

Zrozumieć ból pleców i odzyskać kontrolę

Wprowadzenie

Cześć, nazywam się Kacper Stankiewicz. Jestem fizjoterapeutą i od lat pomagam osobom takim jak Ty – w wieku 50–65+, które zmagają się z nawracającym bólem kręgosłupa. Doskonale wiem, jak uciążliwy potrafi być ból pleców: ogranicza codzienne czynności, odbiera radość z życia, a czasem budzi lęk – **czy to już tak będzie zawsze?** Chcę Ci powiedzieć jedno: **jest nadzieja**. Możesz zrozumieć swój ból, oswoić go i stopniowo odzyskać nad nim kontrolę. Ten krótki e-book powstał właśnie po to, by Ci w tym pomóc. Piszę go w pierwszej osobie – będę mówił do Ciebie bezpośrednio, ciepłym i prostym językiem, bez medycznego żargonu. Nie znajdziesz tu oceniania ani protekcjonalnego tonu – znajdziesz za to empatię, zrozumienie i praktyczne wskazówki.

Co znajdziesz w tym przewodniku? Przede wszystkim wyjaśnienie, czym *naprawdę* jest ból (to może Cię zaskoczyć), dlaczego czasem wraca jak bumerang i co może go pogarszać. Powiemy też o tym, jakie badania diagnostyczne są faktycznie potrzebne przy bólach kręgosłupa, a które często okazują się zbędne. Wreszcie – dam Ci konkretne porady i ćwiczenia, które możesz zacząć stosować już dziś, by poczuć ulgę i zmniejszyć lęk przed ruchem. Na koniec zaproszę Cię również na bezpłatną konsultację, jeśli będziesz miała ochotę porozmawiać o Twoim bólu i poszukać rozwiązań dopasowanych do Ciebie.

Zanim przejdziemy dalej, mam do Ciebie kilka pytań. **Sprawdź, czy brzmi to znajomo:**

- Czy odczuwasz lęk przed ruchem z obawy, że ból się nasili?
- Czy usłyszałaś kiedyś, że „w Pani wieku to normalne, proszę z tym żyć” – i czujesz się tym zrezygnowana?
- Czy zdarza Ci się unikać ulubionych aktywności (np. spacerów, prac w ogrodzie, zabawy z wnukami) z powodu obawy przed bólem?
- Czy martwisz się wynikami swoich badań obrazowych (RTG/MRI), które wykazały „zmiany w kręgosłupie”?
- Czy czujesz się czasem niezrozumiana – np. lekarz bagatelizował Twój ból lub sugerował, że „to przez stres” – podczas gdy Ty wiesz, że ból jest realny i dokuczliwy?

Jeśli na któreś z powyższych pytań odpowiedziałaś *tak*, wiedz, że nie jesteś sama. Wiele kobiet doświadcza dokładnie tego samego. **Twój ból jest prawdziwy**, nawet jeśli przyczyna nie jest od razu widoczna w badaniach. Nie wymyślasz sobie niczego – po prostu warto lepiej zrozumieć, skąd ten ból się bierze i co można z nim zrobić. Uwierz mi, nawet w wieku 50, 60 czy 70 lat można poprawić stan

swojego kręgosłupa i żyć bardziej komfortowo – badania potwierdzają, że starzenie się samo w sobie nie jest główną przyczyną bólu pleców, a odpowiednie leczenie pomaga w każdym wieku scribd.com.

Gotowa? Zaczynamy naszą wspólną podróż ku zrozumieniu bólu i odzyskaniu kontroli nad własnym ciałem.

Czym naprawdę jest ból?

Ból to coś więcej niż tylko sygnał z bolącego miejsca. Choć czujemy go w ciele (np. w dole pleców), tak naprawdę **ból powstaje w mózgu** – jest efektem oceny zagrożenia przez nasz układ nerwowy. Brzmi skomplikowanie? Wyjaśnijmy to sobie na prostym przykładzie. Gdy skaleczysz się w palec, specjalne receptory w skórze wyślą do rdzenia kręgowego sygnał: „uwaga, uszkodzenie tkanki!”. Te receptory to **czujniki zagrożenia** – wykrywają potencjalnie niebezpieczne bodźce (ucisk, temperaturę, chemikalia) i alarmują o nich układ nerwowy multifizjo.pl. Jednak – co ważne – **nie każdy sygnał dociera do mózgu i nie każdy wywoła ból**. Nasz rdzeń kręgowy działa trochę jak filtr – część sygnałów blokuje, a te które dotrą dalej są analizowane przez mózg multifizjo.pl. Mózg, bazując na podświadomej ocenie sytuacji, decyduje, czy dany sygnał oznacza *rzeczywiste zagrożenie* i czy należy „włączyć” ból multifizjo.pl.

