bo nam nie smakuje np. relacja, praca. Dotyczy to także sytuacji kiedy ludzie zajadają smutki i żale lub nie mogą nic przełknąć ze stresu. Funkcją śledziony jest odporność i produkcja krwi więc dotyczy to odporności psychicznej na zdarzenia w życiu, poczucia własnej wartości i czasem wykrwawiania się, aby coś osiągnąć czyli robienia czegoś na siłę. Może to też dotyczyć strachu przed krwią lub operacją.<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> R. Korner, *Uzdrowianie biologią – podręcznik biologicznej wiedzy leczniczej – doświadczenia dr Hamera, odkrywcy naturalnych praw biologicznych*, Wyd. aa-ha, Kraków 2012, s.263 i 265

### 2.1.10. Diagnostyka segmentu klatki piersiowej -Test kompresyjny czas 30 sekund



Pacjent leży na plecach. Test polega na lekkim dotknięciu łuków żebrowych pacjenta przez dłonie terapeuty po obu stronach klatki piersiowej, aby stwierdzić kształt i ruchomość klatki piersiowej. Jej większe wybrzuszenie po którejś ze stron może świadczyć o powiększeniu narządów takich, jak żołądek, śledziona, wątroba. W tym teście należy obserwować jak pacjent oddycha, czy klatka równo się

rozszerza i zwęża – nierównomierność może świadczyć o nierównowadze w obrębie płuc.

### 2.1.11. Diagnostyka segmentu klatki piersiowej – Test Local Listening czas 30 sekund

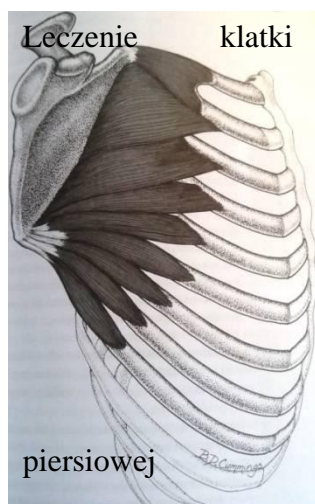


Pacjent leży na plecach. Terapeuta kładzie na mostku pacjenta płaską dłoń skierowaną palcami w kierunku głowy pacjenta. Zadaniem terapeuty jest wycucie napięć powięzi pacjenta w jamie klatki piersiowej. Pociągnięcie dłoni terapeuty w stronę grzbietową oznacza nierównowagę w Sercu. W tym położeniu można też zbadać rytm pracy Serca (czy jest szybki czy wolny).

Uczucie zapadnięcia się lewej krawędzi dłoni terapeuty w mostek może wskazywać na nierównowagę w okolicy tchawicy, a zapadnięcie się prawej krawędzi dłoni terapeuty w mostek może wskazywać na nierównowagę w obrębie przełyku. Pociągnięcie dłoni w prawą stronę pacjenta może wskazywać nierównowagę w prawym płucu, a w lewą może wskazywać na nierównowagę w obrębie lewego płuca. Pociągnięcie dłoni do góry może wskazywać na nierównowagi w obrębie szyi i czaszki.

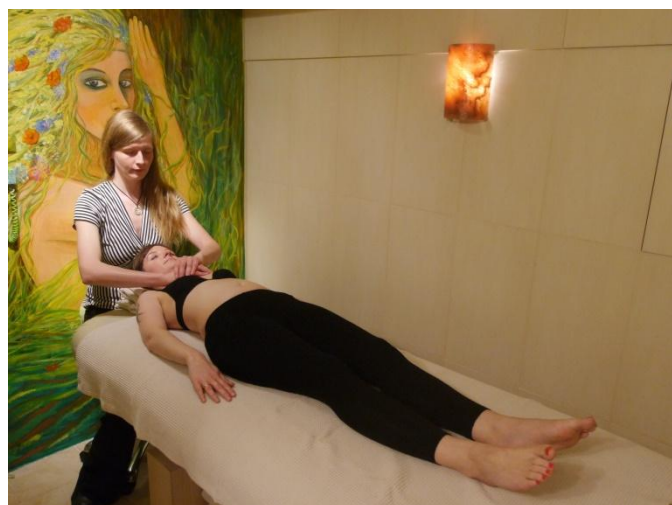
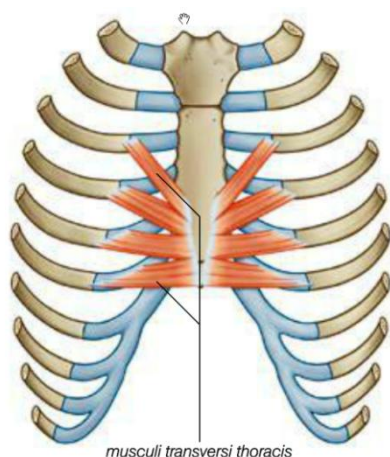


### 2.1.12 Technika harmonizowania ruchu właściwego mięśnia zębatego czas 2 minuty.<sup>42</sup>



malowanie obrazu – najpierw trzeba rozluźnić ramy, na których trzyma się klatka piersiowa czyli kości, mięśnie, więzadła a potem narządy wewnętrzne jako jej środek. Pacjent leży na plecach. Technika polega na tym, że terapeuta kładzie ręce na pacjencie w taki sposób, aby palce były ułożone wzdłuż włókien mięśniowych, a kciuk w okolicy bocznego brzegu łopatki. Gdyby klatkę piersiową porównać do piłki to ułożenie rąk i ruch właściwy jest podobny do piłki która zwężałaby się i rozszerzała zgodnie z oddychaniem pacjenta. Ruch właściwy tego mięśnia pod dłonią jest więc sferyczny czyli lekko do góry z rotacją zewnętrzną i do boku i z powrotem na dół, rotacja wewnętrzna i dośrodkowo. Celem tej techniki jest zmniejszenie napięć mięśniowo-powięziowych w okolicy klatki piersiowej i żeber.

### 2.1.13 Technika ruchu właściwego mięśnia poprzecznego klatki piersiowej czas 3 min.<sup>43</sup>



<sup>42</sup> Rysunek pochodzi z książki A. Riggs, *Masaż tkanek głębokich – wizualny przewodnik po technikach*, Wyd. Opolgraf SA, Warszawa 2008, s.139

<sup>43</sup> Rysunek z książki T. W. Myers, *Taśmy anatomiczne – meridiany powięziowo-mięśniowe dla terapeutów manualnych i specjalistów leczenia ruchem*. Wyd. DB Publishing, Warszawa 2010, s.199

**Mięsień poprzeczny klatki piersiowej** bardzo często pochłania siły związane z uderzeniem w lewy lub prawy bark np. podczas upadku z roweru lub podczas upadku z wysokości na plecy, dlatego bardzo ważne jest, aby go rozluźnić, bo gdy jest za bardzo napięty może powodować zaburzenia w oddychaniu i arytmie Serca. **Technika harmonizacji ruchu właściwego** polega na tym, że pacjent leży na plecach, a ręce terapeuty są ułożone w taki sposób, że kłęb leży na mostku, a palce są rozłożone wzdłuż włókien mięśniowych. To samo powtarza się z drugiej strony pacjenta. Jest to mięsień przechowujący emocje, więc w trakcie pracy na tym mięśniu może się zmienić rytm oddychania pacjenta, gdy będą uwalniane zmagazynowane w tym miejscu emocje strachu lub smutku.

#### 2.1.14. Rozluźnienie przepony piersiowo-szyjnej, czas 2 minuty



Terapeuta trzyma kciuków w okolicy kręgu TH1, a kłęb dłoni spoczywa na wyrostku barkowym a pozostałe palce są na obojczyku. Przy tej technice można wyczuć ruch zwężania i rozszerzania się mięśnia piersiowego mniejszego, który też można rozluźnić. Należy zwrócić uwagę na napięcia struktur mięśni, powięzi i więzadeł i je rozluźnić.

#### 2.1.15. Rozluźnianie mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego (MOS), czas 2 minuty<sup>44</sup>



Rozluźnianie tego obszaru jest szczególnie ważne dla nerwu błędnego i przeponowego, oraz żył szyjnych zewnętrznych i tętnic wspólnych oraz wewnętrznych szyi, które zaopatrują w krew mózg zapewniając jego harmonizuje funkcjonowanie. Pomiędzy tymi tętnicami znajduje się **zatoka szyjna (sinus caroticus)**, w której są baroreceptory (odcinek ST w EKG) odpowiedzialne za regulację ciśnienia krwi.<sup>45</sup> Mięsień MOS magazynuje sporo stresów, dlatego należy go rozluźnić, co może spowodować uwolnienie

<sup>44</sup> Ilustracja z książki: J.P. Barral, A. Crobier – *Visceral Vascular Manipulation – Manual Therapy*, Wyd. Churchil Livingstone, Berlin 2014, s. 25

emocji. Pacjent leży na plecach z głową zrotowaną w przeciwnym kierunku niż ręce terapeuty. Terapeuta powtarza technikę po obu stronach pacjenta, aby rozluźnić oba MOS-y. Obie ręce pacjenta na mięśniu MOS. Ruch właściwy podobny jest do przekręcania kluczyka w samochodzie lub kija wokół własnej osi na zewnątrz i powrót do wewnątrz. Celem jest rozluźnienie napięć wokół tego mięśnia i przebiegających pod spodem nerwów i naczyń krwionośnych. W osteopatii pracuje się też rozluźniając pochewki powięziowe wokół naczyń krwionośnych, aby zapewnić swobodny przepływ krwi lub wokół nerwów aby zapewnić prawidłowe przewodnictwo impulsów nerwowych. Palpacyjnie można to wyczuć jako pulsowanie w przypadku naczyń krwionośnych lub mrowienie w przypadku nerwów.

