

Spis treści

Przedmowa	13
------------------------	-----------

CZĘŚĆ I PODSTAWY

Ból	19
Terapia bólu metodą Liebscher & Bracht	20
Nieprawidłowe napięcia mięśniowo-powięziowe powodują ból	20
Dla kogo odpowiedni jest ten program samopomocy? ...	21
Rozwiązania zamiast strategii unikania	22
Ruch to podstawa	23
Wszystko musi płynąć	24
Jednostronność i brak ruchu – przyczyna bólu	24
Fascynująca powięź	25
Tkanka łączna spełnia wiele funkcji	26
Powięź a przemiana materii	27
Giętkość powięzi i mięśni	28
Ruch ma kluczowe znaczenie	28
Masaż rolujący powięzi i ćwiczenia uwalniające od bólu ..	29
Skąd się bierze ból?	30
Kiedy grozi zużycie	31
Ruch, który mógłby zaszkodzić, boli	31

Brak ruchu prowadzi do skrócenia mięśni i powięzi	32
Zacieśnienia mięśniowo-powięziowe	33
Trzy stadia bólu	34
Pierwsze stadium: ból z przeciążenia	34
Drugie stadium: ból alarmowy	35
Trzecie stadium: ból wskutek uszkodzenia	36
Leczyć bóle – ale jak?	37
Sukcesy różnych podejść terapeutycznych	38
Rozpoznanie współzależności	39
Dwanaście błędnych poglądów na temat bólu	41
Program wolności od bólu	49
Znormalizowanie napięć mięśni i powięzi, nowe zaprogramowanie mięśni	49
Ciepło jako środek doraźny na sytuacje ostre	49
Zredukowanie nadmiernego napięcia mięśni	50
Zainstalowanie zdrowych programów odprężenia mięśni ...	50
Pośrednio działające czynniki nasilające ból	51
Rzut oka na całość	52
Dostosuj swoje warunki życiowe	52
Zwracaj uwagę na odżywianie	53
Przyjrzyj się swemu bezpośredniemu otoczeniu	54
Rola psychiki	55

CZĘŚĆ II
PRAKTYKA
PROGRAM SAMOPOMOCY
W PRZYPADKU BÓLU

Natychmiastowa pomoc w ostrych przypadkach: zastosowanie ciepła	59
Co należy brać pod uwagę podczas stosowania ciepła	59
Kiedy ciepło nie działa	60
Nie stosuj ciepła w stanie zapalnym	60
Jak złagodzić ból ciepłem	61
Prysznic czy wanna	61
Odpowiednia temperatura	61
Aromaty wzmagają działanie	62
Masaż rolujący powięzi	65
Jak działa masaż rolujący powięzi	65
Bezpieczeństwo podczas samoleczenia	66
Liczne, pozytywne dla zdrowia, skutki uboczne	66
Jak stosować masaż rolujący powięzi	67
Leczenie bólu	68
Jako uzupełnienie terapii bólu metodą Liebscher & Bracht	68
Poprawa samopoczucia	69

Na co zwracać uwagę podczas masażu rolującego powięzi ..	69
Czas trwania masażu	70
Pora dnia i zapewnienie spokoju	70
Wykorzystanie siły przyzwyczajenia	70
Odpowiedni wariant dla każdego	71
Właściwe dozowanie ucisku	71
Odpowiednie narzędzie rolowania dla każdego	71
Indywidualne otoczenie	72
Technika rolowania (przetaczania)	73
Ćwiczenie czyni mistrza	74
Wskazówki dotyczące optymalnej redukcji bólu	74
Masaż rolujący powięzi w praktyce	77
Masaż powięzi, strefa 1: twarz i sklepienie czaszki	77
Masaż powięzi, strefa 2: twarz i żuchwa	79
Masaż powięzi, strefa 3: szyja i kark	81
Masaż powięzi, strefa 4: brzuch	83
Masaż powięzi, strefa 5: górna część pleców	85
Masaż powięzi, strefa 6: dolna część pleców	87
Masaż powięzi, strefa 7: bark	89
Masaż powięzi, strefa 8: ramię	92
Masaż powięzi, strefa 9: przedramię i dłoń	94
Masaż powięzi, strefa 10: przednia strona uda	97
Masaż powięzi, strefa 11: boczna strona uda	100
Masaż powięzi, strefa 12: pośladki	102
Masaż powięzi, strefa 13: tylna strona uda	104
Masaż powięzi, strefa 14: podudzie	106
Masaż powięzi, strefa 15: stopa	108

Ćwiczenia uwalniające od bólu	111
Jak działają ćwiczenia uwalniające od bólu	111
Zwiększenie giętkości mięśni i powięzi	112
Poprawa zdolności fizycznych	112
Stać się znowu „całością”	112
Jak stosować ćwiczenia uwalniające od bólu	113
Usuwanie bólów i napięć	113
Poprawa elastyczności	114
Zwiększenie sprawności	114
Na co zwracać uwagę podczas ćwiczeń uwalniających od bólu	114
Poruszać się powoli i świadomie	115
Unikanie urazów	116
Prawidłowe dozowanie bólu	116
Weź za siebie odpowiedzialność	117
Trzy kroki ćwiczeń uwalniających od bólu	118
Ćwiczenia uwalniające od bólu w praktyce	120
Ćwiczenie nr 1: oczy	120
Ćwiczenie nr 2: szczęka	123
Ćwiczenie nr 3: kark	124
Ćwiczenie nr 4: kręgosłup	126
Ćwiczenie nr 5: przepona	128
Ćwiczenie nr 6: pośladki	129
Ćwiczenie nr 7: bark i plecy	132
Ćwiczenie nr 8: górna część klatki piersiowej	133

Ćwiczenie nr 9: brzuch	136
Ćwiczenie nr 10: przednia część barku	138
Ćwiczenie nr 11: prostownik (mięsień trójgłowy) ramienia	139
Ćwiczenie nr 12: zginacz nadgarstka	142
Ćwiczenie nr 13: tylna część nogi	144
Ćwiczenie nr 14: przednia część uda	148
Ćwiczenie nr 15: łydki	152
Jaki masaż relujący i jakie ćwiczenia na jakie dolegliwości?	155
Zakończenie	159
To jest w twoich rękach	159
Więcej informacji	163
Podziękowania	165
Słowniczek	167