

## Jak pokonałem swoje bóle i zwyrodnienia kręgosłupa?

Wiele osób ze schorzeniami kręgosłupa przyjeżdża do mnie z różnych zakątków Polski, a nawet świata. Są one zdumione tym, że jestem jedną z nielicznych osób, które wyleczyły swoje bóle i zwyrodnienia kręgosłupa. Pytają mnie jak to zrobiłem? Spróbuję w tym artykule krótko o tym napisać. Piszę „krótko”, gdyż w sposób świadomy i kontrolowany regularnie leczę i rehabilituję siebie od listopada 2011 roku. Trudno więc w sposób skrótowy opisać to, w jaki sposób leczyłem i rehabilitowałem siebie w ciągu ponad 4,5 roku. Natomiast spektakularne efekty zdrowotne i sprawnościowe, jakie osiągnąłem mówią same za siebie. A więc zaczynamy.

Urodziłem się w 1960 roku. Do roku 2003 nie wiedziałem co to jest ból kręgosłupa, czy stawów. Byłem zdrowym i sprawnym jak na swój wiek człowiekiem. Byłem dumny ze swojej sprawności. Zawodowo byłem od 1985 roku nauczycielem tańca prowadząc dodatkowo kursy tańca w domu kultury oraz koło taneczne w szkole dla dzieci. W roku 1991 otworzyłem własną szkołę tańca popularyzując taniec towarzyski wśród dzieci, młodzieży i dorosłych. Z czasem skupiłem się na lekcjach indywidualnych dla nowożeńców i osób dorosłych. Na lekcjach tańca indywidualnych musiałem tańczyć zarówno jako partner, jak i partnerka. Moje ciało codziennie od rana do wieczora było moim narzędziem pracy, które musiało działać niezawodnie i perfekcyjnie. Z czasem rozszerzyłem swoją działalność i pracowałem przy komputerze po 16-20 godz. dziennie jako grafik komputerowy. Więc były okresy, gdzie poświęcałem się w całości tańcu. Z kolei w innych miesiącach kiedy lekcji tańca było mniej pracowałem jako grafik komputerowy.

W roku 2003 odmówiły mi posłuszeństwa stawy kolanowe. Nie mogłem chodzić normalnie. Nawet fizycznie nie byłem w stanie postawić jednego kroku normalnie z powodu ogromnego bólu w lewym kolanie. O zwyrodnieniach stawów kolanowych napiszę oddzielny artykuł. Zwyrodnień stawów kolanowych nie potrafią mi wyleczyć, więc niejako automatycznie pozostałe części ciała zaczęły odmawiać mi posłuszeństwa. W latach 2003-2012 miałem więc różnorodne postępujące bóle i dolegliwości kręgosłupa, których doświadczają prawie wszystkie osoby po 50-roku życia. Nasilenie się tych bólów w stanach ostrych przyjmowało absurdalne wymiary. Drętwienia palców prawej ręki były tak duże, że fizycznie nie byłem w stanie kliknąć myszką komputerową. Przy komputerze dziennie mogłem siedzieć najwyżej godzinę, gdyż po godzinie bóle karku i pleców były nie do zniesienia. Z kolei w 2009 roku po przedźwignięciu się nalanie wody z kranu do czajnika było niemożliwe. Uniemożliwiał to zniewalający ból kręgosłupa. Również podniesienie aparatu do oka i zrobienie zdjęcia było również niemożliwe, gdyż ból był zbyt wielki. W pozycji leżącej przewrócenie się z boku na bok przez wiele tygodni graniczyło z cudem. Tę czynność musiałem wykonywać w zwolnionym tempie, a i tak byłem ciągle narażony na ból podczas przewracania się na bok. Przez 4 lata z rzędu ograniczyłem dźwiganie ciężarów do 2 kg na rękę. Taki ciężar był dla mnie w miarę bezpieczny. Większe ciężary jak np. torbę podróżną w tym czasie nosił za mnie mój siedemdziesięciokilkuletni ojciec lub moja żona.