#### **2.1.16. Technika harmonizacji ruchu właściwego mostka oraz więzadeł piersiowych i mostkowych osierdzia. czas 3 minuty<sup>46</sup>**



Pacjent leży na plecach. Terapeuta kładzie górną dłoń na mostku pacjenta, a dolną pod wyrostkami kolczystymi kręgów TH1-TH4. Najpierw uwaga jest skoncentrowana na ruchu właściwym mostka, który powinien poruszać się przy wdechu lekko do góry, jakby chciał wyskoczyć z piersi, a przy wdechu lekko w dół, jakby się zapadał. Przy wycuciu dysfunkcji zgięciowej mostka należy

pacjentowi polecić nabranie powietrza i wstrzymanie go przez chwilę, a w czasie wydechu lekko go nacisnąć i szybko zabrać rękę generując odruch wegetatywny, co pozwoli na wyrównanie napięcia więzadeł osierdzia i wypchnięcie mostka do przodu. Terapeuta koncentruje się na więzadłach osierdzia. W przypadku dysfunkcji wyprostnej – wystającego mostka staramy się go lekko wepchnąć do środka na wydechu, lekko pulsując ręką na mostku.

<sup>45</sup> Na podstawie artykułu z Przeglądu Lekarskiego nr 11/72/2015, *Odruch z baroreceptorów tętnicznych: metody oceny i zastosowanie kliniczne* pod red. D. Bałczewskiej, P. Ptaszyńskiego, I. Cygankiewicz, UM Łódź. s.682

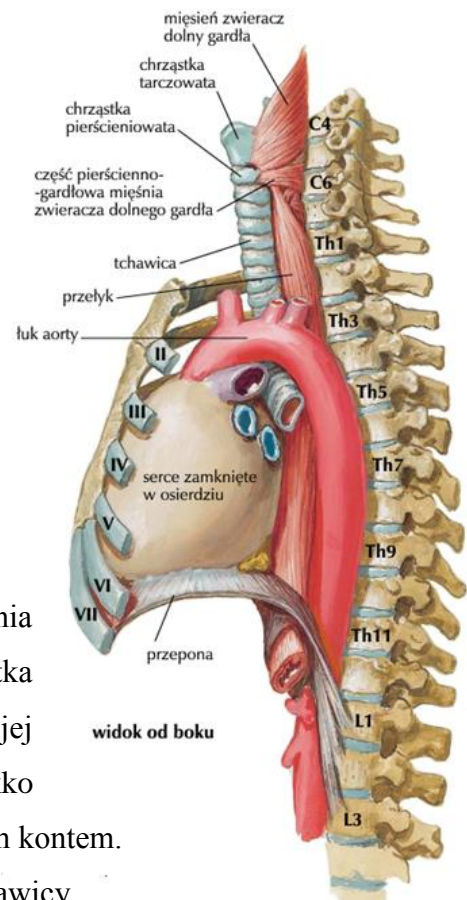
<sup>46</sup> T. Liem, T. K. Dobler, *Techniki osteopatyczne tom 2*, Wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011, s.75



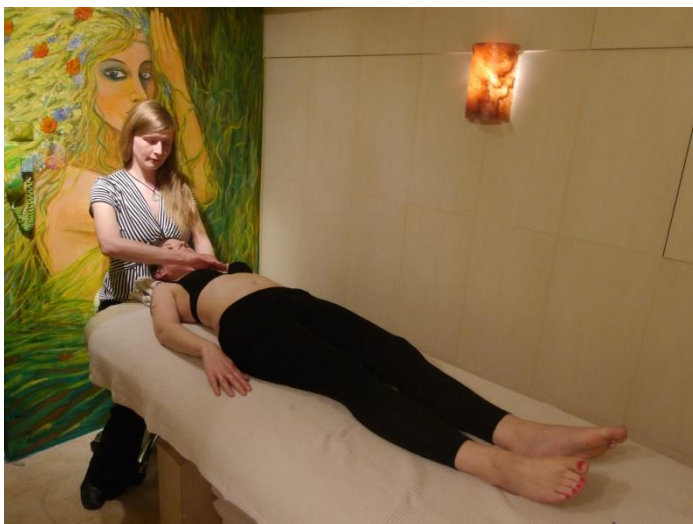
### 2.1.17. Technika harmonizacji ruchu właściwego tchawicy czas ok. 1 minuta<sup>47</sup>



Pacjent leży na plecach. Technika pod względem wykonania podobna do poprzedniej i słuchania ruchu właściwego mostka z tą różnicą, że koncentracja terapeuty jest na tchawicy i jej ruch jest inny. Porusza się ona lekko do góry potem lekko rotując na prawo i z powrotem. Ręka znajduje się pod lekkim kontem. Zadaniem terapeuty jest rozszerzenie ruchu właściwego tchawicy.



### 2.1.18. Technika harmonizacji ruchu właściwego przełyku czas. ok. 1 minuta



Pacjent leży na plecach. Technika pod względem wykonania podobna do poprzedniej i do słuchania ruchu właściwego mostka z tą różnicą, że koncentracja terapeuty jest na przełyku i jego ruch jest inny. Porusza się on lekko do góry potem lekko rotując na lewo i z powrotem. Rozszerzamy ruch na końcu każdej fazy ruchu i czekamy na jego rozluźnienie.

<sup>47</sup> Rysunek pochodzi z książki J.P. Barral, *The Thorax*, Wyd. Churchill Livingstone, Berlin 2010, s. 37

### 2.1.19. Technika harmonizowania ruchu właściwego płuc, czas 4 minuty



Pacjent leży na plecach, ręce terapeuty leżą na płucach, ponieważ jest to obszar piersi pacjenta staramy się unikać kontaktu z sutkami. Ruch właściwy płuc jest lekko do góry, do boku i z rotacją zewnętrzną i powrót rotacja wewnętrzną, dośrodkowo i w dół. Staramy się rozszerzać ruch właściwy płuc. Pacjent może poczuć ciepło w tej okolicy lub może się zmienić sposób oddychania na

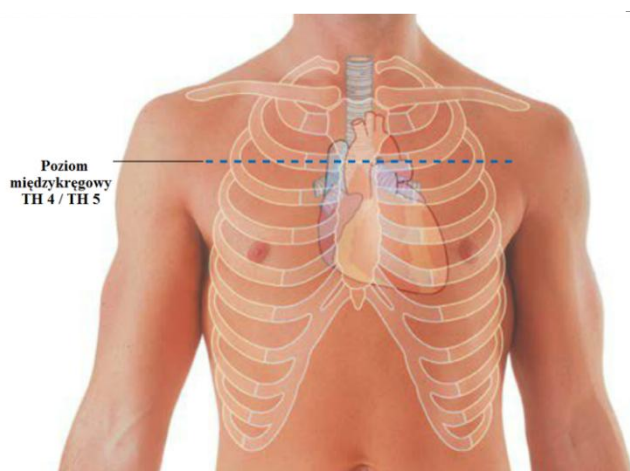
taki który przypomina szlochanie, może też pojawić się smutek. Po pracy z ruchem właściwym, gdy uwalniane są z powieży stresy może się pacjentowi zrobić zimno, dlatego ważne jest aby mieć przy sobie koc, aby przykryć pacjenta.

**Psychosomatyka** płuc związana jest z konfliktem o rewir np. nie mogę oddychać tym powietrzem, którym oddycha ta sama osoba, której nie lubię lub która sprawiła mi żal, przykrość lub gorycz. W płucach może być też ukryty strach i lęk przed śmiercią lub uduszeniem-często występuje u dzieci podduszonych podczas porodu lub u osób, które się topiły, ale zostały uratowane lub przeżyły chorobę ksenową związaną ze zbyt szybkim wynurzeniem się po nurkowaniu. Konflikt ten związany jest też z niskim poczuciem własnej wartości. Oddychanie to kontakt między naszym wewnętrznym i zewnętrznym światem. Palenie to odpowiedź na zmagazynowany smutek w płucach. Smutek może się pojawić również w sytuacji gdy ktoś jest zakochany i chce dużo kontaktu, a druga osoba aż tyle nie chce i wywołuje to smutek lub gdy człowiek przeżyje zawód miłosny to dotyczy też serca i płuc.<sup>48</sup>

---

<sup>48</sup> R. Korner, *Uzdrowianie biologią – podręcznik biologicznej wiedzy leczniczej – doświadczenia dr Hamera, odkrywcy naturalnych praw biologicznych*, Wyd. aa-ha, Kraków 2012, s.248

## 2.1.20. Technika harmonizowania ruchu właściwego Serca, czas około 10 minut



Pacjent leży na plecach. Technika jest podobna do słuchania ruchu właściwego mostka z tą różnicą, że lewa dłoń terapeuty znajduje się nie pod kręgosłupem, ale pod lewą łopatką, a prawa dłoń terapeuty leży na Sercu, w taki sposób że palce ułożone są lekko pod skosem w stronę lewego boku.

**Ruch właściwy Serca (motility)** na wdechu czaszkowym można wyczuć Serce pacjenta nurkujące i schodzące spiralnie w dół z przodu od prawego ramienia do lewego biodra po przekątnej, a na wydechu czaszkowym Serce porusza się z powrotem. Jeśli ten rytm jest zaburzony przez nagromadzone negatywne emocje to może on być bardzo niewyraźny, jakby zamrożony lub bardzo przyspieszony, rzucający się jak ryba wyrzucona na brzeg. Intencją terapeuty jest nadanie właściwego ruchu Sercu i jego uspokojenie. Czasami trzeba przegadać z pacjentem jego wyzwania życiowe związane z nagromadzonymi emocjami, aby przeprogramować destrukcyjny wzorzec w umyśle i zamrożone w ciele emocje, dotyczące przebytej traumy po urazie, wypadku, rozstaniu, rozwodzie, śmierci bliskiej osoby, itp.