Innymi słowy, ból jest jak **alarm** w Twoim systemie bezpieczeństwa. Jego celem jest chronić Cię przed urazami – to sygnał „Uwaga, musimy coś zrobić, bo grozi nam niebezpieczeństwo!” multifizjo.pl. Taki wewnętrzny alarm jest nam potrzebny do przeżycia – dzięki niemu np. cofamy rękę znad gorącej kuchenki zanim dojdzie do oparzenia. **Problem w tym, że alarm czasem bywa zbyt czuły**. Zdarza się, że włącza się nawet wtedy, gdy realne zagrożenie jest niewielkie lub już minęło. Jeśli czujnik dymu w Twojej kuchni uruchamia się nawet, gdy tylko przypieczesz tosta – masz analogię do bólu przewlekłego. Ból może trwać lub powracać, mimo że pierwotna kontuzja dawno się zagoiła. Nie oznacza to, że „masz coś z głową” – po prostu Twój układ nerwowy stał się nadmiernie wyczulony na punkcie ochrony. Ból zawsze jest **realny**, nawet gdy nie ma świeżego uszkodzenia ciała. To ważne: możesz odczuwać silny ból pleców, **nie mając żadnych nowych urazów ani uszkodzeń** – wpływ na odczuwanie bólu mają też inne czynniki, np. stres czy emocje osteomedic.com.pl.

Ból jako alarm – czujnik zagrożenia: Wyobraź sobie swój system nerwowy jako alarm przeciwpożarowy w domu. Gdy pojawia się potencjalne zagrożenie (np. dym), alarm się włącza – w przypadku ciała odczuwasz ból. Jednak alarm może być ustawiony bardzo czuło – wtedy uruchomi się nawet przy małej ilości dymu, a czasem przy samej spaleniznie z tosterka. Tak samo jest z bólem: kiedy ból staje się przewlekły, nasz „wewnętrzny czujnik” bywa nastawiony na wysoką czułość i potrafi zaalarmować Cię bólem nawet przy niedużym przeciążeniu czy drobnym bodźcu, który w normalnej sytuacji nie wywołałby reakcji multifizjo.pl. Pamiętaj – **ból nie zawsze równa się uszkodzeniu**. Jest

sygnałem ostrzegawczym, który bywa fałszywym alarmem, szczególnie jeśli Twój organizm jest w stanie nadmiernej czujności.

W świecie nauki nazywamy to zjawisko *sensytyzacją*, czyli uwrażliwieniem układu nerwowego. Oznacza to, że Twój mózg i rdzeń kręgowy szybciej „odpalają” ból przy znacznie mniejszych bodźcach niż u zdrowej osoby. To trochę tak, jakby w Twojej „centrali alarmowej” ktoś podkręcił głośność i teraz nawet cichy szmer wywołuje syrenę. Dobra wiadomość jest taka, że tę czułość da się z czasem obniżyć – m.in. poprzez ruch, terapię, poprawę poczucia bezpieczeństwa i zrozumienie istoty bólu (już to robisz, czytając ten e-book!). W kolejnych rozdziałach dowiesz się, dlaczego ból potrafi nawracać, co może go nasilać oraz co zrobić, by stopniowo „rozbroić” nadaktywny alarm.

Dlaczego ból wraca?

Być może znasz to z własnego doświadczenia: kilka wizyt u fizjoterapeuty albo tygodniowa dawka leków przeciwbólowych – i ból mija. Oddychasz z ulgą... ale po pewnym czasie on znów powraca. Frustrujące, prawda? Dlaczego tak się dzieje? Przyczyn nawrotów bólu pleców jest kilka. Często bóle kręgosłupa zaczynają się niewinnie – np. od prostego ruchu przy schylaniu albo same z siebie, bez wyraźnej kontuzji. Ostry epizod mija, ale **źródło problemu nie znika całkowicie**. Jeśli nie usuniemy wszystkich czynników wywołujących ból, może on powracać falami. Co więcej, układ nerwowy „uczy się” bólu – każdy kolejny epizod może uwrażliwiać nasz system alarmowy coraz bardziej. W efekcie plecy stają się wrażliwsze na przeciążenia. Czasem wystarczy gorszy dzień, niewyspanie czy stres i dawny ból odzywa się ponownie.

Wiele osób pyta mnie: **czy to oznacza, że mam jakąś poważną zmianę w kręgosłupie, która ciągle wywołuje ból?** Niekoniecznie. Uporczywy, długotrwały ból pleców rzadko wiąże się z poważnym, ciągłym uszkodzeniem tkanek – kręgosłup to mocna konstrukcja!scribd.com. Jeśli nawet doznałaś urazu (np. naderwania mięśnia, przeciążenia dysku), to tkanki goją się zazwyczaj w ciągu około 3 miesięcyscribd.com. Gdy ból trwa dłużej, zwykle w grę wchodzi **inne czynniki** utrzymujące bólscribd.com. Jakie? Chociażby *brak ruchu* – po epizodzie bólu często się oszczędzamy, prowadząc bardziej siedzący tryb życia. Niestety, z czasem osłabia to mięśnie i sztywność wzrasta, przez co nawet mała aktywność może znów wywołać ból. Kolejna sprawa to *strach* – jeśli boisz się, że ból wróci przy wysiłku, prawdopodobnie unikasz różnych aktywności. Taka nadmierna ostrożność, choć zrozumiała, w dłuższej perspektywie działa na niekorzyść: ciało odzwyczaja się od ruchu, a mózg utwierdza się w przekonaniu, że normalne czynności są niebezpieczne – i znów generuje ból jako ostrzeżenie.

