



dr med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht

Masaż rolujący powięzi według metody Liebscher & Bracht

Skutecznie
pokonaj przewlekły
ból bez drogich terapii,
leków i operacji

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Masaż rolujący powięzi

według metody Liebscher & Bracht

dr med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht

Masaż rolujący powięzi według metody Liebscher & Bracht

Skutecznie pokonaj przewlekły
ból bez drogich terapii,
leków i operacji



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8272-039-6

Tytuł oryginału: *Rolle dich schmerzfrei*
by Roland Liebscher-Bracht, Dr. med. Petra Bracht
Copyright © 2019 by Wilhelm Goldmann Verlag
a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Książka

Ponad 90 procent przypadków bólu można skutecznie leczyć bez farmaceutyków czy zabiegów chirurgicznych. Do takiego wniosku doszli lekarka dr med. Petra Bracht i specjalista od bólu Roland Liebscher-Bracht. Praktyka ich skutecznej metody pokazuje, że mają słuszość. W tej książce proponują oni drogę autoterapii za pomocą masażu rolującego powięzi i ukierunkowanych ćwiczeń rozciągająco-wzmacniających. Pacjent bólowy krok po kroku poznaje różne ćwiczenia, które może też obejrzeć na specjalnej stronie w Internecie. Kluczowe znaczenie mają tu mięśnie i tkanka łączna (a ściślej: powięź). Za pomocą zaprezentowanych w książce ćwiczeń Liebscher & Bracht zostają one tak rozciągnięte, a jednocześnie wzmocnione, że często bóle znikają jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. W swoich gabinetach terapeuci metody Liebscher & Bracht stosują tak zwaną osteopresurę, czyli manualną terapię uciskową punktów bólowych. Natomiast przedstawiony w książce uproszczony masaż rolujący powięzi daje pacjentowi możliwość bycia aktywnym w warunkach domowych, samodzielnie lub we dwoje.

Autorzy

Dr med. Petra Bracht jest lekarką medycyny ogólnej i naturopatii. Już w okresie studiów zaczęła badać alternatywne metody leczenia. Ciężka choroba przybranej matki oraz praca w indyjskim szpitalu wzmocniły jej życzenie pomagania chorym metodami wykraczającymi poza medycynę czysto akademicką. Bardzo szybko przekonała się do stosowania leczniczego

odżywiania i wyspecjalizowała się w medycynie dietetycznej i ortomolekularnej. Wraz ze swoim mężem Rolandem Liebscherem-Brachtem, specjalistą od bólu i wykładowcą terapii bólu, który studiował inżynierię przemysłową ze specjalnością budowa maszyn, a przez całe życie trenował różne sztuki walki i terapię ruchowe oraz nauczał ich, opracowała ona terapię bólu nazwaną metodą Liebscher & Bracht. Od 2007 roku oboje uczą ją, a w tym czasie stworzyli też sieć terapeutów stosujących ich metodę, obejmuje ona ponad 2500 lekarzy, praktyków medycyny alternatywnej i fizjoterapeutów w Niemczech, Austrii i Szwajcarii. Autorzy, oboje urodzeni w 1956 roku, mieszkają wraz z synem i pracują w Bad Homburg w Taunus.

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

| | |
|---|-----------|
| Natychnmiastowa 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 czyny 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 rolujący i jakie ćwiczenia na jakie dolegliwości? | 155 |
| | |
| Zakończenie | 159 |
| | |
| To jest w twoich rękach | 159 |
| Więcej informacji | 163 |
| Podziękowania | 165 |
| Słowniczek | 167 |

Przedmowa

Manualne usuwanie bólów, także chronicznych, to istota naszej terapii przeciwbólowej, którą rozwijamy od 1986 roku. Pod koniec 2007 roku zaczęliśmy wreszcie przekazywać ją innym: lekarze, specjaliści medycyny alternatywnej, osteopaci, chiropraktycy, fizjoterapeuci i przedstawiciele prawie wszystkich podejść terapeutycznych przyczyniają się odtąd wraz z nami do skutecznego leczenia bólu.