Jeśli człowiek potrzebuje ochronić Serce to pojawi się nadmierne napięcie struktur, będących tarczą dla Serca, czyli tarczycy, osierdzia i jego więzadeł, które zawieszają Serce na kręgach klatki piersiowej (TH4 i TH5) i przytwierdzają je do płuc i przepony. Wszystkie narządy będące w sąsiedztwie Serca również będą nadmiernie napięte, co z upływem czasu będzie coraz bardziej zaburzało ruch właściwy Serca, a przez to utrudnione będzie funkcjonowanie całego układu krwionośnego i wszystkich narządów w ciele, co może prowadzić do nadciśnienia.<sup>49</sup>

<sup>49</sup> Materiały dydaktyczne z kursu Serce-tajemnicze i odkrywane prowadzone w ramach kursu osteopatii czaszkowo krzyżowej u dr Andrea Axt z USA Polarity and Craniosacral Associates of Montreal, s. 11

Gdy terapeuta kładzie dłoń na Sercu pacjenta może dotykać wielu uczuć: smutku, straty, traumy przed i okołoporodowe oraz warstwy stresów. **Człowiek jest jak cebula – trzeba odwinąć wcześniejsze tkanki, aby pojawiła się możliwość dotknięcia Serca. Należy też pozwolić wybrzmieć emocjom podczas odwijania traumy**, więc może się zdarzyć, że pacjent uwolni smutek, żal, gorycz, złość, gniew, frustracje itp.

**Wedle psychosomatyki Serce może być siedzibą wielu konfliktów związanych z jego funkcją czyli:**

- konflikt niemożliwością przepływu krwi może oznaczać kłopoty z rodziną lub krewnymi – konflikt z kimś z kim mamy więzy krwi.
- Konflikt związany z bólami sercowymi może dotyczyć nieszczęśliwej miłości, rozwodu, zawodu miłosnego, niechęci otwarcia Serca dla kogoś kto tego nie uszanował.

**Osierdzie może być związane z atakiem na mięsień sercowy (fizycznie, emocjonalnie lub mentalnie)**, co może symbolicznie wyrażać się poprzez konfliktową sytuację w pracy, gdzie pracownik jest bardzo zaangażowany w swoją pracę, a szef lub inni współpracownicy podcinają mu skrzydła lub emocjonalnie są nieprzyjemni. Obawa przed śmiercią na zawał jeśli występował u bliskich krewnych również może wywołać podobne objawy i być przyczyną niewydolności Serca. Atak fizyczny na Serce typu uderzenie w klatkę piersiową lub obręcz barkową, porażenie prądem, dźgnięcie nożem w okolice Serca czy masaż uciskowy Serca ratujący życie może zostać zapamiętany przez powieź, gdyż neutralizacja sił uderzeniowych zawsze będzie przechodzić przez Serce zaburzając jego pracę.

**Wewnętrzne ściany Serca – śródblonek** symbolizuje **utrata własnej wartości** z powodu niewystarczającej wydolności Serca – wiara we własne siły i możliwości.

**Mięśnie poprzecznie prążkowane Serca** oznaczają konflikty związane z **przeciążeniem**, gdy dana osoba np. jest pracoholikiem i nie umie znaleźć czasu na odpoczynek i chwili dla siebie to też w przypadku przeciążenia może prowadzić do zawału Serca. Podobna sytuacja dotyczy konfliktu związanego z tym, że bardzo chciałoby się komuś pomóc lub przekonać, ale to się nie udaje. Konflikt może się też pojawić w sytuacji brania na siebie zbyt dużej odpowiedzialności za finanse rodziny lub za członków rodziny i ich życie.

**Łuk aorty** symbolizuje **konflikt bezsilności** dotyczący zaistniałej sytuacji, np. informacja o operacji Serca osoby bliskiej lub zwierzęcia. **Ściany tętnic** symbolizują **utrata poczucia własnej wartości**, gdyż obszary ciała nie mogą być dostatecznie zaopatrzone w składniki

odżywcze. **Ściany żył** symbolizują samo pogorszenie się jakości krwi – czyli **odrzućcie informacji płynącej z krwią**. **Tętnice wieńcowe serca** są tak zwanymi pochodnymi łuków skrzelowych i wyposażone we wrażliwość czuciową mózgu dlatego są szczególnie wrażliwe na zmianę emocji i nastrojów.

**Żyły i tętnice naczyń Serca oraz łuk aorty symbolizują konflikt związany ze strachem o terytorium**, czyli jeżeli ktoś ciągle wchodzi na nasze terytorium nieproszony, wtrąca się w nasze życie lub zmusza nas do robienia rzeczy, na które nie mamy ochoty. Może to też być konflikt dotyczący więzi emocjonalno-seksualnej – lęk o zdradę lub zazdrość o partnera. Może też dotyczyć konkurencji, czyli np. pojawienia się we wsi kilku nowych lekarzy choć do tej pory był jeden i miał monopol. Konflikt o rewir wydarzy się także w sytuacji gdy ktoś odchodzi od kogoś łamiąc mu Serce, ktoś zostaje zwolniony z pracy lub gdy ktoś czuje się niepotrzebny lub ma za mało obowiązków i nie może się wykazać swoimi umiejętnościami, co powoduje czucie się niepotrzebnym i niekochanym. Brak swojego pokoju lub mieszkania też może prowadzić do konfliktu o terytorium. Konflikt rewirowy może mieć charakter rodzinny, zawodowy lub seksualny (rozłłka w związku, mało czuły seks, mężczyzna reaguje negatywnie na wieści o ciąży partnerki).

**Niedomykalność zastawek** u niemowląt może być spowodowana nierozwiązanymi konfliktami matki w trakcie ciąży.<sup>50</sup>

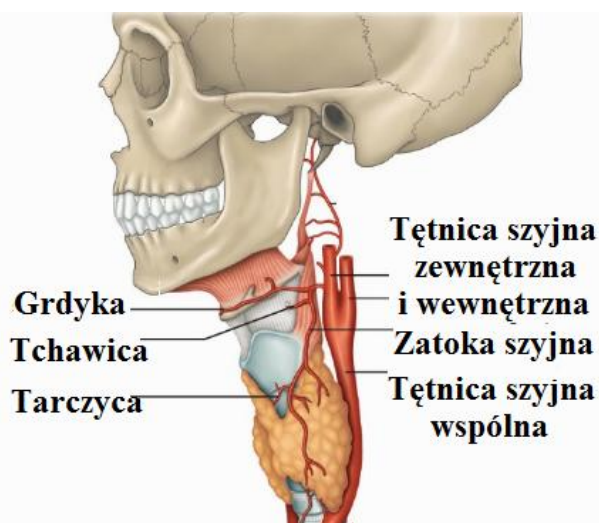
**Gdy prawa komora Serca** jest dotknięta to dochodzi do podwyższenia ciśnienia krwi oraz do spiętrzenia krwi w tętnicach i do obrzęku nóg, a gdy lewa komora Serca jest dotknięta to dochodzi do obniżenia ciśnienia krwi, co skutkuje powstaniem złogów wody w płucach, czyli powstaje obrzęk płucny. **Nekrozy (martwice)** mięśnia sercowego często idą w parze z nekrozą przepony, która może powodować bezdech lub kłopoty z oddychaniem. **Czynnością Serca** kieruje **kora mózgowa w obszarze wyspowym**, substancja biała w mózgu, dlatego harmonizując Serce trzeba też zharmonizować też napięcia wokół głowy.

---

<sup>50</sup> R. Korner, *Uzdrawianie biologią – podręcznik biologicznej wiedzy leczniczej – doświadczenia dr Hamera, odkrywcy naturalnych praw biologicznych*, Wyd. aa-ha, Kraków 2012 s.227



### 2.1.21. Harmonizowanie ruchu właściwego tarczycy, czas 4 minuty<sup>51</sup>



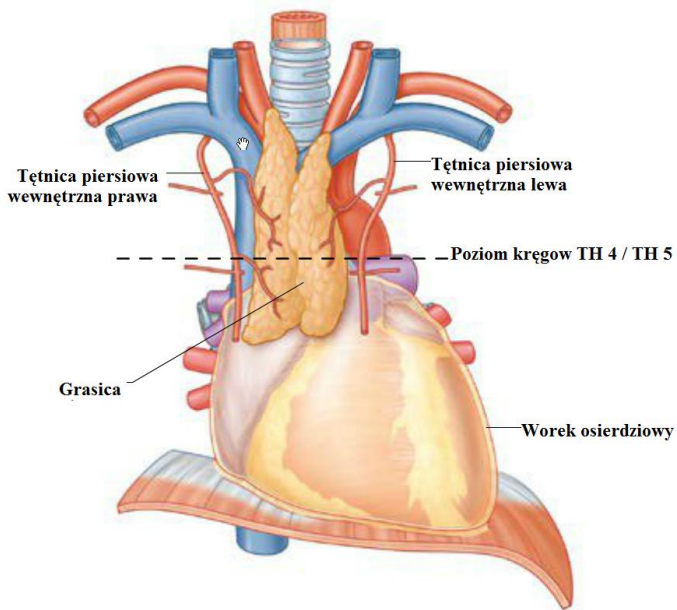
Pacjent leży na plecach. Ręce terapeuty na obu płatach tarczycy. Wzmacniamy ruch właściwy, który podobny jest do wszystkich ruchów, czyli lekko do góry z rotacją na zewnątrz. Tarczyca funkcją jest produkcja hormonów T3 – tyroksyna i T4 trójiodotyronina, kalcytonina obniża poziom wapnia we krwi i pomaga formować się kościom, Przytarczycy działają przeciwnie podwyższają poziom wapnia w kościach. Unerwienie jest z C1-C3 sympatyczne, a parasympatyczne z nerwu błędnego. W przypadku osteoporozy zawsze sprawdzamy tarczycę. **Psychosomatyka tarczycy** związana jest z konfliktem dotyczącym zdrady w związku lub zbyt duże wymagania środowiska, czyli rodziców, szefa, lub dla organizmu np. Hashimoto często występuje po porodzie. Tarczyca związana jest z samooceną zarówno z za wysoką jak i z niską samooceną. Może być też związana z konfliktem niemocy czyli lekkiem przed przyszłością lub czymś co się zbliża. To też konflikt czasu związany ze zbyt szybkim robieniem rzeczy (nadczynność) lub zbyt wolnym(niedoczynność). Tarczyca to jakby tarcza dla emocjonalnego Serca.