Nawroty bólu mogą mieć też związek z zupełnie innymi sferami życia, niekoniecznie czysto fizycznymi. Często **wyzwalaczem** bywa stres lub brak snu. Gdy jesteśmy zmęczeni, niewyspani, żyjemy w napięciu – ciało reaguje większą wrażliwością na bodźce. Pewnie zauważyłaś, że w okresach silnego stresu czy gorszego nastroju Twój próg tolerancji na ból się obniża. To nie przypadek: czynniki emocjonalne i psychiczne realnie wpływają na nasilenie odczuć bólowychosteomedic.com.pl. Badania opisują, że

typowe „zapalniki” nawrotów bólu pleców to m.in. zły sen, przewlekły stres, napięcie nerwowe, obniżony nastrój, brak aktywności fizycznej albo odwrotnie – nagła, nietypowa aktywność, do której ciało nie jest przyzwyczajone. Brzmi znajomo? Być może Twój ostatni epizod bólu pojawił się po dłuższym okresie siedzenia w domu, w trakcie trudnego czasu w pracy albo po tym, jak rzuciłaś się na intensywne porządki przed świętami.

Czy można przerwać to błędne koło? Tak – kluczem jest właśnie uświadomienie sobie tych powiązań i odpowiednie działanie. Po pierwsze, jeśli ból znów się pojawi, **nie panikuj**. To nie znak, że coś „zrobiłaś nie tak” albo że doznałaś nowego urazu. Nawroty są częste (ma je nawet 80% osób z bólami kręgosłupa) i **nie oznaczają, że jesteś skazana na cierpienie** – ani że Twój kręgosłup się rozsypuje. Traktuj taki epizod raczej jak *ostrzeżenie*, a nie dramat. Po drugie, postaraj się wtedy zachować możliwie normalną aktywność – wiem, że to trudne, gdy boli. Ale lekkie rozruszanie się, spacer czy łagodne ćwiczenia często pomagają skrócić czas trwania zaostrzenia. Unikaj leżenia w łóżku cały dzień – to może paradoksalnie nasilić problem. Po trzecie, przyjrzyj się, co mogło wywołać nawrót: czy ostatnio gorzej sypiasz? Masz więcej stresu? A może rzuciłaś się na aktywność bez rozgrzewki? To cenna informacja na przyszłość.

Pomyśl teraz przez chwilę: Jakie sytuacje życiowe lub czynności najczęściej poprzedzają u Ciebie zaostrzenie bólu? Czy dostrzegasz jakieś prawidłowości? Świadomość tych związków to pierwszy krok, by następnym razem zapobiec nawrotowi albo złagodzić jego przebieg.

Na koniec ważna wskazówka: **gdy ból wraca, nie traktuj tego jak porażki**. Często słyszę od pacjentek: „Było lepiej i znowu to samo – chyba już zawsze tak będzie”. Nieprawda. Nawet jeśli zdarzają się gorsze dni, ogólny trend może być poprawiający się – zwłaszcza gdy stopniowo wdrożysz opisane tu strategie. Każdy nawrót może Cię czegoś nauczyć o swoim ciele. Zastosuj wtedy metodę małych kroków: uspokój oddech, przypomnij sobie, że to przejściowe, wróć do podstawowych ćwiczeń i nawyków, które pomagały wcześniej. **Twoje ciało pamięta drogę do poprawy** – czasem trzeba mu ją po prostu na nowo pokazać. A jeśli potrzebujesz wsparcia, zawsze możesz odezwać się do specjalisty (na końcu tego e-booka masz ode mnie zaproszenie na konsultację – skorzystaj, gdyby ból Cię zaskoczył i nie chciał odpuścić).

Co pogarsza ból?

W poprzednim rozdziale wspomnieliśmy już o kilku czynnikach, które mogą nasilać odczuwanie bólu. Teraz przyjrzymy im się bliżej. Ból pleców rzadko jest prostą konsekwencją jednej przyczyny – zwykle wpływa na niego *orkiestra różnych czynników*. To tak, jakby Twój ból był utworem granym przez wiele instrumentów jednocześnie. Które „instrumenty” grają najgłośniej w Twoim przypadku? Sprawdźmy.

Orkiestra bólu – wiele czynników gra jednocześnie: Wyobraź sobie orkiestrę, w której każdy instrument to inny aspekt wpływający na ból. **Pierwsze skrzypce** mogą grać napięte mięśnie pleców,

sekcja dęta to Twoje emocje (np. stres, lęk), **perkusja** wybija rytm stanem Twojego zdrowia (np. nadwaga, stan zapalny), a **dyrygentem** bywają Twoje przekonania i myśli na temat bólu. Gdy wszystkie zagrają naraz głośny, chaotyczny utwór – odczuwasz silny ból. Jeśli jednak uda Ci się wyciszyć choć część z nich (rozluźnić mięśnie, odstresować się, zmienić negatywne nastawienie), cały „utwór bólu” stanie się znacznie cichszy i łagodniejszy. Masz wpływ na poszczególne elementy tej orkiestry!

Przyjrzyjmy się zatem najważniejszym czynnikom, które często pogarszają ból pleców u kobiet 50+. Czy któreś z nich brzmi znajomo w Twoim życiu?