W międzyczasie rozeszły się słuchy, że rzeczywiście osiągnęliśmy to, co od początku twierdziliśmy: wiele najczęściej dziś występujących stanów bólowych redukujemy podczas pierwszej sesji leczenia o 70-100 procent. Innymi słowy, ból utrzymujący się po pierwszym zabiegu wynosi już tylko od 0 (brak bólu) do 30 procent („jeśli tak zostanie, mogę to łatwo znieść bez żadnych środków przeciwbólowych”). Po zakończeniu terapii większość pacjentów jest wolna od bólu, u innych dolegliwości można go w trwały sposób znacząco zredukować.

Są to wyniki statystyki, którą od kilku lat prowadzimy podczas naszych szkoleń i tygodni uwalniania od bólu. Uczestników pytano o ich własne dolegliwości bólowe, ten stan wyjściowy z pierwszego dnia uznawano za 100 procent. Poziom bólu odnotowywano codziennie, stan końcowy z ostatniego dnia stanowił

ostateczny wynik. Pierwsze badania przeprowadzone na poziomie naukowym potwierdzają te rezultaty, a przedstawiciele konwencjonalnych terapii przeciwbólowych są zaskoczeni: nasza metoda wykazała skuteczność, która dotąd wydawała się niemożliwa.

Ponieważ współpracujemy teraz ze znanymi badaczami, którzy zajmują się najświeższymi zagadnieniami dotyczącymi mięśni, powięzi i specjalnych obszarów mózgu, z ekscytacją śledzimy coraz pełniejsze naukowe wyjaśnienie tego, co od wielu lat możemy codziennie obserwować. Dla dręczonych przez ból pacjentów, z których niektórzy musieli cierpieć latami i często utracili już nadzieję na uzyskanie pomocy, są to mniejsze i większe „cuda”.

Do lata 2009 roku o naszej nowej terapii bólu dowiadywali się przede wszystkim zainteresowani terapeuci. Wtedy właśnie przedstawiono ją milionom widzów w programie Stern TV. Odtąd nasza terapia coraz bardziej zyskuje na popularności. Dzięki tej książce czynimy teraz wielki krok naprzód. Jest to rozwinięcie naszego pierwszego poradnika *Schmerzfrei – unterer Rücken*. Wielu czytelników wyrażało życzenie, aby można było w ten sposób leczyć nie tylko bóle pleców, ale też inne najczęstsze dolegliwości bólowe. Publikacja ta spełnia ich życzenie. Dowiesz się z niej wszystkiego, czego potrzeba, aby pomóc sobie lub jak najlepiej podtrzymać wynik wcześniejszego leczenia bólu metodą Liebscher & Bracht.

Damy ci do ręki podstawy teoretyczne, dzięki którym będziesz rozumieć, co robisz, i opiszemy nasz program samopomocy, który pozwoli ci samodzielnie się leczyć. Składa się on z trzech elementów: zastosowania ciepła, masażu rolującego powięzi oraz ćwiczeń uwalniających od bólu. Każdy z nich zostanie szczegółowo wyjaśniony, wskazówki do naszego masażu i ćwiczeń są łatwe do zastosowania dla każdego.

Dzięki temu programowi samopomocy możesz nie tylko w sposób trwały złagodzić lub usunąć ból i przeciwdziałać ograniczeniom ruchowym, ale też ponadto trenować „ciało ruchowe”, czyniąc je coraz sprawniejszym. W efekcie czeka cię perspektywa spędzania życia w pełnej sprawności ruchowej, bez większych bólów czy oznak zużycia stawów. Jako autorzy książki potwierdzamy to przesłanie i życzymy ci zdrowego i wolnego od bólu życia w ruchu!