### 2.1.22 Harmonizowanie ruchu właściwego grasicy, czas 2 minuty

Pacjent leży na plecach. Ręce terapeuty są na obu płatach grasicy. Ruch właściwy jest lekko do góry z rotacją zewnętrzną i do boku. Grasica jest odpowiedzialna za wzrost ciała, metabolizm w kościach oraz odporność poprzez hormon thymopoetyn. Rozróżnia swoje komórki od obcych np. pyłki od wirusa grypy. **Psychosomatyka** konflikt związany z grasicą dotyczy umiejętności zachowania dystansu lub przekraczaniem granic pomiędzy sobą, a innymi ludźmi i otoczeniem.

<sup>51</sup> Rysunek pochodzi z książki: J.P. Barral, A.Crobier – *Visceral Vascular Manipulation – Manual Therapy*, Wyd. Churchill Livingstone, Berlin 2014, s. 32





**2.1.23. Harmonizowanie ruchu właściwego kości czaszki: potylicy wraz z kością klinową oraz kości ciemieniowych, czas 3 minuty na każdą kość.**



Pacjent leży na plecach w technice rozluźniania **kości potylicznej** ma ona ruch właściwy wokół szwu węglowego jakby kość ta wychodziła z czaszki do tyłu i do niej wracała. Ręce terapeuty ułożone w łódeczkę pod potylicą pacjenta. Zadaniem terapeuty jest poszerzenie tego odczucia ruchu, co umożliwia swobodny przepływ płynu mózgowo-rdzeniowego.



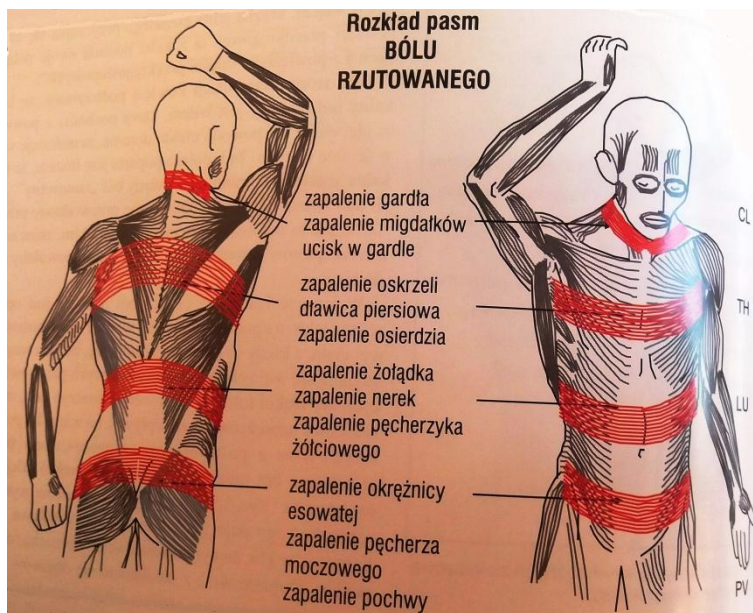
W przypadku **kości klinowej** ruch właściwy odbywa się wokół skrzydeł większych jakby kość klinowa wychodziła z czaszki do przodu robiąc ułkon i potem wracając na swoje miejsce. Harmonizacja tego ruchu powinna odbywać się zawsze po każdej terapii gdyż zapobiega to zawrotom głowy po osteopatii.

Ruch właściwy **kości ciemieniowych** przypomina rozszerzanie się balona na boki pod wpływem dmuchanego powietrza i potem jakby to powietrze zostało spuszczone czyli balon zwęża się dośrodkowo. Celem harmonizacji tych ruchów właściwych jest **zmniejszenie**



**ciśnienia** **środczaszkowego** i zmniejszenia napięcia kości wzdłuż przebiegu szwów, dzięki czemu płyn mózgowo-rdzeniowy płynący w czaszce i rdzeniu kręgowym mógł swobodnie przepływać i ciało mogło rozluźnić się dzięki harmonizacji układu współczulnego i przywspółczulnego co zapewnia relaks pacjenta.

### Schemat ułożenia przepon i ich rozluźniania.<sup>52</sup>



<sup>52</sup> Rysunek bólu rzutowanego pochodzi z książki L. Stecco, C. Stecco, *Manipulacja powięzi w leczeniu dysfunkcji wewnętrznych*, Wyd. Odnova-Med. Szczecin 2015, s.53-55

### 2.1.24 Integracja procesu terapeutycznego poprzez przyjęcie pozycji embrionalnej i synchronizację ruchu właściwego potylicy i kości krzyżowej, czas 3 minuty.



Pacjent leży na lewym boku lub siedzi i ma poduszkę pod głową. Terapeuta stoi za pacjentem i dotyka jedną ręką kości potylicznej, a drugą ręką kości krzyżowej harmonizując ich wzajemne ruchy właściwe. Celem tej techniki jest zharmonizowanie ruchu płynu mózgowo-rdzeniowego w rdzeniu kręgowym od kości ogonowej do czaszki. Powoduje to też

synchronizację układu współczulnego i przywspółczulnego. Kość krzyżowa zbiera także lęki, gdyż w momencie zagrożenia zaciska się stąd ważne jest rozluźnienie tego obszaru. Wzajemny ruch kości powinien być od siebie i do siebie jakby ręce ślizgały się po łuku.

Dodatkowo można polecić pacjentowi skoncentrowanie się na poczuciu bezpieczeństwa i spokoju. Po sesji terapeutycznej zaleca się **minimum 30 minutowy odpoczynek** w pozycji leżącej, aby ciało znalazło nową równowagę.

Dzięki temu, że **osteopatia** działa głęboko na poziomie tkankowym, to powoduje odmładzanie komórek. Wewnątrz tych procesów jest obecna terapeutyczna cisza, zaciszanie, czyli stan umożliwiający proces naprawy i przebudowy w obszarze ciała, dotkniętego zaburzeniem chorobą lub dysfunkcją powstałą w wyniku urazów, traum lub innych doświadczeń. Wrodzone ruchy rozszerzania i kurczenia są zorganizowane wokół naturalnych, wrodzonych punktów podporu znajdujących się wzdłuż linii środka ciała Są to specyficzne punkty równowagi każdej części, warstwy systemu powięzi, powstałe w rozwoju zarodkowym organizmu. W tych punktach wzmacniane są naturalne zasoby organizmu, które są potrzebne, aby organizm mógł przeorganizować stare adaptacyjno-kompensacyjne wzorce w nowe wzorce bliższe harmonii i równowagi organizmu. Jeżeli matryca zdrowia pacjenta zostanie uruchomiona i właściwa informacja przekazywana z płynem mózgowo-rdzeniowym do wszystkich komórek, to dopasowują się one do tej informacji i aktywują siły witalne i mechanizmy autoregulacji organizmu.



## **RODZIAŁ 3**

### **ANALIZA PRZYPADKU – CASE STUDY**

#### **3.1. Badanie podmiotowe: wywiad (anamnesis)**

##### **1) Dane personalne:**

**Pacjent Krzysztof D.** wiek: lat 36, stan cywilny: żonaty, 2 dzieci, masa ciała 75 kg, wzrost 180 cm, zamieszkały w Poznaniu, wykształcenie średnie, praca fizyczna: magazynier, dużo stojącej i dźwigającej pracy, zainteresowania i czas wolny: jazda na rowerze.

##### **2) Główna jednostka chorobowa:**

Niedomykalność aortalna II stopnia z dwupłatkową zastawką aortalną.

##### **3) Choroby towarzyszące:**

Ból w okolicy kręgosłupa lędźwiowego od dźwigania w pracy w okolicach nerek intensywność zapierająca dech w piersiach, więc podejrzewam wyższe ciśnienie od ucisku na tętnice nerkowe.

W 2008 r. wypadek w pracy – upadek na wznak i uderzenie potylicą – utrata przytomności w późniejszym okresie nudności i wymioty i zamroczenie – to uderzenie spowodowało bóle głowy w potylicy.

Brak innych dolegliwości dotyczących kręgosłupa i narządów wewnętrznych

##### **4) Dolegliwości bólowe:**

W czasie operacji dnia 15 lutego nastąpiło przecięcie mostka i pacjent od tego czasu odczuwa kołatanie Serca i lekką arytmie, którą stwierdzono poprzez osłuchiwanie pacjenta stetoskopem i badanie jego tętna na tętnicy promieniowej. Pacjent zgłasza także lekkie wirowanie w głowie, zlokalizowane w płacie czołowym, skroniowym i potylicznym podczas wysiłku związanego z pionizacją i chodzeniem, co może być związane ze zbyt dużym ciśnieniem śródczaszkowym oraz gorączką, która wystąpiła po operacji, a była ona związana z przedostaniem się pęcherzyków powietrza do opłucnej, co usunięto punkcją.

##### **5) Przebyte operacje chirurgiczne**

data operacji wszczepienia zastawki serca: 15.02.2017, Grupa krwi B RHD –

## 6) Przyjmowane leki i dawkowanie

- a) Bicardef 5 mg – lek z grupy betablokerów powodujący zmniejszenie częstotliwości rytmu Serca i siły jego skurczu oraz obniżenie ciśnienia tętniczego przyjmowany rano raz dziennie od 1 roku,
- b) Atenolol Sanofi 20 mg – lek z grupy betablokerów powodujący zmniejszenie częstotliwości rytmu serca i siły jego skurczu oraz obniżenie ciśnienia tętniczego przyjmowany rano raz dziennie od 1,5 roku.