- **Przewlekły stres i napięcie nerwowe.** Gdy jesteśmy zestresowani, w naszym ciele utrzymuje się wyższy poziom hormonów stresu. Mięśnie są bardziej napięte (często podświadomie napinasz kark, plecy), układ nerwowy jest w trybie „walcz lub uciekaj”. W takim stanie próg bólu się obniża – ciało jest czujniejsze na zagrożenia, a więc i ból odczuwasz silniej osteomedic.com.pl scribd.com. Wysoki stres to jak dodanie do orkiestry głośnego, dudniącego bębna.
- **Brak snu / słaba jakość snu.** Bezsenne noce lub płytki, przerywany sen również potrafią wyostrzyć odczuwanie bólu. Sen to czas, kiedy organizm się regeneruje – również układ nerwowy „resetuje” wtedy swoją wrażliwość. Niewyspane ciało jest podenerwowane i mniej odporne na bodźce bólowe.scribd.com. Pewnie zauważyłaś, że po kiepskiej nocy nawet drobiazgi wyprowadzają z równowagi – z bólem jest podobnie, łatwiej się pojawia. Dlatego dbanie o dobry sen to jeden ze sposobów na zmniejszenie dolegliwości (o tym więcej za chwilę).
- **Lęk przed ruchem (unikanie aktywności).** To bardzo częsty „cichy winowajca” pogarszający bóle pleców. Jeśli z obawy przed bólem przestajesz się ruszać, wpadasz w pułapkę: mięśnie słabną, stawy sztywnieją, krążenie się pogarsza – i w efekcie **jeszcze łatwiej o ból** przy byle wysiłku. Co więcej, Twój mózg utwierdza się w przekonaniu, że ruch jest groźny. W rezultacie nawet niewielka aktywność może wywołać nieproporcjonalnie duży ból, bo układ nerwowy „na wszelki wypadek” włącza alarm przy każdym ruchu. Pamiętaj – **ruch sam w sobie jest bezpieczny i potrzebny dla kręgosłupa**. Nowoczesna medycyna bólu podkreśla, że odczuwany ból podczas ćwiczeń *nie oznacza*, że robisz sobie krzywdę scribd.com. Gdy ból jest przewlekły, nasze struktury pleców są po prostu nadwrażliwe, a nie trwale uszkodzone – więc łagodny ruch jest **bezpieczny i wręcz wskazany**, nawet jeśli na początku lekko nasila dolegliwości scribd.com. Unikanie ruchu to chwilowa ulga, która jednak w dłuższej perspektywie podkreśla problem (to jak zrezygnować z grania całej orkiestry – może i ciszej, ale organizm „rdzewieje” bez ruchu). Zamiast unikać aktywności, lepiej dobrać jej odpowiedni rodzaj i dawkę – o czym za chwilę.
- **Negatywne przekonania i katastroficzne myśli.** Nasz umysł potrafi płatać figle. Jeśli ciągle myślisz o swoim kręgosłupie jak o „zrujnowanym”, „schorowanym” i boisz się, że każdy ruch Cię „złamie” – Twoje ciało reaguje adekwatnie zwiększonym napięciem i bólem. Tak działa mechanizm

samospełniającej się przepowiedni. Oczywiście ból nie siedzi tylko w głowie – jak już mówiliśmy, są realne zmiany w układzie nerwowym itd. Ale **to, co myślisz o swoim bólu, może ten ból wzmacniać albo osłabiać**. Badania pokazują, że osoby przekonane o tym, że „już nic im nie pomoże” i że ich kręgosłup jest „zniszczony”, odczuwają większą niepełnosprawność niż osoby o bardziej pozytywnym nastawieniu – niezależnie od faktycznego stanu kręgosłupa! Spróbuj więc **zmienić narrację w swojej głowie**: nie mów o swoich plecach „sypią mi się” – pomyśl raczej „są przeciążone, muszę o nie zadbać, ale wciąż są wystarczająco silne, bym mogła żyć aktywnie”. Nie jest to łatwe, wiem. Czasem wymaga przepracowania lęku z terapeutą czy psychologiem. Ale już sama świadomość, że negatywne myśli dokładają się do bólu, pomaga nam następnym razem złapać się na takim czarnowidztwie i powiedzieć sobie „Hej, nie nakręcaj się – to tylko chwilowe, pracujesz nad tym, będzie lepiej”.

- **Czynniki środowiskowe i styl życia.** Na koniec wspomnę krótko o paru sprawach, które również mogą grać w orkiestrze bólu: **nadwaga** (dodatkowe kilogramy obciążają kręgosłup i sprzyjają stanom zapalnym), **siedzący tryb życia** (brak ruchu, o czym była mowa), ale też **palenie papierosów** (pogarsza ukrwienie dysków i tkanek, osłabiając ich regenerację) czy **dieta prozapalna** (bogata w cukry, przetworzone produkty) – może nasilać stany zapalne w organizmie, a co za tym idzie odczucia bólowe. Oczywiście życie to nie je bajka i trudno mieć wszystko pod kontrolą – ale warto wiedzieć, że takie codzienne wybory i nawyki też dokładają swoją partię do symfonii bólu. Dobra wiadomość jest taka, że zmiana stylu życia na zdrowszy często przynosi ulgę nie tylko kręgosłupowi, ale i całemu samopoczuciu.