Diagnostyka na podstawie RTG kręgosłupa

- zwyrodnienia kręgosłupa, szczególnie na poziomie L5/S1, zniesienie lordozy lędźwiowej,
- zniesienie naturalnej lordozy odcinka szyjnego z przeniesieniem na kifozę, czyli prościej mówiąc kręgosłup w odcinku szyjnym wygiął mi się w drugą stronę
- dodatkowo zwyrodnienia kręgosłupa w odcinku szyjnym

W 2009 roku wyciągałem panele z bagażnika samochodu. Po jednym z takich wyciągnięć pojawił mi się ból kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. Po kolejnym wyciągnięciu – ledwo co chodziłem z bólu kręgosłupa. W tym stanie rzeczy udałem się na leczenie do różnych lekarzy i fizjoterapeutów. Leczenie było mało skuteczne. Po leczeniu stan zdrowia mi się poprawiał, a bóle kręgosłupa zmniejszały mi się na 3-6 miesięcy tylko po to, by po tym czasie wrócić. Z nawracaniem bólów

kręgosłupa lekarze i fizjoterapeuci nie potrafili sobie poradzić.

Leczono mnie farmakologicznie, za pomocą fizykoterapii, kinezyterapii, krioterapii, masażu, laseru, zabiegi z użyciem prądów – diadynamik i jonoforeza oraz za pomocą pola magnetycznego, zabiegi fango, kąpiele, a nawet zastosowano kinezjotaping i akupunkturę.

Ponieważ nie potrafiono poradzić z bólami mego kręgosłupa, to powoli zaczęła przeważać koncepcja taka, że mam swój wiek, stany zwyrodnieniowe kręgosłupa i wchodzę w procesy starzenia się. Jak wiadomo - do tej pory jeszcze nikt na świecie nie wygrał ani ze starością, ani ze stanami zwyrodnieniowymi kręgosłupa. Więc kontynuując tę myśl nie pozostawało mi nic innego, jak się pogodzić z tym faktem oraz bezsilnością medycyny w tym temacie i nauczyć się żyć z nawracającymi bólami kręgosłupa.

Do tego należy dodać, że w tym stanie rzeczy moje ciało w żaden sposób nie przypominało sprawnego narzędzia pracy. Lekcje indywidualne tańca odpadały – nie byłem w stanie tańczyć jako partner, czy partnerka. Praca grafika zamiast 16 godz. dziennie musiała zostać ograniczona najpierw do 1 godz. dziennie, z czasem do 6-8 godz. Pod względem siłowo-sprawnościowym byłem 70-80-letnim emerytem. Naturalną konsekwencją takiej sytuacji było to, że moja firma po równi pochyłej waliła się. Nurtowało więc mnie pytanie – kiedy w końcu będę mógł normalnie i wydajnie pracować. W tamtym czasie odpowiedź brzmiała – w OGÓLE, bo nikt jeszcze nie wygrał ze zwyrodnieniami kręgosłupa. Jedyne co w tamtym czasie mi pozostało, to tylko pogodzić się z tym, że przegrałem. Przecież choroby nikt nie wybiera. Sama nas dopada.

Po 2,5 roku leczenia jesienią 2011 roku bóle kręgosłupa znowu mi wróciły i zastanawiałem się co z tym zrobić. Nie miałem zamiaru pogodzić się z tym, że w wieku 51 lat pod względem sprawnościowym byłem 80-letnim dziadkiem, dla którego noszenie ciężaru większego niż 2 kg na rękę było dość ryzykownym wyzwaniem grożącym bardzo poważnym urazem kręgosłupa. Zwykle czynności życia codziennego w tym czasie stawały się powoli moim koszmarem, gdyż zwykle wyniesienie śmieci, groziło mi kontuzją kręgosłupa, bo ciężar wiaderka ze śmieciami był dużo większy niż 2 kg i wynosił 4-5 kg. Życie codzienne było w ciągłym strachu, gdyż nie wiedziałem kiedy bóle kręgosłupa samoistnie mi wrócą i się nasilą. W głowie miałem ciągły strach, bo nie wiedziałem kiedy przypadkowo nabawię się urazu kręgosłupa, bo nawet przy przestawianiu krzesła z miejsca na miejsce musiałem bardzo mocno uważać.

W końcu w listopadzie 2011 roku podjąłem decyzję, że sam siebie wyleczę z bólów kręgosłupa. Wtedy jeszcze nie wiedziałem, że wyleczenie stanów zwyrodnieniowych kręgosłupa jest medycznie niemożliwe. Również nie miałem zielonego pojęcia jak wyleczyć swój kręgosłup. Miałem pewną metodę samoleczenia, którą zastosowałem skutecznie do leczenia stawów kolanowych. Jednak o medycynie wtedy nie miałem zielonego pojęcia. Więc po prostu robiłem swoje.