## 7) Wywiad psychosomatyczny

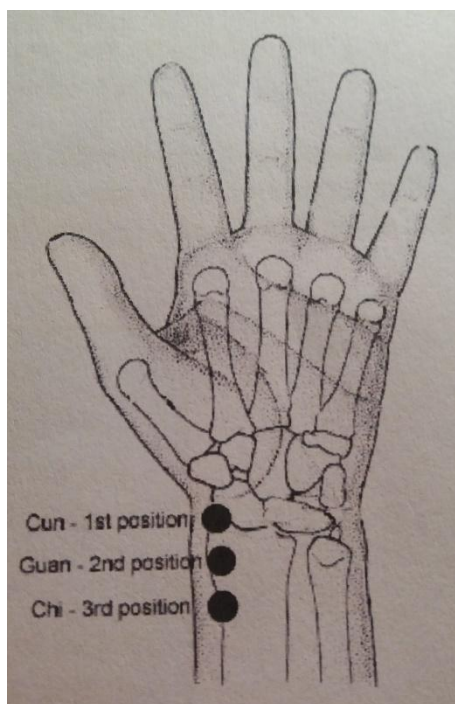
W wywiadzie rodzinnym u Mamy pacjenta w wieku 65 lat wystąpił stan przedzawałowy ze względu na wrodzoną wadę Serca, u Taty podobnie przedzawałowy w wieku około 40 lat, więc pacjent z obu rodziców odziedziczył skłonności do chorób kardiologicznych. Pacjent powiedział, że w domu u rodziców było sporo stresów związanych z trudną sytuacją finansową – brakiem stabilizacji materialnej, więc oboje rodziców padło ofiarą konfliktu psychosomatycznego związanego z trudnością wyżywienia krewnych i odczuciem bardzo dużej odpowiedzialności za dzieci. Dodatkowym czynnikiem kumulacji stresów był brak życzliwości wśród współpracowników i spora konfliktowość na linii szef-pracownicy stąd duża kumulacja stresów, które nie zostały rozwiązane poprzez odpowiednie terapie i czego skutkiem były przebyte zawały i przeniesienie nierozwiązanych konfliktów i napięć na następne pokolenie czyli na omawianego pacjenta. Brak danych dotyczących chorób kardiologicznych u dalszych krewnych z diagramu drzewa genealogicznego.

### 3.2. Badanie przedmiotowe:

- 1) **palpacja – badanie dotykiem** – nie stwierdzono obrzęków ani guzów. Można stwierdzić podwyższoną temperaturę ciała z karty gorączki do 38°C. Występuje też tkliwość głowy w okolicy potylicy, płatów ciemieniowych i skroniowych na głowie.
- 2) **ogłędanie** – brak przebarwień na skórze, optymalna ciepłota ciała



### 3) Badanie tętna i ciśnienia



Zostało zbadane **tętno** na obu tętnicach promieniowych nadgarstka przed rozpoczęciem terapii i po jej zakończeniu. Według **dr Willa Morrisa** z pulsu można zdiagnozować nie tylko liczbę uderzeń na minutę, ale także dzięki odpowiedniej palpacji można zauważyć pracę poszczególnych narządów wyczuwanych pod palcem wskazujący, środkowy i serdeczny– chwyt podobny jak do gry na gitarze, gdzie struną jest tętnica promieniowa. Położenie palców tak jak na rysunku obok. Najpierw lekko uciska się wszystkimi 3 palcami a potem każdym palcem osobno, aby ocenić rytm pulsu. Zadaniem terapeuty jest sprawdzenie jaki rodzaj pulsu jest na powierzchni czyli przy delikatnym przyklejeniu palców do skóry w miejscu

występowania obszarów cun, guan i chi oraz przy mocniejszym ucisku w tych miejscach.

U pacjenta można było wyczuć puls 95 uderzeń na minutę ze względu na stan podgorączkowy, po osteopatii puls zmalał do 75 uderzeń na minutę.

#### Miejsca diagnostyki pulsu przy różnych rodzajach ucisku przedstawia tabelka (opracowanie własne):

LEWA RĘKA	Płytko (na powierzchni)	Głęboko (przy ucisku)
Cun	Jelito cienkie	Serce
Guan	Pęcherzyk żółciowy	Wątroba
Chi	Pęcherz moczowy	Lewa nerka yin
PRAWA RĘKA		
Cun	Jelito grube	Płuca
Guan	Żołądek	Śledziona
Chi	Potrójny ogrzewacz, osierdzie	Prawa nerka yang

Można wyróżnić 3 jakości pulsu:

- 1) **Kształt pulsu (rozkład przestrzenny)** – czy jest głęboki, płytki, długi czy krótki, falujący czy ślizgający się, płaski czy wzburzony, wirujący czy przyspieszający, pełny(jak uderzenie bębna, ma głębokie korzenie) czy pusty (porusza się z jednej strony na drugą i zanika), ukryty, napięty (porusza się jak zakrecona lina)
- 2) **Czas pulsu** - czy puls jest wolny, umiarkowany (60-70 uderzeń na minutę), szybki (powyżej 80 uderzeń na minutę), arytmiczny (np.przerywany – nie ma jakiegoś uderzenia pomiędzy lub odległość pomiędzy uderzeniami jest nierówna) czy rytmiczny,
- 3) **Sposób płynięcia pulsu:** silny, słaby, miękki, twardy.<sup>53</sup>

#### Charakterystyka poszczególnych rodzajów pulsu przed osteopatią:

LEWA RĘKA	Płytko (na powierzchni)	Głęboko (przy ucisku)
Cun	Jelito cienkie – puls pełny, umiarkowany, rytmiczny, silny, w normie	Serce – puls płytki, krótki, falujący, pusty, arytmiczny, silny
Guan	Pęcherzyk żółciowy – w normie	Wątroba – w normie
Chi	Pęcherz moczowy w normie	Lewa nerka yin – puls płytki, długi, ślizgający się – możliwy stan zapalny na skutek braku cewnika, wolny, arytmiczny, słaby
PRAWA RĘKA		
Cun	Jelito grube – w normie	Płuca – puls płytki, krótki, przyspieszony, arytmiczny, przerywany – sugeruje zastój, słaby
Guan	Żołądek – w normie	Śledziona – puls pusty sugeruje zastój krwi, płytki, krótki, arytmiczny, wolny, słaby
Chi	Potrójny ogrzewacz, osierdzie- w normie	Prawa nerka yang – podobnie jak w lewej nerce

<sup>53</sup> B. Flows, *The Secrets of Chinese Pulse Diagnosis*, Wyd. Blue Poppy Enterprise, 2012, s.35

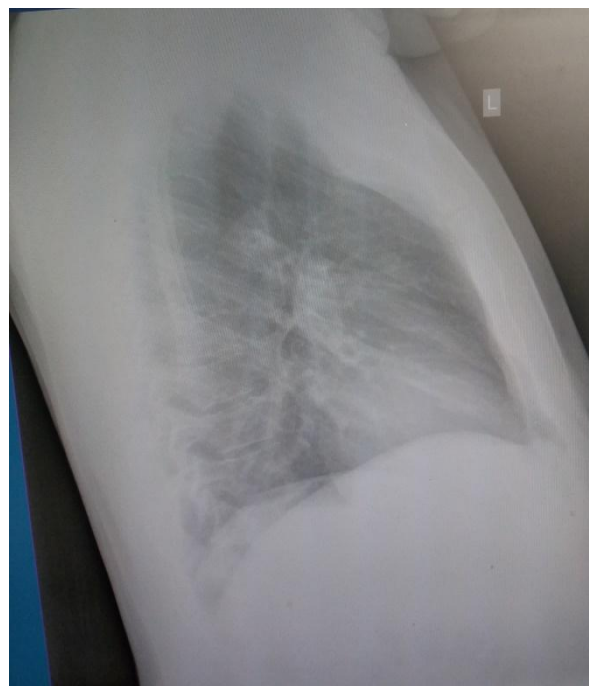
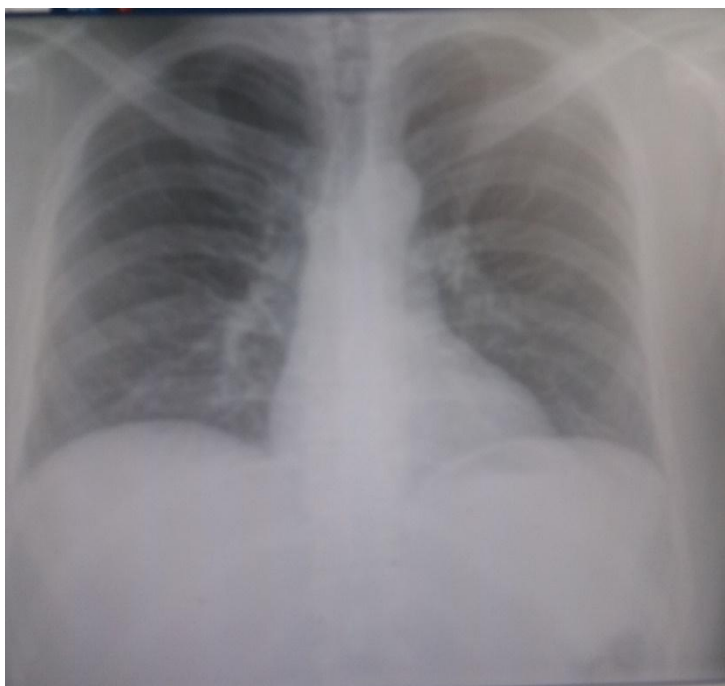
Po osteopatii można było wyczuć w tętnie większą harmonię pulsu we wszystkich narządach, zmniejszyła się ich nieregularność ze względu na unormowanie ich ruchu właściwego i pobudzenie sił witalnych regenerujących organizm. Puls stał się pełny, głęboki, silny, rytmiczny i umiarkowany czyli w normie.

**Badanie ciśnienia tętniczego** za pomocą ciśnieniomierza przed terapią wynosiło 130 ciśnienia skurczowego na 90 ciśnienia rozkurczowego mmHg, a po terapii wynosiło 121/75mmHg, czyli obserwujemy spadek ciśnienia.