Uff, sporo tego, prawda? Jeśli czujesz się przytłoczona liczbą czynników – nie przejmuj się. **Nie musisz perfekcyjnie wyeliminować wszystkich naraz**. Ta lista to raczej wskazówka, gdzie szukać możliwości poprawy. Być może już sama dostrzegasz, co u Ciebie gra największą rolę: dla jednej osoby kluczowe będzie opanowanie stresu i poprawa snu, dla innej – przełamanie lęku przed ruchem i rozruszanie się, a dla jeszcze innej – zmiana kilku nawyków (rzadsze sięganie po środki przeciwbólowe, zdrowsza dieta itd.). W kolejnym rozdziale powiemy o badaniach i diagnozach – czyli rozwiejemy wątpliwości, na ile ważne są te wszystkie **przerażające opisy z rezonansów** – a potem przejdziemy do konkretów: co możesz zrobić już teraz, by pomóc swoim plecom.

Ćwiczenie (autorefleksja): Spójrz raz jeszcze na powyższą listę czynników pogarszających ból. Zaznacz te, które Ciebie dotyczą. Następnie zastanów się, który z nich chciałabyś jako pierwszy wziąć na celownik – np. „Postaram się poprawić higienę snu” albo „Zacznę od krótkich spacerów co drugi dzień, żeby przełamać brak ruchu”. Mały krok w jednej dziedzinie może dać odczuwalną poprawę w całej orkiestrze!

Jakie badania warto wykonać, a które są zbędne?

Gdy boli nas kręgosłup, naturalnym odruchem jest chęć zrobienia badań – prześwietlenia (RTG), rezonansu magnetycznego (MRI), czasem różnych analiz krwi. Wiele moich pacjentek przychodzi do mnie z plikiem wyników, często przerażonych opisem badania. „**Mam wypukliny na kilku poziomach, zwyrodnienia, kręgozmyk – to chyba bardzo poważne?**” – pytają ze strachem. Jeśli i Ty masz już za sobą wizytę w rezonansie czy rentgenie, być może znasz to uczucie: czytasz opis i włos Ci się jeży na głowie od specjalistycznych terminów. Jednak tutaj mam dla Ciebie ważną wiadomość: **wyniki badań obrazowych nie zawsze idą w parze z odczuwanym bólem**. Ba – bardzo często **w ogóle nie tłumaczą bólu!**

Jak to możliwe? Otóż badania takie jak RTG czy MRI pokazują **anatomiczne zmiany w kręgosłupie**, ale wiele z nich to po prostu normalne oznaki upływu czasu, które *występują również u osób bez bólu*. Przykładowo, u większości ludzi po 50-tce stwierdza się jakieś zmiany degeneracyjne krążków międzykręgowych (dysków) – to naturalny proces, podobnie jak siwienie włosów. Podobnie często spotykane są niewielkie przepukliny (wypukliny) dysków, zmiany zwyrodnieniowe czy artroza. **Same w sobie nie muszą one powodować bólu**scribd.com. Niestety, typowy wynik rezonansu brzmi groźnie i tego nie wyjaśnia – lekarz radiolog wypisze każdy dostrzeżony „defekt”, ale już nie doda, że np. 70% zdrowych ludzi w Twoim wieku ma podobne „odchylenia” na MRI i żyje normalnie**scribd.com**. W efekcie pacjenci się zamartwiają, myśląc że mają poważną chorobę kręgosłupa – podczas gdy tak naprawdę ich ból może wynikać z zupełnie innych kwestii (np. napięcia mięśni, nadwrażliwości układu nerwowego, o którym mówiliśmy itd.).

Czy to znaczy, że badania są niepotrzebne? **Niekoniecznie**. Trzeba po prostu wiedzieć, *kiedy* je robić i jak interpretować wyniki. W przypadku większości niespecyficznych bólów krzyża (czyli takich bez nagłej poważnej kontuzji) zaleca się **wstrzymać z rezonansem czy RTG przez pierwsze kilka tygodni**. Dlaczego? Bo jest duża szansa, że ból ustąpi przy zachowawczej terapii (ruch, fizjoterapia, leki) – a wykonane zbyt wcześnie badanie obrazowe i tak nie zmieni przebiegu leczenia, za to może niepotrzebnie Cię nastraszyć**osteomedic.com.pl**. Wyjątkiem są sytuacje, które nazywamy „**czerwonymi flagami**” – to objawy sugerujące poważniejsze problemy. Na szczęście są one rzadkie. Do takich niepokojących sygnałów należą m.in.: utrata kontroli nad zwieraczami (problemy z trzymaniem moczu/stolca), drętwienie okolic krocza, bardzo silny ból z towarzyszącą wysoką gorączką lub utratą wagi, znaczne osłabienie mięśni nóg. Jeśli coś takiego Cię spotka – wtedy oczywiście **nie zwlekaj** z wizytą u lekarza i dodatkowymi badaniami. W zdecydowanej większości przypadków ból pleców nie ma jednak tak dramatycznego podłoża i nie daje takich objawów.