Miałem tę przewagę nad innymi osobami, że ćwiczyłem bardziej lub mniej regularnie od dwunastego roku życia. Pozostało mi tylko nauczyć się słuchać głosu swego ciała, kontrolować ten głos i wykryć błędy, jakie do tej pory robiłem. Moja osobowość to działanie samodzielne w samotności. Więc nie potrzebowałem towarzystwa do ćwiczeń. Byłem ogromnie zdeterminowany. Moim celem było przejście sali gimnastycznej na rękach wzdłuż. Taką salę przechodziłem na lekcjach WF w szkole średniej. Więc codziennie w swojej wyobraźni wracałem wspomnieniami do tamtych chwil. W swojej wyobraźni codziennie widziałem również siebie chodzącego po sali tak samo, jak 30 lat wcześniej. W tamtym czasie pomysł chodzenia na rękach wydawał się absurdalny i śmieszny tym bardziej, że przez ostatnie 10 lat nie przeszedłem nawet metra, najpierw z powodu bólu kolan, a w 2011 roku z powodu bólów kręgosłupa nawet przy próbie zwykłego stania na rękach przy drabinkach.

Ja jednak tym się nie przejmowałem. Codziennie ćwiczyłem mając ściśle określony cel, a marzenie

przejścia sali gimnastycznej na rękach wzdłuż było moją siłą napędową bym regularnie ćwiczył. Na początku były to pozycje ułożenia ciała, w których mnie najmniej bolało. Potem dodałem ćwiczenia. Ćwiczenia były różne, ale przede wszystkim takie, które przynosiły mi ulgę. Przy pewnym ułożeniu ciała bóle kręgosłupa wyraźnie mi malały, przy innym ułożeniu ciała rosły, więc jak najczęściej powracałem do pozycji, w której mnie jak najmniej bolało. Ile razy ćwiczyłem? Odpowiedź - w każdej wolnej chwili. A tych wolnych chwil było kilka/kilkanaście dziennie. Budziłem się – układałem ciało w pozycji najmniej bolesnej. Wstawałem – wstawałem tak, aby mnie jak najmniej bolało. Chodziłem – starałem się chodzić tak, aby mnie jak najmniej bolało. Oglądałem TV, kładłem się na łóżku tak, aby mnie jak najmniej bolało. Siedziałem – przyjmowałem pozycję taką, aby mnie jak najmniej bolało. I tak było codziennie od rana do wieczora. Jak ból się zmniejszył to pozycje powolutku utrudniałem. Do tego dodawałem różne dodatkowe proste ćwiczenia.

Ponieważ brakowało mi szczegółowej wiedzy o pracy mięśni, więc korzystałem z książek poświęconych kulturystyce i zacząłem regularnie ćwiczyć wg metody Sandowa. Metoda sprawdzona, gdyż stosując ją w wieku 12-14 lat stałem się silnym młodzieńcem. Lecz okazało się, że moje ciało w wieku 52 lat było inne niż 12-letniego chłopaka. Mniej sprawne, mniej elastyczne, potrzebowało więcej czasu na regenerację itp. Tego nie wiedziałem. Dzięki temu nabawiłem się bardzo silnych schorzeń łokci tenisisty i golfisty. Łokcie bardzo silnie bolały mnie przez 24 godz. na dobę także w czasie spoczynku. Dodatkowo uszkodziłem sobie mięsień trójgłowy ramienia w prawej ręce. Nabawiłem się też entezopatii w stawach skokowych, kolanowych oraz barkowo-obojęczykowych. W tamtym czasie zgięcie przedramienia z obciążeniem malutkim 0,5 kg na rękę było dla mnie bardzo bolesne i narażało na silną kontuzję stawów łokciowych. Zwykle wycieranie twarzy ręcznikiem dostarczało mi bardzo dużej dawki bólu w obu łokciach. W tym stanie rzeczy chodzenie na rękach odpadało. Z powodu ciągle trwającego bólu w łokciach miałem wiele myśli by się poddać, wziąć środki przeciwbólowe, iść do ortopedy i zapomnieć o staniu na rękach. Ale zrobiłem zupełnie odwrotnie. Podjąłem decyzję, że żadnych leków przeciwbólowych nie wezmę, oraz że żadne entezopatie - łokcie golfisty i tenisisty nie będą mi przeszkodą w chodzeniu na rękach i przejściu sali gimnastycznej na rękach. Kolejną decyzją było to, że sam siebie wyleczę i zrehabilituję i że nie ma prawa mnie nic boleć. Musiałem więc dodatkowo wyleczyć siebie z łokci tenisisty i golfisty oraz wszystkich dodatkowych entezopatii. W ten sposób wypracowałem własną autorską metodę leczniczą ruchem, którą nazwałem – POEZJĄ RUCHU. O tym samoleczeniu łokci tenisisty i golfisty napiszę w przyszłości artykuł.