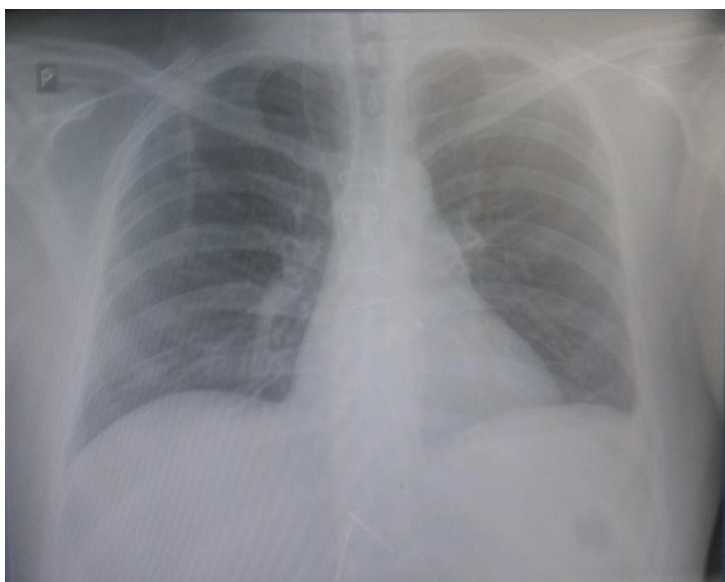
- 4) **Osluchiwanie pacjenta stetoskopem** wykazało przed osteopatią lekką arytmie, czyli nieregularność bicia Serca, a po osteopatii zaobserwowano zmniejszenie się arytmii.



## 5) Analiza zdjęcia Rentgena przed i po operacji



**Opis lekarski zdjęcia RTG przed operacją (projekcja przednio-tylna i boczna klatki piersiowej):** Serce podparte na przeponie, aorta lekko wydłużona, pola płucne bez zmian ogniskowych, przepona i kąty przeponowo żebrowe wolne.



**Opis lekarski zdjęcia RTG po operacji:** stan po zabiegu kardiochirurgicznym, komora odmowa do 2 cm w szczycie płuca prawego, zagęszczenie nieodmowe obustronne – większe po lewej stronie, serce powiększone, zlecono drenaż opłucnej, końcówka cewnika naczyniowego w rzucie VCS.

### **3.3. Osteopatia według protokołu terapeutycznego wykonana w dniu 20.02.2017. godzina 11:00-12:00**

- 1) **Test trakcyjny powięzi brzusznej** – stwierdzono palpacyjnie większe napięcie w lewej nodze, co może być związane z większym napięciem w okolicy Serca i lewego płuca ze względu na przyspieszony puls i zwiększone ciśnienie. Nie stwierdzono obrzęków na kończynach dolnych ani zmiany ucieplenia tkanek.
- 2) **Test trakcyjny powięzi grzbietowej** – zaobserwowano palpacyjnie większe napięcie w powięzi w lewej nodze oraz napięcie ciągnące się w okolice lewego stawu krzyżowo-biodrowego, obu nerek oraz do czaszki w okolicy potylicy, co jest tożsame z wnioskami z wywiadu, w których stwierdzono uraz głowy w okolicy potylicy.
- 3) **Diagnostyka segmentu miednicy -Test kompresyjny miednicy** – ujawnił większe napięcie po stronie lewego talerza biodrowego niż po prawej stronie. Zaobserwowano rotację miednicy ze względu na pochylenie kolca biodrowego lewego do przodu, a prawego nieznacznie w tył.
- 4) **Rozluźnianie przepony miednicznej** – podczas techniki zaobserwowano usztywnienie lewego stawu krzyżowo-biodrowego, co rozluźniono tą techniką pracując z ruchem właściwym kości krzyżowej, kości biodrowych i poprzez dyskinęzę stawu krzyżowo-biodrowego oraz rozluźnienie ruchu właściwego mięśni przepony miednicznej.
- 5) **Rozluźnianie przepony oddechowej** – podczas techniki zauważono większe napięcie w okolicy lewego łuku żebrowego. Pacjentowi zmieniła się też regularność oddechu , który lekko przyspieszył, apotem zwolnił, gdyż przepona często przechowuje stare emocje takie, jak strach, złość, gniew, a poprzez głębsze i wolniejsze oddychanie można ten mięsień rozluźnić, co się dzieje automatycznie podczas rozluźniania przepony oddechowej.
- 6) **Diagnostyka segmentu jamy brzusznej. Test Local listening** wykazał zwiększone napięcie w okolicy wątroby oraz prawej nerki.
- 7) **Technika harmonizowania ruchu właściwego nerek** – zaobserwowano bardziej obszerny ruch właściwy lewej nerki i słabszy ruch właściwy prawej nerki w początkowej fazie wykonywania techniki, pod koniec zastosowania techniki ruch nerek był bardziej zharmonizowany o równej sile, amplitudzie i symetrii. Wyczuwalna była też ich nadmierna ciepłota w okolicy związana prawdopodobnie z cewnikowaniem pacjenta.



- 8) Technika harmonizowania ruchu właściwego wątroby** – stwierdzono osłabiony ruch wątroby prawdopodobnie związany z przebytą niedawno operacją, podczas której podaje się pacjentowi sporo leków umożliwiających narkozę na czas trwania zabiegu, więc wątroba potrzebuje czasu, aby te leki zneutralizować stąd może to powodować jej lekkie osłabienie widoczne w słabszym ruchu właściwym. Dodatkowo w okolicy tętnicy wątrobowej zaobserwowano spore tętnienie, co może sugerować nadmierne napięcie w tej okolicy. Dzięki zastosowaniu techniki ruchu właściwego nadmierne tętnienie zostało zneutralizowane, a ruch wątroby uległ wzmocnieniu.
- 9) Technika dyskinezy żołądka i śledziony** – zauważono lekkie powiększenie śledziony i osłabienie pracy ruchu żołądka i śledziony. Sposób poruszania się organów względem siebie przypominał na początku skrzydła motyla, aby w końcu dojść do harmonii.
- 10) Diagnostyka segmentu klatki piersiowej. Test kompresyjny** wykazał większą sztywność po lewej stronie klatki piersiowej niż po prawej oraz większe wybrzuszenie łuków żebrowych po lewej stronie, co potwierdza lekkie powiększenie śledziony.
- 11) Diagnostyka segmentu klatki piersiowej. Test Local Listening** ujawnił napięcia skoncentrowane wokół szyi, a w szczególności mięśni mostkowo-obojęczkowo-sutkowych, wokół żył i tętnic szyjnych oraz zatoki szyjnej. Można wyczuć też nieregularność pracy Serca i lewego płuca.
- 12) Technika harmonizowania ruchu właściwego mięśnia zębatego** – zauważono spore napięcia w obu mięśniach zębatych a w szczególności po lewej stronie. Zastosowano technikę rozluźniania tych mięśni w celu poszerzenia i zrównania zakresu, amplitudy i sił ruchu właściwego.
- 13) Technika ruchu właściwego mięśnia poprzecznego klatki piersiowej** – przy upadkach z wysokości ten mięsień ma tendencję do dużego napinania się i dlatego każdą wiązkę trzeba rozluźnić osobno. W wywiadzie było uderzenie w potylicę, w związku z tym trzeba dokładnie sprawdzić ten mięsień, który lubi pochłaniać siły uderzeniowe i przez to może zaburzać rytm pracy Serca. Po uderzeniu często można wyczuć pustość tkanki, czyli zwiększone napięcie, brak miękkości i reakcji na dotyk, co może sugerować zamrożony stres w tym obszarze. Zauważono większe napięcie po lewej stronie mięśnia poprzecznego klatki piersiowej i lekką zmianę regularności oddychania, gdy były uwalniane zamrożone tam emocje traumy związanej z uderzeniem. Po uwolnieniu emocji z mięśnia zaobserwowano coraz większy i silniejszy ruch właściwy.

- 14) Rozluźnienie przepony piersiowo-szyjnej** – było szczególnie istotne w okolicy mięśnia piersiowego mniejszego po lewej stronie, gdzie było skumulowane spore napięcie.
- 15) Rozluźnianie mięśnia mostkowo-obojęzyczkowo-sutkowego(MOS)** – lewy MOS był bardziej napięty niż prawy i dodatkowo można było wyczuć nadmierne pulsowanie w okolicy zatoki szyjnej po lewej stronie, które zmniejszało się podczas przeprowadzania techniki rozluźniania ale wracało po zabraniu ręki i ustąpiło dopiero po 2 minutach zastosowania rozluźniania wokół zatoki.
- 16) Technika harmonizacji ruchu właściwego mostka oraz więzadeł piersiowych i mostkowych osierdzia** – ruch mostka wyraźnie zaburzony ze względu na jego przecięcie podczas operacji, więc trzeba było osobno zharmonizować ruch rękocyści, trzonu i wyrostka mieczykowatego mostka, a także wszystkich stawów pomiędzy mostkiem a żebrami. Ruch właściwy mostka i żeber jest tożsamy z ruchem klatki piersiowej podczas wdechu i wydechu, choć można go też wyczuć gdy pacjent jest poproszony o wstrzymanie oddechu. Z więzadłami osierdzia czyli więzadłem mostkowo-osierdziowym górnym i dolnym pracuje się techniką pośrednią przez mostek, a z więzadłem kręgowo-osierdziowym kładąc rękę na wysokości kręgów TH3-TH5. Pośrednio z umocowaniem Serca w śródpiersiu mają też związek przepona, tchawica, przełyk, kość klinowa i potylicy, dlatego warto wziąć pod uwagę wzajemne powiązania powięziowo-więzadłowe i rozluźnić wszystkich sąsiadów Serca.
- 17) Technika harmonizacji ruchu właściwego tchawicy** – ruch tchawicy badanej w okolicy mostka prawidłowy nieco słabszy niż ruch przełyku co może sugerować jakieś nieprawidłowości w układzie oddechowym.
- 18) Technika harmonizacji ruchu właściwego przełyku** – prawidłowy nieco silniejszy niż ruch tchawicy.
- 19) Technika harmonizowania ruchu właściwego płuc** –wyraźnie można wyczuć, że lewe płuco porusza się szybciej niż prawe i przenosi nadmierne napięcia z okolicy Serca. Palpacyjnie można też wyczuć lekką odmę płuca prawego i nieregularność w zwężaniu i rozszerzaniu się prawego płuca, które jest sztywniejsze i mniej się porusza. Sytuacja uległa poprawie po punkcji płuca i likwidacji odmy, a także po harmonizacji ruchu właściwego płuc, który przyspiesza ich regenerację.