Podsumowując: **badania obrazowe warto robić z głową**. Gdy ból utrzymuje się długo mimo rehabilitacji, albo gdy lekarz podejrzewa konkretny problem (np. wypadnięcie dysku uciskające nerw w przypadku rwy kulszowej) – wtedy MRI jest wskazane, by zaplanować dalsze leczenie. Ale robienie co roku kontrolnego rezonansu „bo znów boli” mija się z celem. Lepiej spożytkować energię na działanie

prozdrowotne, niż na bieganie po kolejnych diagnozach. I co ważne: **nawet jeśli Twój MRI wykrył różne zmiany, nie wpadaj w panikę.** Traktuj je jako *informację*, a nie wyrok. Pomyśl o tym tak: to, że zdjęcie RTG pokazuje jakieś „zużycie” kręgosłupa, oznacza mniej więcej tyle co zmarszczki na twarzy – są dowodem, że mamy bogatą historię

życiową. Wielu ludzi bez bólu ma podobne „zmiany” w plecach [scribd.com](#). Ważniejsze jest jak *funkcjonujesz* i co możesz zrobić, by czuć się lepiej, niż idealny obraz kręgosłupa na filmie.

Na koniec warto wspomnieć o jeszcze jednej rzeczy, która często leży nam na sercu: **czy w moim przypadku potrzebna będzie operacja?** Statystycznie, przy bólach krzyża operacje są rzadko konieczne – tylko niewielki odsetek pacjentów kwalifikuje się do zabiegu i to zwykle w bardzo specyficznych sytuacjach (np. duża przepuklina dysku powodująca poważny ucisk na nerwy, brak poprawy pomimo długiej rehabilitacji, objawy neurologiczne jak niedowład). Zdecydowana większość osób dochodzi do siebie dzięki metodom zachowawczym: ćwiczeniom, fizjoterapii, lekkim zmianom stylu życia [osteomedic.com.plscribd.com](#). Ba – agresywne leczenie, jak częste zastrzyki przeciwbólowe, opioidy czy pochopne operacje, w dłuższej perspektywie mogą przynieść więcej szkody niż pożytku [scribd.com](#). Dlatego zawsze warto najpierw wyczerpać mniej inwazyjne możliwości. W kolejnym rozdziale skupimy się właśnie na tym: co możesz *sama* zrobić, by poprawić swój stan już teraz, nie czekając na cudowny lek czy skalpel.

Co możesz zrobić już dziś – pierwsze kroki ku poprawie

Doszliśmy do najważniejszego punktu: konkretnych działań, które możesz podjąć, by poczuć się lepiej. Pamiętaj proszę, że każda osoba jest inna – to, co działa u jednej kobiety, u innej może nie przynieść tak szybkich efektów. Jednak poniżej znajdziesz **sprawdzone, bezpieczne strategie**, które pomogły już wielu moim pacjentkom. Potraktuj je jako pakiet narzędzi – wypróbuj te, które pasują do Ciebie, i obserwuj efekty. Nawet drobna ulga czy poprawa nastroju to krok w dobrą stronę. Z czasem małe kroki sumują się w dużą zmianę!

1. Zaczynij od oddechu i relaksu. Gdy ból się wzmaga, naturalnie napinamy mięśnie, spłycamy oddech – ciało wpada w tryb stresu, który tylko nasila odczucia bólowe. Dlatego pierwszym krokiem, jaki polecam, jest **świadome rozluźnienie**. Znajdź spokojne miejsce, usiądź lub połóż się wygodnie. Weź **5–10 wolnych, głębokich oddechów** brzuchem. Przy wdechu policz do 4, przy wydechu do 6 – dłuższy wydech pomoże aktywować Twój układ uspokajający. Możesz zamknąć oczy i wyobrazić sobie, że z każdym wydechem „wypuszczasz” trochę napięcia i bólu z ciała. Rozluźnij szczękę, opuść barki, rozluźnij brwi. Już kilka minut takiego oddychania potrafi obniżyć napięcie mięśniowe i nieco uciszyć alarm bólowy. To prosta technika, a bywa bardzo skuteczna na start. Możesz też wypróbować **ćwiczenia relaksacyjne** – np. trening Jacobsona (napinanie i rozluźnianie kolejnych grup mięśni) albo posłuchać

relaksującej muzyki. Cokolwiek, co pomoże Ci wejść w tryb „wyluzuj”, będzie korzystne. Pamiętaj: **głębszy oddech to sygnał dla mózgu, że zagrożenie mija**, więc ból nie musi już tak krzyczeć.

