7 julij 2013
cena 3,19 eur

prva slovenska ženska in družinska revija

9 770350 973057

naša žena

izročilo za prihodnost

www.nasazena.com



KJE SO REZERVE V ZDRAVSTVU?

Ne verjemite vsemu, kar preberete na svetovnem spletu!

UMETNOST TKANJA VEZI Z NAJSTNIKI

Otroštvo glasbenice Nuške Drašček Rojko

Za dober tek: Rajski sadež, ki odžeja, osveži in ohladi

Domači ribnik poleti kopališče, pozimi drsališče

Poletni dan vabi:

Na izlet in počitnice ... • Pomoč pri poletnih nevšečnostih

Roman Perko, nekdanji nordijski kombinatorec

K Romanu Perku iz Kovorja pri Tržiču prihaja vse več ljudi, ki jih pestijo bolečine v hrbtenici in sklepih. Nekdanji nordijski kombinatorec, ki se je leta 1998 udeležil zimskih olimpijskih iger v Naganu na Japonskem, leto prej pa svetovnega članskega prvenstva v Trondheimu na Norveškem, kjer je osvojil 5. mesto, je metodo zdravljenja s smrekovo smolo spoznal, ko si je leta 1993 poškodoval koleno.



Končeva metoda je posebna masaža z zelo učinkovitimi raztegi, ki uspešno pomagajo tudi pri težavah z vratnim delom hrbtenice.

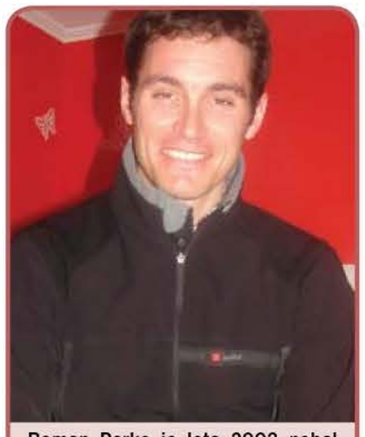
Konjiček spremenil v poklic in poslanstvo

Tedaj se je seznanil z Ivom Koncem in njegovim naravnim smrekovim mazilom Smrekovit. Koleno si je povsem pozdravil, tako da pozneje z njim ni imel več težav, mimogrede pa tudi izvedel, da je Končevo smrekovo mazilo marsikoga rešilo bolečin.

Ko je Roman Perko leta 2003 nehal tekmovati, se je tudi sam začel ukvarjati s terapijami. Najprej je ljubiteljsko pomagal domačim, prijateljem in njihovim sorodnikom, potem pa je konjiček prerasel v življenjski poklic in poslanstvo. Odprl je popoldansko obrt, pozneje pa postal samostojni podjetnik. Pred slabima dvema letoma se je Ivo Konc upokojil. Svoje dolgoletno delo je prepustil Romanu. Od tedaj veliko in dobro sodelujeta. Roman pravi, da ga kot človeka zelo spoštuje, saj mu Ivo ni predal zgolj svojega praktičnega znanja, temveč tudi veliko življenjskih spoznanj in modrosti.

Posebnost Končeve metode

»To ni fizioterapija ali kiropraktika, je masaža z raztegi. Ivo Konc je odkril določene gibe, ki so zelo učinkoviti. Pri terapiji se izvajajo mehke metode raztegovanja. Raztege izvajam samo do praga bolečine. Prilagodim se posamezniku in njegovi poškodbi ali obolenju. Delam s smrekovim mazilom Smrekovit. Smrekova smola je namreč eden najboljših naravnih pospeševalcev prekrvavitve. Če se pretok krvi pospeši, se pospeši tudi regeneracija telesa. Mehko tkivo se tako hitreje obnavlja, hitreje se pozdravijo poškodbe, na primer natrganine in nategi mišic, zvini, pa tudi razna vnetja,« pojasnjuje Roman Perko. Njegove izkušnje kažejo, da je regeneracija še hitrejša, bolj pospešena, če je telo očiščeno in ni zakisano. Telo je v takšnem primeru tudi manj dovzetno za poškodbe. Če je človek zakisan, mišica ne opravlja svoje funkcije in se hitreje poškoduje. Priporoča preventivno uporabo smrekove smole, saj se s tem lahko preprečijo razna vnetja in bolečine v mišicah. »Če se že pred naporom namažeš s smrekovo smolo, se med njim pospeši cirkulacija, telo se čisti in izloča strupene snovi. Tako mlečna kislina ne ostaja v mišicah, ampak se izloči.«



Roman Perko je leta 2003 nehal tekmovati in se začel ljubiteljsko ukvarjati s terapijami. Najprej je pomagal domačim, prijateljem in njihovim sorodnikom, potem pa je konjiček prerasel v življenjski poklic in poslanstvo.