## **20) Technika harmonizowania ruchu właściwego Serca** – po przebytych operacjach

kardiochirurgicznych na otwartym Sercu bardzo często pojawia się arytmia związana z wcześniejszym zamrażaniem Serca, aby przestało bić i aby można było na nim dokonać operacji, wyjęciem Serca z klatki piersiowej, manipulacją w jego przestrzeni za pomocą narzędzi chirurgicznych oraz reanimacja Serca za pomocą wstrząsów elektrycznych sprawia, że ono znów zaczyna bić, ale musi się przyzwyczaić do nowej sytuacji związanej z przeszczepioną zastawką, wszczepionym nowym naczyniem wieńcowym, pomostem, stentem lub balonikiem. Każda ingerencja chirurgiczna w przestrzeń Serca zaburza jego naturalny rytm dlatego zadaniem osteopaty jest „przypomnieć” Sercu jego naturalny rytm – za pomocą odpowiednich technik harmonizacji ruchu właściwego. Oprócz operacji rytm Serca zaburzają przebyte traumy emocjonalne, gdyż zbiera ono stresy z całego życia danej osoby, więc warto korzystać z osteopatii choć raz w miesiącu w ramach profilaktyki prozdrowotnej, gdyż ona niweluje skutki przebytych traum, harmonizuje emocje oraz działa głęboko na układzie nerwowym harmonizując układ współczulny i przywspółczulny. U pacjenta przy sprawdzaniu ruchu właściwego Serca występuje wyraźna arytmia. Prawidłowy ruch właściwy jest wtedy gdy Serce pacjenta nurkuje i schodzi spiralnie w dół z przodu jakby od prawego ramienia do lewego biodra po przekątnej – czyli Serce powinno się poruszać wokół własnej osi od podstawy do koniuszka.

U pacjenta obserwujemy arytmie, która w odczuciach palpacji przypomina jakby Serce poruszało się na boki i potem znów w górę i w dół zamiast poruszać się po przekątnej. Jego ruch można porównać do trzepotania ryby wyrzuconej z wody na ląd. Harmonizując tego typu ruch właściwy należy lekko poprzez powięź nacisnąć punkty wokół Serca i jakby przesunąć ten ruch w odpowiednią stronę poszerzając właściwy rytm. Ta technika trwa około 10 minut, aby dać czas tkankom do znalezienia nowej równowagi. Skutkiem osteopatii jest zwykle zmniejszenie się obrzęku Serca, który bardzo często występuje po operacjach kardiochirurgicznych oraz zmniejszenie lub całkowite usunięcie arytmii zarówno wynikającej z przebytego urazu jak i zmagazynowanych emocji. Tą metodą można także zmniejszyć migotanie przedsionków.

## **21) Harmonizowanie ruchu właściwego tarczycy** – po lewej stronie czuć większe napięcia niż po prawej na początku, ale po technice rozluźniania oba płaty harmonizują się i zaczynają równomiernie pracować.

**22) Harmonizowanie ruchu właściwego grasicy** – grasicca i tarczycza leżą na szlaku hormonalnym, dlatego też mają bardzo istotną rolę w procesach wzmacniania odporności organizmu stąd niezbędna jest harmonizacja ruchu właściwego tych organów. U pacjenta ruch grasicy po harmonizacji pracy Serca w normie.

**23) Harmonizowanie ruchu właściwego kości czaszki: potylicy wraz z kością klinową oraz kości ciemieniowych:**

Ze względu na przebyty uraz **potylicy** można wyczuć wyraźne napięcie wokół czaszki. W potylicy jest lekkie wgłębienie i struktura skóry przypomina siniaka – co dowodzi że ciało w tej okolicy „pamięta” uderzenie na skutek którego mógł się zrobić krwiak. W pierwszej kolejności zharmonizowano ruch właściwy potylicy, która na początku poruszała się bardziej na boki niż według wzorca, czyli jakby raz do tyłu i potem do przodu czaszki. Po 2 minutach napięcia wokół tej kości się rozluźniły i prawidłowy ruch został przywrócony. Pracując na kościach czaszki trzeba być bardzo uważnym, gdyż harmonizacja ich ruchów może wywołać wzrost ciśnienia śródczaszkowego, dlatego zawsze na koniec terapii warto dotknąć kość klinową i pośrednio sierp mózgu, aby zapobiec zawrotom głowy po zabiegu. W okolicy otworu usznego przechodzi także nerw błędny, który jest odpowiedzialny za relaksację układu współczulnego i przywspółczulnego, dlatego tak ważne jest wykonanie techniki rozluźniania potylicy przy każdej terapii, bo to wspomaga naturalne siły organizmu do jego szybszego zdrowienia. W przypadku tego pacjenta **kość klinowa** nie była ułożona prosto tylko lekko pod kątem niżej przy uchu lewym i wyżej przy prawym. Zastosowano technikę harmonizacji tego ruchu, co według badań, dzięki relaksacji tkanek wokół kości czaszki można przesunąć ich położenie nawet do 2 mm. Pod koniec terapii można było wyczuć bardziej proste ułożenie kości klinowej w czaszce, dzięki równej wysokości skrzydeł większych kości klinowej.

Przy harmonizowaniu ruchu właściwego kości ciemieniowych można było wyczuć, że lewa strona porusza się słabiej niż prawa co wynikało z absorbowaniem siły uderzenia w potylicę przez jedną z kości ciemieniowych. Po rozszerzeniu ruchu właściwego osłabionej kości obie kości poruszały się w tym samym rytmie.

#### **24) Integracja procesu terapeutycznego poprzez przyjęcie pozycji embrionalnej i synchronizację ruchu właściwego potylicy i kości krzyżowej.**

Tą technikę w standardowym protokole terapeutycznym stosuje się zawsze na koniec procesów osteopatycznych, aby je zintegrować i wzmocnić zasoby pacjenta do samoregeneracji organizmu. W przypadku pacjentów kardiologicznych po przebytej operacji stosuje się modyfikacje tej metody, czyli pacjent nie leży na lewym boku, ale albo leży na wznak albo siedzi na krześle, a terapeuta trzyma jedną rękę w okolicy kości krzyżowej, a drugą na potylicy. Pomaga to pacjentowi się w pełni zrelaksować. Terapeuta powinien czuć zarówno ruch właściwy kości krzyżowej jak i potylicy, które są bardzo podobne do siebie. Celem tej techniki jest zharmonizowanie ruchu płynu mózgowo-rdzeniowego w rdzeniu kręgowym od kości ogonowej do czaszki. Po osteopatii należy odpocząć w pozycji leżącej przez około 30 minut.

#### **Opinia pacjenta po osteopatii:**

„Czuję się bardziej zrelaksowany i wyciszony, odczuwam większy spokój i zmniejszył się mój ból głowy. Nie mam zawrotów głowy, gdy wstaję. W kolejnym dniu znikła też gorączka. Zmniejszyły się dolegliwości związane z bólem kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. Serce bije bardziej harmonijnie, nie odczuwam już arytmii. Po raz pierwszy od pobytu w szpitalu dobrze spałem. Lżej mi się też oddycha. Czuje taką lekkość w klatce piersiowej jakby zniknął przygniatający mnie ciężar i mam więcej energii do życia.”



## WNIOSKI KOŃCOWE:

**Osteopatia** jest holistyczną formą terapii manualnej, którą z powodzeniem można stosować u pacjentów kardiologicznych ze względu na jej nieinwazyjny charakter i brak skutków ubocznych. Działa ona w harmonii z ludzkim organizmem wspomagając jego naturalne mechanizmy samoregeneracji i samoleczenia więc można ją zastosować nawet w drugiej dobie po operacji kardiochirurgicznej, gdyż przyspiesza proces zdrowienia pacjenta i skraca jego czas powrotu do pełni sił.

**Sposób mierzenia efektów** tej terapii jest widoczny za pomocą badania osłuchowego stetoskopem, gdzie można usłyszeć korzystne zmianę z arytmicznej pracy Serca przed terapią na rytmiczną po terapii. Następną pomocną metodą diagnostyczną w kardiologii jest sprawdzenie tętna, które również dzięki osteopatii ulega harmonizacji. Kolejną formą obserwacji wyników jest pomiar ciśnienia tętniczego krwi, gdzie można stwierdzić, że osteopatia reguluje ciśnienie krwi – czyli obniża, gdy jest za wysokie lub podwyższa, gdy jest za niskie. Często źródłem chorób kardiologicznych są stresy, traumy i emocje zmagazynowane w ciele w postaci napięcia w kościach, mięśniach i narządach wewnętrznych, więc regularnie korzystanie z tej formy rehabilitacji i regeneracji, jaką jest osteopatia, również w **celach profilaktyki prozdrowotnej**, zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób Serca.

Osteopatia działa nie tylko na poziomie fizycznego ciała, ale także harmonizuje emocje, sprawia, że człowiek dostrzega swoje programy w umyśle i potrafi je przeprogramować w taki sposób, aby usunąć stres i zacząć się cieszyć życiem w zdrowiu i z pasją realizować swoje marzenia. Tego typu praca z ciałem działa też na innych poziomach: osoba korzystająca z osteopatii staje się bardziej dojrzała, świadoma, gotowa wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie i życie w drodze ku **długowieczności**.

**Dobrze widzi się tylko Sercem, najważniejsze jest niewidoczne dla oczu.**

**/Antoine de Saint Exupery „Mały Książę”/**

## STRESZCZENIE W JĘZYKU POLSKIM

**Nowoczesne metody rehabilitacji osteopatycznej u pacjentów ze schorzeniami kardiologicznymi** to praca licencjacka, która opisuje holistyczne aspekty zdrowia związane z uzyskaniem harmonii pomiędzy wellnessem fizycznym, emocjonalnym, umysłowym i duchowym każdego człowieka. Pokazuje psychosomatyczny wpływ stresu na organizm, ujawnia jakie emocje lub konflikty na poziomie umysłu mogą być zmagazynowane w poszczególnych narządach oraz przedstawia metody pracy z traumą fizyczną lub emocjonalną zamrożoną w powięzi ciała człowieka. Praca zawiera najnowsze odkrycia dotyczące osteopatii (pojęcie, zasady, spis schorzeń na które pomaga) zebrane w postaci opisu technik pracy z ciałem za pomocą protokołu terapeutycznego ze szczególnym ukierunkowaniem na choroby układu krążenia. Ostatnia część pracy to analiza przypadku pacjenta z chorobą kardiologiczną zawierająca badanie przedmiotowe, podmiotowe, diagnostykę z pulsą, opis zastosowanych technik osteopatycznych, opinię pacjenta o wykonanej osteopatii, mierzalne efekty tej formy terapii oraz wnioski końcowe.