2. Stopniowo wracaj do ruchu (małymi kroczkami!). Ruch to lekarstwo na wiele dolegliwości kręgosłupa – byle dawkować go z głową. Jeśli do tej pory unikałaś aktywności, zacznij od czegoś bardzo **łagodnego i krótkiego**. Na przykład: **5-10 minut spaceru** po okolicy. Albo kilka spokojnych **ćwiczeń rozciągających** w domu (skłony głowy, powolne krążenia barkami, przeciąganie się jak kot na czworakach). Ważne, by przełamać stagnację, ale **nie przeforsować się**. Zasada jest taka: po aktywności Twój ból może się *niewiele* nasilić i to jest OK (organizm uczy się na nowo ruchu)scribd.com, ale nie powinien zaostrić się drastycznie. Jeśli np. po spacerze czujesz delikatne pobolewanie – nie szkodzi, minie. Jeśli jednak ból wyraźnie wzrósł i trzyma Cię cały następny dzień, to znak, że trzeba zaczynać jeszcze delikatniej. Wybierz formę ruchu, którą lubisz i która Cię nie przeraża. Może to być pływanie, albo spokojna joga dla początkujących, albo po prostu taniec w domu przy ulubionej muzyce (czemu nie!). **Kluczem jest regularność** – lepsze 10 minut codziennie niż godzina raz na dwa tygodnie. Z czasem, gdy ciało się rozrusza, będziesz mogła wydłużać spacer czy dokładać ćwiczenia wzmacniające mięśnie. Ruch poprawia ukrwienie tkanek, uelastycznia struktury kręgosłupa, wzmacnia mięśnie posturalne – same korzyści. Dodatkowo, Twój mózg dostaje sygnał: „aha, jednak mogę się ruszać i nie strasznego się nie dzieje” – dzięki czemu stopniowo obniża ustawienie alarmu bólowego. Pamiętaj, że **różne postawy i ruchy są dla pleców naturalne i zdrowe** – nie musisz bać się schylać czy skręcać tułowia, byle robić to w kontrolowany sposób. Nasze kręgosłupy lubią ruch, a stagnacja im nie służy.

3. Zadbaj o tzw. higienę życia (sen, regeneracja, dieta). To brzmi jak banał, ale podstawy naprawdę są ważne. **Sen** – spróbuj utrzymywać regularne godziny zasypiania i wstawania. Przewietrz sypialnię, wyciemnij pokój, odłóż ekran na godzinę przed snem. Dobry sen potrafi zdziałać cuda jeśli chodzi o odczuwanie bólu. **Relaks w ciągu dnia** – znajdź moment dla siebie, choć 15 minut na drobną przyjemność (książka, ogródek, modlitwa, medytacja – cokolwiek Ci pomaga). Redukcja stresu przełoży się na spokojniejszy układ nerwowy. **Dieta** – warto wprowadzić więcej produktów o działaniu przeciwzapalnym: warzyw, owoców, zdrowych tłuszczów (oliwa, ryby, orzechy). Ogranicz wysoko przetworzone jedzenie i nadmiar cukru. Badania wskazują, że dieta śródziemnomorska sprzyja redukcji przewlekłych bólów, bo obniża poziom zapalenia w organizmie. **Nawodnienie** – pij wodę, bo odwodnione tkanki gorzej funkcjonują (w tym dyski międzykręgowe). **Masaż lub ciepła kąpiel** – to również element higieny ciała; rozluźnią mięśnie i uspokoją układ nerwowy, co może dać ulgę w bólu. Małe zmiany w stylu życia sumują się z czasem w lepsze samopoczucie.

4. Weryfikuj swoje myśli – edukacja to potęga. Już samo przeczytanie tego e-booka jest krokiem do poprawy – serio! Badania nad bólem przewlekłym pokazują, że **zrozumienie mechanizmów bólu często zmniejsza jego natężenie**. Kiedy wiesz, że np. „ból nie zawsze oznacza uszkodzenie” albo „dysk na MRI

to nie koniec świata”, masz mniej strachu – a mniej strachu to mniej bólu. Zachęcam Cię, byś dalej zgłębiała temat. Są świetne książki (choćby wspomnianą *Explain Pain* autorstwa David Butler i Lorimer Moseley – dostępna też po polsku jako „Wy tłumaczyć ból”), filmiki na YouTube o neurofizjologii bólu, grupy wsparcia dla osób z przewlekłym bólem. Oczywiście uważaj, by nie wpaść w *nadmiar* informacji – najlepiej wybieraj źródła sprawdzone, oparte na naukowych dowodach. Możesz też zapisywać sobie w notesie pewne myśli przewodnie, np.: „*Moje plecy są silne i mogą się regenerować*”, „*Ból to sygnał, a nie wyrok – posłucham go, ale nie pozwolę, by mnie paraliżował*”. Wracaj do tych notatek, zwłaszcza gdy dopadnie Cię chwila zwątpienia. Edukacja i pozytywne nastawienie to jak trening dla mózgu – uczysz go nowej reakcji na ból. To naprawdę działa, choć wymaga praktyki.