Stranski možen pojav – alergija

Smrekova smola, zmes eteričnih olj in smolnih kislin, je zdravilo, dobro poznano v ljudskem zdravilstvu. Smola iglavcev nastaja v posebnih celicah ter se nato izloča v smolne kanale. Z njo se drevesa branijo pred insekti, bakterijami in glivicami ter celijo rane, ki nastanejo na deblu. Za ljudi je blagodejna, saj lajša bolezni hrbtenice in sklepov, pomaga pri motnjah krvnega obtoka, blaži bolezni sečil, rodil in prebavil ter vnetja in okužbe. Vendar se najdejo tudi ljudje, ki so nanjo alergični. Na srečo jih ni veliko. V takšnem primeru Roman uporablja šentjanževo in kamilično olje, ker je blažje. Pri vrhunskih športnikih, ki imajo, denimo, vnetje pokostnice ali Ahilove tetive, pretehta, ali naj kljub alergiji uporabi smolo, da pozdravi notranjo poškodbo. Pozneje, ko se stanje popravi, pogosto izgine tudi alergija. Vrhunski športnik mora namreč biti zdrav in mora čim hitreje okrevati, medtem ko je pri ljudeh, ki niso ekstremisti, drugače. Če ima takšen človek alergijo, Roman smrekove smole ne uporablja.

Med njegovimi klienti je veliko športnikov. Terapija je zanje dobra zaradi regeneracije. »Regeneracija je eden glavnih segmentov športnega treniranja. Po hudih dnevnih naporih je naravna sposobnost regeneracije prešibka, da bi se telo iz dneva v dan samo obnavljalo, zato mu je treba pomagati s terapijami. Priporočljivi so raztegi; klasična in športna masaža sta zagotovo blagodejni, ker se mišica mehansko obdela, še boljši učinek pa ima takšna terapija.«

Ravnanje križa

Večina ljudi prihaja k Romanu Perku s težavami v hrbtu; ali gre za zgornji vratni ali spodnji križni del, je odvisno od narave njihovega dela. Prihajajo tudi ljudje, ki imajo težave z nogami, kar je običajno le posledica nekega vzroka. »Če otekajo noge, če se vnamejo tetive ali pokostnica, če kolena otekajo in bolijo, je vzrok lahko v križnem predelu hrbtenice. Iz križnega in ledvenega dela izhajajo živci, na primer ishiadikus, najdaljši živec v telesu, in če je ta v križnem delu preščipnjen, mišica naredi refleks, križni del se zvije, ena noga se skrajša. Če je križni del zvit, je v spodnjih udih slabša cirkulacija krvi in začnejo se vnetja. Ko se križni del poravna in se medvretenčne ploščice z mehkimi metodami uležejo nazaj med vretenca, se živci, ki gredo iz hrbtenjače, sprostijo, ker vretenca niso več preveč skupaj. Medvretenčne ploščice so kot nekakšni amortizerji, ki to blažijo. Potem se tudi mišica začne sproščati. Mišica se refleksno zategne, ker daje oporo. To je obrambni mehanizem telesa, da zavaruje tisti del, v katerem je hrbtenica prizadeta. Mišica se v tistem delu zakrči, da prepreči dodatno poškodbo. V hrbtenici so lahko tudi razni izrastki. V takšnih primerih je treba biti previdnejši. Vsekakor pa s terapijo bolečina popusti in se ublaži, vsaj iz ostre bolečine v topo.«

V primeru, ko ljudje pridejo zaradi težav z medvretenčno ploščico, lahko Roman pomaga samo, če je ta zmaknjena. »Z manipulacijami se da disk spraviti v prvotno lego in potem hrbtenica spet normalno 'zadiha',« pojasnjuje. Roman ugotavlja, da je največja težava v tem, ker ljudje odlašajo s terapijo. Potem je ploščica lahko že zelo izrabljena in pri določenih obremenitvah celo poči. Nekateri ljudje prihajajo k njemu trikrat na mesec, drugi dvakrat, odvisno od težav. Nekateri pridejo samo takrat, ko že imajo težave. A Roman opozarja, da je vedno boljša preventiva, kot pa, da človek pride po pomoč šele, ko so bolečine že zelo hude. Zakaj bi bolelo, če ni treba, meni naš sogovornik, ki se je z anatomijo, fiziologijo, medicino športa in medicinsko rehabilitacijo srečal že kot študent na Fakulteti za šport. Dodatne izpite za delo maserja pa je pred tremi leti opravil še na Srednji zdravstveni šoli.