Ponieważ brakowało mi wiedzy z zakresu pracy mięśni - zapisałem się na kursy instruktorskie fitness kilku specjalności. Jedną specjalność kończyłem, drugą zaczynałem. Każdy kurs kończyłem w kontekście poszukiwania odpowiedzi dlaczego boli mnie kręgosłup oraz dlaczego mam inne dolegliwości towarzyszące dla wieku 50+ i jak tego paskudztwa się pozbyć za pomocą ćwiczeń. Zamęczałem wykładowców pytaniami na temat pracy mięśni. Interesowało mnie co zrobić, aby powiększyć siłę, sprawność i wytrzymałość. Jak to zrobić bezpiecznie w warunkach domowych. Dlaczego taka forma ruchu jest dla mnie dobra, a inna niedobra. Itd. Itp. Uczyłem się od trenerów mistrzów Polski kulturystyki, fitness, gimnastyki. Przy każdej nadarzającej się okazji rozmawiałem bezpośrednio z zawodnikami lub mistrzami Polski, albo z zapaleńcami ćwiczeń ruchowych. W ten sposób zdobyłem szczegółową wiedzę o ruchu z zakresu fitness, kulturystyki, technik pilates, jogi, nowoczesnych form gimnastyki. Wielu wykładowców zostało moimi przyjaciółmi lub mentorami. Tę wiedzę testowałem bezpośrednio na swoim ciele. Jak długo ćwiczyłem? Łącznie - pewnie po kilka godzin dziennie. Dodatkowo jako nauczyciel tańca, zawodowo byłem związany z ruchem, więc zajęcia taneczne były dla mnie dodatkowymi ćwiczeniami.

We wrześniu 2013 roku rozpocząłem studia licencjackie z fizjoterapii. Tu mam możliwość zgłębienia anatomii człowieka. Mam farta, gdyż większość wykładowców to pasjonaci tego, co

robią. Więc mam z nimi możliwość przedyskutowania moich różnych pomysłów, jak i poznania różnych technik leczenia i fizjoterapii stosowanych w medycynie w schorzeniach kręgosłupa. Część wykładowców to wspaniali naukowcy – pasjonaci. Oni nam przekazują swoją pasję. To mocno pobudza twórczą wyobraźnię i daje dużo do myślenia. W ten sposób miałem i nadal mam możliwość poznania różnych chorób człowieka, ich przyczyn, leczenia, rehabilitacji. Mam możliwość dokładnego poznania możliwości i ograniczeń każdej techniki leczniczej i rehabilitacyjnej. Również nauczyłem się myślenia w kategoriach medycyny, która jest specyficzna. Jak do tej pory – nikomu nie udało się udowodnić, że to, co zrobiłem ze sobą jest złe. A fakty i moje spektakularne efekty zdrowotne mówią same za siebie. Udało mi się pokonać swoje stany zwyrodnieniowe kręgosłupa. Sprawność siłową i ruchową jaką uzyskałem jest porównywalna ze sprawnością komandosa. Mam 56 lat. Z roku na rok jestem coraz silniejszy i sprawniejszy. Ze swoim kręgosłupem po prostu się bawię wprowadzając w zdumienie jednych, a także dając nadzieję innym ludziom, że kręgosłup wcale nie musi nas boleć nawet wtedy, gdy mamy zdiagnozowane zwyrodnienia, czy przepukliny kręgosłupa.

Moje ciało natomiast stało się z powrotem moim niezawodnym i perfekcyjnym narzędziem pracy. Mogę bez problemu prowadzić lekcje tańca, fitness, czy treningi siłowo-sprawnościowe. Przy komputerze mogę tak, jak poprzednio pracować tyle ile tylko zechcę – nawet po 8-16 godz. dziennie – NIE MNIE NIE BOLI.