5. Ćwiczenia dopasowane do Ciebie. Być może zastanawiasz się, jakie konkretnie ćwiczenia powinnaś robić. Niestety nie ma jednego złotego zestawu dobrego dla wszystkich – wszystko zależy od Twoich indywidualnych potrzeb. Ogólnie przy bólach kręgosłupa lędźwiowego dobrze robią ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy (mięśnie głębokie brzucha, grzbietu, dna miednicy) oraz mobilizujące stawy kręgosłupa. Przykłady to: **napięcie głębokie brzucha na leżaco, unoszenie bioder (mostek), łagodne skręty kolan na boki w leżeniu** czy popularne ćwiczenie „koci grzbiet” na czworakach. Świetnie działa też regularny **spacer** i **plywanie** (odciążają kręgosłup, wzmacniając mięśnie). Jeśli masz możliwość, skonsultuj się z fizjoterapeutą, by dobrać Ci zestaw ćwiczeń do Twojego stanu – każdy z nas ma nieco inne napięcia i ograniczenia. Ważne jest, aby ćwiczenia nie powodowały ostrego bólu podczas wykonywania – mogą być odczuwalne, ale powinny dawać poczucie „rozruszania” a nie uszkodzenia. Pamiętaj: **różnorodność ruchu** jest zdrowa. Nie fiksuj się na jednym słusznym wzorcu. Ciało lubi balans: trochę rozciągania, trochę wzmacniania, trochę cardio (np. marsz). Wszystko ma swoje miejsce w rehabilitacji kręgosłupa. Najtrudniejszy jest pierwszy krok – ale skoro już czytasz te słowa, to znaczy, że jesteś zmotywowana, by o siebie zawalczyć. A ja wiem, że *dasz radę!*

Mini-checklista na dziś:

- Weź dziś choć 5 minut dla siebie na ćwiczenie oddechowe lub krótką relaksację.
- Wybierz jedną małą aktywność ruchową (spacer, lekkie ćwiczenia) i wykonaj ją – choćby przez kilka minut. Zrób to łagodnie, bez oczekiwań, po prostu poruszaj się.
- Wieczorem postaraj się pójść spać o takiej porze, by mieć min. 7–8 godzin snu. Przygotuj sobie wcześniej wygodne pościelenie, może weź ciepłą kąpiel przed snem.
- Powiedz bliskiej osobie o jednej rzeczy, której się dziś dowiedziałas o bólu (np. „Wiesz, nauczyłam się, że mój ból nie oznacza, że mam zniszczony kręgosłup – to bardziej skomplikowane, ale jest dla mnie nadzieja”). Dzielenie się wiedzą umacnia Cię w tym, co już wiesz.

- Pogratuluj sobie! Serio – jeśli wykonałaś choć dwie z powyższych rzeczy, to znak, że aktywnie działasz na własną korzyść. Jesteś na dobrej drodze ku poprawie.

Zakończenie – masz wsparcie na swojej drodze

Droga Czytelniczko, jeżeli dotarłaś aż tutaj, należy Ci się ogromne uznanie. Wykonałaś ważny krok, by zmierzyć się ze swoim bólem – zdobyłaś wiedzę i inspirację do działania. Wiesz już, że ból pleców to nie wyrok ani kara za wiek. To sygnał od organizmu, który można zrozumieć i na który można wpływać. Nauczyłaś się, że Twój ból **nie oznacza, że jesteś słaba** – przeciwnie, masz w sobie siłę, by ten ból okiełznać. Małymi krokami, z empatią dla samej siebie, możesz odzyskać kontrolę nad swoim ciałem.

Chcę Ci szczególnie podziękować za zaufanie – że pozwoliłaś mi, Kacprowi Stankiewiczowi, towarzyszyć Ci w tej podróży. Mam nadzieję, że czułaś moje wsparcie między wierszami i że choć trochę udało mi się rozwiać Twoje obawy. Pamiętaj proszę: **nie jesteś w tym sama**. Tysiące kobiet przechodzą przez podobne wyzwania i wiele z nich wychodzi na prostą, znów ciesząc się ruchem bez lęku. Ty również możesz do nich dołączyć.

Na zakończenie mam dla Ciebie **specjalne zaproszenie**. Jest to **30-minutowe spotkanie (online lub na żywo)**, podczas którego porozmawiamy o Twoim bólu, obawach i celach. Odpowiem na Twoje pytania, pomogę Ci opracować wstępny plan działania dopasowany do Ciebie. Chciałbym po prostu dać Ci możliwość osobistej rozmowy – bo wiem, jak wiele daje wysłuchanie i fachowa porada. Jeśli czujesz, że potrzebujesz indywidualnej uwagi lub masz wątpliwości co do ćwiczeń, leków, czy dalszego postępowania – ta konsultacja jest dla Ciebie. Żeby się umówić, wystarczy że skontaktujesz się ze mną: **zadzwoń pod numer 22-7249800 albo napisz mail na adres:**

kacper.stankiewicz@fundacjasorno.com Bardzo chętnie Cię poznam i pomogę zrobić kolejny krok ku życiu z mniejszym bólem i większą swobodą.

Twój ból pleców nie definiuje Ciebie. Masz w sobie moc, by wprowadzić zmiany – a ja i wielu innych specjalistów jesteśmy po to, by Cię wesprzeć. Trzymam kciuki za Ciebie, naprawdę mocno! Dziękuję, że poświęciłaś czas na przeczytanie tego przewodnika. Życzę Ci dużo zdrowia, wytrwałości i wiary w siebie. Pamiętaj – **Twoje plecy są silniejsze, niż myślisz, a Ty nie jesteś sama**. Razem możemy sprawić, że lęk przed ruchem odejdzie w zapomnienie, a Ty znów zaczniesz cieszyć się życiem na własnych warunkach.

Z serdecznymi pozdrowieniami, **Kacper Stankiewicz** – Twój fizjoterapeuta od spraw trudnych, ale możliwych do przezwyciężenia.