Raztezanje do praga bolečine

Vaje, ki jih izvaja s klientom, so nekakšna metoda raztezanja z asistenco. Na prvi pogled se zdi metoda preprosta, ampak Roman opozarja, da je ne more izvajati vsak, saj so za takšno delo potrebni občutek in izkušnje. Sam vselej razteguje samo do praga bolečine in natanko čuti, kako daleč lahko še gre. Nekateri ljudje se lotijo tega kar sami, ampak tega ne priporoča. »Ker ljudje nimajo občutka in izkušenj, se lahko hitro zgodi kakšna neumnost. Ali se preobremeni sklep ali se natrga ali nategne mišica … Imeti moraš občutek, zato tega dela ne more opravljati vsak.« Sam telo najprej zmasira, da se ogreje, in mišice mehansko obdela, šele nato nadaljuje z manipulacijskimi vajami. Pri hudih bolečinah v križu najprej zmasira ta del s smrekovim mazilom, potem ga raztegne in na koncu naredi obloge s smrekovim mazilom. Blazinico namaže s smrekovim mazilom, kot bi namazal med na kruh, jo položi na križ in pripne na spodnje hlače. »V blazinici je toplotni izolator, zato je čez križ toplo, krema pa pospešuje cirkulacijo krvi. To nosijo ljudje čez noč in lahko tudi čez dan. Potem za kakšno uro in pol oblogo snamejo in potem zvečer kar z vročo vodo spet pregrejejo križ. To je zelo učinkovito.«

Takoj po operaciji hrbtenice Roman terapijo odsvetuje. Običajno naredi tri terapije. Če po treh terapijah ni nobenega učinka, nima smisla, da človek še prihaja k njemu. Samo takšnih menda skoraj ni. »Najhujše je, če ljudje samo jamrajo, zase pa niso pripravljeni ničesar narediti. Če človek misli, da bo po 40 letih težkega dela pomagala le ena terapija in mu bom naredil nov hrbet, se moti. Najmanj tri terapije so potrebne, da zakrčene mišice začnejo popuščati. Mišice je treba tudi pasivno raztegniti. Če je ena noga krajša od druge, je treba mišice toliko raztegovati in hrbtenico poravnati, da sta pri tretji terapiji nogi enako dolgi in v isti liniji z rameni. Takrat je telo v pravilni anatomski drži, tudi ko človek stoji. Takrat je tudi zvijanja v križu manj, obremenitve na vretenca pa so veliko manjše, kot če je človek zvit.«



Smrekova smola je eden najboljših naravnih pospeševalcev prekrvitve in z njo se pospeši tudi regeneracija telesa.

Tudi težave s sklepi, na primer kolki, lahko izhajajo iz križnega dela. Zgornji del telesa pa je običajno povezan z vratno hrbtenico … Pri težavah z vratnim delom hrbtenice imajo ljudje bolečine v ramah, komolcih, zapestjih, mravljinčaste in mrzle dlani, v rokah in dlaneh nimajo nobene moči. Težave z vratnim delom hrbtenice lahko izzovejo glavobole. Tudi zgornji del hrbtenice Roman razteza, vendar nikoli sunkovito, vselej razteza počasi.

Priporočljive vaje za raztezanje

Roman poleg terapije vselej svetuje sklop splošnih razteznih vaj za vse dele telesa. Glede na težave še posebej pokaže prilagojene vaje, ki jih morajo ljudje sami nekajkrat izvesti, da preverijo, če jih ne delajo napačno. Napačno izvajanje vaje nima pravega učinka, opozarja. Na splošno pa so terapije učinkovite, zelo redko se zgodi, da nimajo nobenega učinka, zatrjuje naš sogovornik. Tisti, ki imajo več težav, pogosteje pridejo, oni, ki jih imajo manj, pridejo redkeje. K njemu prihaja vsa populacija, od starejših do mladih ljudi, kar kaže na to, da postajajo težave s hrbtenico vse bolj razširjene … Lani je, denimo, prišla 88-letna gospa, ki je imela težave s hrbtom. Drugače pa hodijo tudi že mladostniki od 12, 13 let naprej, ko jih zagrabi mišični krč in podobno. Generacijski razpon med klienti je res velik. Roman poudarja, da je terapijo treba prilagoditi vsakemu posebej.

»Pri tej metodi ne more priti do poškodbe, niti se ne more obnoviti stara poškodba, ker delam samo do praga bolečine. Bolečina je signal, s katerim telo sporoča svoje meje. In če raztezaš počasi, do bolečine, in tam prenehaš, ne moreš škodovati.« Če dobi kakšen izjemen primer, pa se še vedno posvetuje z Ivom Koncem. »Boljše je imeti dodatno mnenje kot samo svojega, pa morda napačnega,« še pristavi.

Andreja Paljevec

Fotografije: Dreamstime in Andreja Paljevec