dr med. Petra Bracht i Roland Liebscher-Bracht

PS. Zima 2018/2019: podczas ostatnich czterech lat bardzo wiele się wydarzyło. Dzięki naszej obecności w internecie i mediach społecznościowych oraz wydaniu czterech kolejnych książek posunęliśmy się bardzo daleko. Z powodu istniej eksplozji zapotrzebowania na naszą terapię (szkolenia i leczenie pacjentów) coraz wyraźniej krystalizowała się nasza wizja „życia wolnego od bólu dla każdego”. Dziś wiemy, że jest to możliwe, a w 9 przypadkach na 10 możemy się do tego przyczynić dzięki naszej terapii. Tymczasem oprócz możliwości poddania się leczeniu u jednego z partnerów naszej sieci współdziałania dostępne są trzy wzajemnie się uzupełniające techniki samopomocy. Do ćwiczeń i masażu powięzi dochodzi tak zwana osteopresura light, za pomocą której każdy może sam się leczyć. Chcielibyśmy przez całe życie służyć ci pomocą w przypadku bólu – a ty sam zdecydujesz, z której jej formy zechcesz korzystać.

Część I
Podstawy

Ból

Jako osoba odczuwająca ból, wiesz naturalnie, czym on jest, jak cię dręczy, jak bardzo wpływa na jakość twego życia. W tych doświadczeniach nie jesteś bynajmniej odosobniony. Spośród około 100 milionów mieszkańców krajów strefy niemieckojęzycznej mniej więcej 20 procent cierpi na chroniczne bóle, czyli w przybliżeniu 20 milionów.

Boleć mogą plecy, głowa i kark, biodra, barki i kolana, łokcie, nadgarstki i palce rąk, staw skokowy, stopa i palce u nóg – dolegliwości takie mogą występować w każdym miejscu organizmu. W samych Niemczech koszty generowane przez bóle pleców i często im towarzyszące uszkodzenia, takie jak zwyrodnienie stawów kręgosłupa, uszkodzenia krążków międzykręgowych, zwężenie kanału kręgowego oraz stany zapalne, szacuje się na 50 milionów euro rocznie. Ból powoduje więc nie tylko wielkie osobiste cierpienie, stanowi też ogromne obciążenie finansowe dla ubezpieczeń zdrowotnych oraz osób dotkniętych takimi dolegliwościami. Dlatego możliwie skuteczne leczenie ma też duże znaczenie dla gospodarki.

Terapia bólu metodą Liebscher & Bracht

Bardzo wielu pacjentom bólowym można pomóc, stosując skuteczne i dające trwałe efekty terapie oparte na wiedzy o rzeczywistych przyczynach bólu. Niestety i ta wiedza, i te terapie są jeszcze zbyt mało rozpowszechnione.

Tu właśnie wkraczamy do akcji. Za pomocą naszej terapii bólu możemy u mniej więcej 90 procent pacjentów przeważnie już podczas pierwszej sesji leczenia uśmierzyć dolegliwości lub też wyraźnie je zmniejszyć. Dzięki tak zwanemu rozciąganiu zacieśnień mięśniowo-powięziowych, które pacjent wykonuje samodzielnie, efekt ten można wzmocnić i utrwalić. Warianty tych ćwiczeń przedstawiamy w niniejszej książce.

Nieprawidłowe napięcia mięśniowo-powięziowe powodują ból

Podstawą frapującej skuteczności naszej terapii jest odkrycie, że większość bólów nie jest powodowana przez urazy, uszkodzenia czy zużycie organizmu, lecz ostatecznie powstaje na skutek nadmiernego naprężenia rozciągającego mięśni (niewłaściwe ich zaprogramowanie i wynikające stąd skrócenie powięzi). Te nieprawidłowe napięcia mięśniowo-powięziowe objawiają się jako „bóle alarmowe” (patrz: strona 35). Takie dolegliwości można łatwo i szybko usunąć, jeśli terapeuta wie, w jaki sposób powstają.