## SŁOWA KLUCZOWE

Holistyczna medycyna, medycyna manualna, medycyna osteopatyczna, osteopatia, osteopatia czaszkowo-krzyżowa, osteopatia kraniosacralna, osteopatia wisceralna, osteopatia trzewna, rehabilitacja kardiologiczna, choroby kardiologiczne, choroby serca, powięź, taśmy anatomiczne, dysfunkcje narządów wewnętrznych, psychosomatyka, stres, trauma, konflikty wewnętrzne, emocje, serce, arytmia, arytmia pooperacyjna, nadciśnienie, migotanie przedsionków, tachykardia, bradykardia, choroba niedokrwienna serca, wady serca, zawał serca, kardiocirurgia, naczynia krwionośne, układ krwionośny, układ endokryny, anatomia człowieka, medycyna chińska, diagnostyka różnicowa, diagnostyka z pulsą, refleksologia, masaż leczniczy, ruch właściwy, profilaktyka prozdrowotna, wellness, zdrowy tryb życia

## LITERATURA POLSKOJĘZYCZNA

- 1) *Anatomia Gray'a – podręcznik dla studentów tom 2*, pod red. R.L. Drake, A.W. Vegi A.W.M. Mitchell, Wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2015
- 2) *Atlas chorób serca* pod red E. Braunwalda, Wyd Via Medica, Gdańsk 2007
- 3) H. Bartel, *Embriologia*, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2015
- 4) J. Bauer, *Empatia – co potrafią lustrzane neurony*, Wyd. PWN, Warszawa 2008
- 5) L. Chaitow, *Manipulacje czaszkowe w tkankach kostnych i tkankach miękkich teoria i praktyka*, Wyd. Db Publishing Warszawa 2010
- 6) L. Chaitow, T.W. Findley, P.A. Huijing, R. Schleip, *Powieź. Badanie, profilaktyka i terapia dysfunkcji sieci powięziowej*, Wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2014
- 7) I. Dougans, *Refleksologia*, Wyd. Rebis, Poznań 2013
- 8) M. Emoto, *Tajemnice wody i jej wpływ na człowieka i naszą planetę*, Wyd. Medium, Warszawa 2006
- 9) *Fenomen duchowości*, pod red Anny Grzegorzczuk, Jacka Sójki, Rafała Koschanego, Wyd. Naukowe UAM, Poznań 2007.
- 10) *Fizjoterapia w wybranych dziedzinach medycyny*, pod red. J. Olszewski, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2013.
- 11) P. Gibbons, P. Tehan, *Manipulacje kręgosłupa, klatki piersiowej i obręczy biodrowej w osteopatii*, Wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011
- 12) R. Gilchrist, *Podstawy terapii czaszkowo-krzyżowej – ujęcie biodynamiczne*, Wyd. Virgo, Warszawa 2006
- 13) D. Goleman, *Inteligencja Emocjonalna*, Wyd. Media Rodzinna, Poznań 2007
- 14) M. Kern, *Mądrość ciała. Czaszkowo-krzyżowe podejście do istoty zdrowia*, Wyd. Virgo, Warszawa 2008.
- 15) R. Korner, *Uzdrowianie biologią – podręcznik biologicznej wiedzy leczniczej – doświadczenia dr Hamera, odkrywcy naturalnych praw biologicznych*, Wyd. aa-ha, Kraków 2012.
- 16) M. Kuch, *Rehabilitacja kardiologiczna*, Wyd. Medical Education, Sp. z o.o. Warszawa 2014
- 17) T. Grodziki, A. Windak, *Nadciśnienie tętnicze – praktyka lekarza rodzinnego*, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2009
- 18) T. Lichau, *Zaawansowane techniki mięśniowo—powięziowe*, Wyd. Edra Urban & Partner, Wrocław 2016

- 19) T. Liem, T. K. Dobler, *Techniki osteopatyczne tom 1*, Wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011
- 20) T. Liem, T. K. Dober, M. Puylaert, *Przewodnik po osteopatii wisceralnej tom 1*, Wyd. MedPharm Polska, Wrocław 2017
- 21) L.S. Lilly, *Patofizjologia chorób serca*, Wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2008
- 22) B. Marecki, *Anatomia funkcjonalna w zakresie studiów wychowania fizycznego i fizjoterapii*, Wyd. AWF Poznań 2006
- 23) *Mc Minn Fotograficzny Atlas Anatomii człowieka* pod red. J. St. Gieleckiego, Wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2013
- 24) *Metody terapii manualnej w leczeniu dysfunkcji powięziowych*, pod red. L. Chaitow, Wyd. Edra Urban & Partner, Wrocław 2015
- 25) T. W. Myers, *Taśmy anatomiczne – meridiany powięziowo-mięśniowe dla terapeutów manualnych i specjalistów leczenia ruchem*. Wyd. DB Publishing, Warszawa 2010
- 26) F.H. Netter, *Atlas anatomii człowieka*, Wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011
- 27) B. de Pape, *Siła Serca – odkrywanie prawdziwego celu w życiu*, Wyd. PWN, Warszawa 2015
- 28) F. Paulsen, J. Waschke, Sobotta – *Atlas anatomii człowieka – narządy wewnętrzne klatki piersiowej, jamy brzusznej i miednicy*, Wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2010
- 29) N i E Peirsmann, *Terapia czaszkowo-krzyżowa u dzieci i niemowląt*, Wyd. Virgo, Warszawa 2011
- 30) I. Pietkiewicz, *Medycyna Nowej Ery*, Wyd. CTB, Gdańsk 2011
- 31) P. Pruszczyk, T. Hryniewski, J. Drożdż, *Wielka Interna, Kardiologia z elementami angiologii cz. 1 i cz. 2*. Wyd. Medical Tribune, Warszawa 2009
- 32) J. Rab-Przybyłowicz, *Produkt Turystyki Medycznej*, Wyd. Difin, SA, Warszawa 2014
- 33) A. Riggs, *Masaż tkanek głębokich – wizualny przewodnik po technikach*, Wyd. Opolgraf SA, Warszawa 2008
- 34) M. S. Runge, M. E. Ohman, *Kardiologia Nettera tom 1 i 2*, Wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2012
- 35) R. L. Schultz, R. Feitis, *Nieskończona Sieć. Anatomia powięzi w działaniu*, Wyd. Virgo, Warszawa 2009
- 36) C.C. Schnorrenberger, B. Schnorrenberger, *Diagnozowanie z języka – praktyczne wskazówki dotyczące leczenia akupunkturą, ziołami i dietą*, Wyd. Galaktyka, Łódź 2014
- 37) L. Stecco, C. Stecco, *Manipulacja powięzi w leczeniu dysfunkcji wewnętrznych*, Wyd. Odnova-Med. Szczecin 2015

- 38) G. Snyder, *Diagnostyka Różnicowa dla Fizjoterapeutów*, Wyd. DB Publishing, Warszawa 2010
- 39) J. Szczygłowska, *Turystyka Rozwoju Duchowego jako nowoczesny trend w turystyce prozdrowotnej na podstawie oferty holistycznego centrum odnowy biologicznej Anielska Grota Wellness & SPA w Inowrocławiu*, praca dyplomowa, Uniwersytet Ekonomiczny, Poznań 2014
- 40) *Turystyka zdrowotna i uzdrowiskowa*, pod red. M. Boruszcza, Wyd. Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk 2011

### LITERATURA ANGIELSKOJĘZYCZNA

- 1) J.P. Barral, *The Thorax*, Wyd. Churchill Livingstone, Berlin 2010
- 2) J.P. Barral, A.Crobier, *Trauma – an osteopathic approach*, Wyd. Churchill Livingstone, Berlin 2011
- 3) J.P. Barral, P. Mercier, *Visceral Manipulation*, Wyd. Estland Press, Berlin 2012
- 4) J.P. Barral, P. Mercier, *Visceral Manipulation II*, Wyd. Estland Press, Berlin 2012
- 5) J.P. Barral, A.Crobier – *Visceral Vascular Manipulation – Manual Therapy*, Wyd. Churchill Livingstone, Berlin 2014
- 6) J.P. Barral, A.Crobier, *Manual Therapy for the peripheral nerves*, Wyd. Churchill Livingstone, Berlin 2014
- 7) J.P. Barral, A.Crobier, *Manual Therapy for the cranial nerves*, Wyd. Churchill Livingstone, Berlin 2014
- 8) E.Blechsmidt, *The Ontogenetic Basis of Human Anatomy: A Biodynamic Approach to Development from Conception to Birth*, Wyd. North Atlantic Books, Berkeley California 2014
- 9) L. Bonow, M. Zipes, *Breunwald's Heart Disease textbook of cardiovascular medicine volume 1 i 2*, Wyd. Elsevier Urban & Partner, Toronto 2011
- 10) B. Flows, *The Secrets of Chinese Pulse Diagnosis*, Wyd. Blue Poppy Enterprise, 2012
- 11) J. L. Oschman, *Energy Medicine – the scientific basis*, Wyd. Churchill Livingstone, Toronto 2006
- 12) F. Sills, *Craniosacral Biodynamics volume 1 i 2*, Wyd. North Atlantic Books, Berkeley, California 2006
- 13) J.E. Upledger, *SomatoEmotional Release – Deciphering the Language of Life*, Wyd. North Atlantic Books, Berkeley, California 2009
- 14) B. R. Willcox, A.C. Cook, R. H. Anderson, *Surgical Anatomy of the Heart*, Wyd. Cambridge Medicine, Cambridge 2013