W zeszłym roku jako 55-letni facet ukończyłem kurs instruktorski z Hahta Jogi, co świadczy o tym, że moje ciało jest sprawne na poziomie instruktora hatha jogi. Tutaj wygięcia i skręty kręgosłupa są w dużej większości poza zasięgiem możliwości 90% młodych osób. Na tym kursie zapoznałem się również z metodyką usprawniania ciała, wypracowaną od 5 tysięcy lat przez hinduskich mistrzów jogi. Wiele z tych technik doskonale się sprawdza w rehabilitacji kręgosłupa i uzupełnia moje własne techniki, które sam wcześniej wypracowałem.

**Dziś po 4,5 latach samoleczenia i samorehabilitacji ruchem po bólach kręgosłupa pozostały mi tylko wspomnienia, dokumentacja medyczna oraz świadkowie.**

Dziś, kiedy robię pokazy na żywo przedstawiające moją sprawność oraz świadomie przeciągam swój kręgosłup podczas tych pokazów, to nikt nie chce mi uwierzyć, że jeszcze 4,5 roku temu pod względem sprawnościowym byłem 80-letnim dziadkiem.

O potędze leczniczej ruchu świadczą zdjęcia i filmy z moim udziałem, a jeszcze lepiej pokazy na żywo.

Proszę obejrzeć te filmy oraz zdjęcia i odpowiedzieć sobie na pytanie – ile osób zdrowych dziś potrafi powtórzyć te ćwiczenia, które ja robię niejako „z marszu”?

Mogę sobie Państwo spróbować odpowiedzieć na pytanie – kto z Państwa chciałby prezentować mój poziom sprawności albo przynajmniej część tego poziomu?

Kto Państwa chce żyć bez bólu kręgosłupa? Kto z Państwa odważy się rzucić wyzwanie zwyrodnieniom stawów kręgosłupa, albo starości? Ja to zrobiłem i takie osiągnąłem efekty

### **Filmy:**

Chodzenie na rękach

<https://www.youtube.com/watch?v=u2YlpFY-7VY>

Skok tygrysi przez ławeczkę (pозdrowienia z Ciechocinka)

<https://www.youtube.com/watch?v=npaVKRRUj4g>

inne filmy

<https://www.youtube.com/channel/UC5N7ity8id3XQba1IUgTBbw>

















Życzę również Państwu aby podobne, albo nawet i lepsze efekty zdrowotne leczenia schorzeń kręgosłupa uzyskiwali Państwo w odniesieniu do siebie.

Janusz Danielczyk  
Pasjonat Ruchu.  
[www.pasjonatruchu.pl](http://www.pasjonatruchu.pl)

### **Janusz Danielczyk**

#### ***Uprawnienia zawodowe***

mgr fizyki,  
dyplomowany/zawodowy masażysta  
student III roku fizjoterapii ze specjalizacją z geriatry  
trener body fitness  
instruktor profilaktyka zdrowotna 50+  
instruktor fitness ćwiczenia siłowe  
instruktor fitness nowoczesne formy gimnastyki  
instruktor Body Logistic Systems  
instruktor hatha jogi  
instruktor Body Logistic Systems

#### **Praktyka kliniczna:**

1. Sanatorium Uzdrowskie Polesie Ciechonek
2. Oddział Kliniczny VII Wieku Podeszłego, Toruń

#### **Dodatkowo:**

Ukończone kursy dla fizjoterapeutów  
Kinezytaping Moduły KT 1 + KT2 + KT 3  
Rehabilitacja w sporcie  
Trening siłowy w kinezyterapii

30 lat praktyki zawodowej, jako instruktora/nauczyciela tańca towarzyskiego  
3 lata praktyki zawodowej, jako instruktora fitness  
3 lata praktyki zawodowej profilaktyka zdrowotna 50+  
Opracowanie autorskiego programu profilaktyki zdrowotnej: Stop Dolegliwościom Kręgosłupa,  
Stop Dolegliwościom Stawów  
Opracowanie Modelu Matematycznego Kręgosłupa  
Opracowanie autorskiej metody terapii naturalnej ruchem w oparciu o samoświadomość własnego ciała wg koncepcji Modelu Matematycznego Kręgosłupa

#### **dodatkowo:**

ponad 40 lat doświadczenia w pracy nad własnym ciałem, pasjonat ruchu i ruchowych form zdrowotnych  
twórca autorskiej koncepcji Modelu Matematycznego Kręgosłupa,  
twórca programu profilaktyki zdrowotnej Stop Dolegliwościom Kręgosłupa  
twórca autorskiej koncepcji diagnostyki i terapii naturalnej ruchem wg koncepcji Modelu Matematycznego Kręgosłupa