W naszej metodzie terapeuta stosuje „osteopresurę”, aby skorygować nieprawidłowe napięcia mięśniowo-powięziowe. Znaczy to, że wpływa on na określone biologiczne przełączniki informacyjne (mechanoreceptory) na kościach, które w naszej

systematyce nazywamy „receptorami bólu alarmowego”. Po tym leczeniu pacjent otrzymuje program ćwiczeń wybranych spośród rozciągań zacieśnień mięśniowo-powięziowych, który może wykonywać w domu. Za pomocą tych ćwiczeń coraz bardziej utrwala on uzyskaną dzięki terapii wolność od bólu. Opisane w niniejszej książce ćwiczenia uwalniające od bólu są łatwo zrozumiałymi wariantami tych rozciągań. Jeśli pacjent ponadto zoptymalizuje jeszcze swoją dietę i wyeliminuje szkodliwe czynniki środowiskowe lub obciążenia psychiczne, pomoże to w sposób trwały pozostać wolnym od bólu. Efektem ubocznym będzie poprawa ogólnego stanu zdrowia.

*Podczas terapii pacjent
uczy się sam dbać o to,
aby pozostawać wolnym
od bólu.*

Dla kogo odpowiedni jest ten program samopomocy?

Nasza terapia bólu działa w ponad 90 procentach przypadków. Są oczywiście wyjątki, ale należą do rzadkości. Na przykład przed laty leczylimy pacjenta, który skarżył się na rozlane bóle pleców. Na naszą terapię reagował nietypowo, toteż wysłaliśmy go do kardiologa w celu wyjaśnienia sprawy. Kilka tygodni później wszczepiono mu trzy bypassy – w tym przypadku bóle wiązały się ze stanem jego serca.

Ponosisz odpowiedzialność za swoje ciało. Program samopomocy opisany w tej książce jest w zasadzie odpowiedni dla każdego, ale jeśli ćwiczenia nie przynoszą natychmiastowego złagodzenia bólu, przestań eksperymentować i zgłoś się do lekarza lub terapeuty – najlepiej takiego, który już nauczył się naszej terapii. Twoje dolegliwości mogą mieć inną przyczynę.



Dr med. Petra Bracht jest lekarką medycyny ogólnej i naturopatii. Już w okresie studiów zaczęła zgłębiać alternatywne metody leczenia. Przekonała się do stosowania uzdrawiającej żywności i wyspecjalizowała się w medycynie dietetycznej i ortomolekularnej. Wraz ze swoim mężem **Rolandem Liebscherem-Brachtem**, specjalistą od bólu i wykładowcą, opracowali terapię bólu i nazwali ją metodą Liebscher & Bracht. W tym czasie utworzyli sieć terapeutów stosujących ich metodę. Obejmuje ona ponad 2500 lekarzy, praktyków medycyny alternatywnej i fizjoterapeutów w Niemczech, Austrii i Szwajcarii.

Chcesz pozbyć się napięcia, odzyskać mobilność i pokonać przewlekły ból?

Przyczyną bólu są zwykle mięśnie i powięzi. Znani specjaliści od bólu opracowali metodę Liebscher & Bracht, dzięki której możesz poradzić sobie z większością bólów za pomocą specjalnych ćwiczeń ruchowych i rołek powięziowych.

Ćwiczenia i samoterapia na pokonanie bólu, zwiększenie elastyczności i relaks

Terapia metodą Liebscher & Bracht pomoże ci:

- zapobiec powstawaniu chronicznego bólu;
- wesprzeć wszelkie ćwiczenia, masaże i terapie powięzi, wykonywane samodzielnie lub przez fizjoterapeutów;
- zadbać o kondycję i zdrowie fizyczne;
- zwiększyć giętkość i uaktywnić różne partie ciała;
- przyspieszyć ustąpienie powysiłkowego bólu mięśni (potocznie „zakwasów”);
- szybko i skutecznie zrelaksować się.

Samoterapia bólu – bez leków i operacji

Patroni:



SZTUKATER.PL

