

O naszego ciała odmawia bólem posłuszeństwa. Problemy z kręgosłupem są wpisane w życie większości współczesnych ludzi. Według medycyny holistycznej, każdy kręg jest powiązany z konkretnym organem wewnętrznym. Z kręgosłupa jak z mapy można wyczytać: jak żyjemy, na co zachorujemy lub z jakim schorzeniem już się borykamy. **Oleksandr Gorbatiuk** umie przedstawić ten barometr niekorzystnych zmian. Ale tylko od właściciela kręgosłupa zależy, czy zegar odmierzający czas do niepełnosprawności znowu nie przyspieszy.

Od sportu do terapii manualnej

Oleksandr Gorbatiuk jest propagatorem i specjalistą rehabilitacyjnej Metody Jewminowa z wykorzystaniem Profilaktora Jewminowa. Być może sam wynalazłby podobny przyrząd, ponieważ jako terapeuta manualny szukał najskuteczniejszego sposobu pomagania ludziom. Robił szkie projektowe dopóki nie wsiadł do pociągu do Winnicy na Ukrainie i nie zaczęła czytać gazetę, w której zobaczył zdjęcie Profilaktora Jewminowa z adresem wynalazcy.

– Po co wyuważać otwarte drzwi? – zapytał siebie. Tego samego dnia pojechał do Kijowa, do ośrodka wynalazcy przyrządu rehabilitacyjno-sportowego opatentowanego we wszystkich państwach Europy. To był 2005 rok. Obejrzał profilaktor, poćwiczył i poprosił o rozmowę z wynalazcą.

– **Waczesław Jewminow** oznajmił, że ja jego profilaktora nie potrzebuję, ponieważ jako terapeuta manualny powiniennem być zainteresowany jak najdłuższym utrzymaniu pacjenta przy sobie. Powiedziałem mu, że nie ma racji i chcę kupić ten przyrząd, bo wydaje mi się skuteczny, w uwolnieniu wielu ludzi od nauracających problemów lub operacji chirurgicznych. I tak stałem się szczęśliwym posiadaczem profilaktora, z którym nie wpuszczono mnie do dwóch pociągów, bo miałam przepięsową długość 245 cm. Dopiero łapówka dla konduktora umożliwiła mi jego transport do Krakowa, w którym od 2003 roku prowadzę Centrum Leczenia i Rehabilitacji Kręgosłupa (www.clirk.pl), a teraz przyjmuję pacjentów także w Centrum Medycyny Naturalnej i Psychoterapii w Katowicach – wspomina **Oleksandr Gorbatiuk**.

Jewminow pierwszy profilaktor zrobił dla siebie w konsultacji z neurochirurgiem. Był wyczynowym sportowcem, wioślarzem, który po urazie kręgosłupa miał skierowanie na operację dającą mu 50-procentową szansę na odzyskanie sprawności. **Dzięki systematycznym ćwiczeniom na skonstruowanym dla siebie przyrządzie wzmocnił mięśnie krótkie i głębokie tworzące gorset kręgosłupa. Uniknął operacji i zaczął pomagać ludziom z podobnymi urazami.** Opracował autorską metodę rehabilitacji. Gorbatiuk nauczył się jej na szkoleniu, na które pojechał kilka miesięcy po zakupie profilaktora.

Kręgosłup bólem woła o ratunek

JOLANTA TALARCZYK



Na własnej skórze

Droga **Oleksandra Gorbatiuka** do walki z bólem i terapii manualnej była podobna jak Jewminowa. Doznał poważnego urazu kręgosłupa. Po zakończeniu służby wojskowej, nie potrafił normalnie zejść z łóżka. Człgał się po podłodze. Miał wtedy 19 lat. Przed nim były studia w Akademii Pedagogicznej na Wydziale Wychowania Fizycznego i Przynasobienia Obronnego w Winnicy na Ukrainie. Ukończył je zgodnie z planem, uzyskując tytuł magistra, ze specjalnością trener sztuk walki. Systematycznością w samorehabilitacji stanął mocno na nogach. Tak mocno, że po studiach nie odczuwał już konsekwencji urazu.

Dalej uprawia sport, z którym związał się w dzieciństwie. Od 9 roku życia trenował zapasy, rok później zamienił je na sambo (samoobronę bez broni), w której po latach zdobył wicemistrzostwo Ukrainy. Identyfikując sukces odniósł też w judo. Jednocześnie szkolił się również w karate shoto-kan, ju-jutsu i aiki-jutsu. Od dawna swoim talentem i umiejętnościami dzieli się z innymi. Od 2000 roku ma prywatną szkołę systemu sambo w Krakowie. Był trenerem m.in. judo i sambo w Klubie Pogoń (Skotniki) i judo w TS Wisła (Kraków). Od 15 lat prowadzi szkolenia samoobrony dla pracowników polskich służ mundurowych, wcześniej szkolił podobne formacje na Ukrainie. **Wiele wie o bólu, urazach i trudnych powrotach do kondycji. Dla usystematyzowania sukcesu odniósł też w judo. Jednocześnie szkolił się również w karate shoto-kan, ju-jutsu i aiki-jutsu. Od dawna swoim talentem i umiejętnościami dzieli się z innymi. Od 2000 roku ma prywatną szkołę systemu sambo w Krakowie. Był trenerem m.in. judo i sambo w Klubie Pogoń (Skotniki) i judo w TS Wisła (Kraków). Od 15 lat prowadzi szkolenia samoobrony dla pracowników polskich służ mundurowych, wcześniej szkolił podobne formacje na Ukrainie.** **Wiele wie o bólu, urazach i trudnych powrotach do kondycji. Dla usystematyzowania sukcesu odniósł też w judo. Jednocześnie szkolił się również w karate shoto-kan, ju-jutsu i aiki-jutsu. Od dawna swoim talentem i umiejętnościami dzieli się z innymi. Od 2000 roku ma prywatną szkołę systemu sambo w Krakowie. Był trenerem m.in. judo i sambo w Klubie Pogoń (Skotniki) i judo w TS Wisła (Kraków). Od 15 lat prowadzi szkolenia samoobrony dla pracowników polskich służ mundurowych, wcześniej szkolił podobne formacje na Ukrainie.**

Czego nie lubi kręgosłup?

– Wszyscy wiedzą do czego prowadzą: brak ruchu, dopasowywanie ułożenia ciała do sprzętów biurowych, za-

miast na odwrót, a także skakanie z wysokości, podnoszenie i dźwiganie ciężarów, otyłość, spanie na miękkich materacach i dużych poduszkach. Mimo tej wiedzy coraz więcej ludzi ma sylwetkę małpy, z charakterystycznym pochyleniem zgarbionych pleców i głową wyciągniętą do przodu. W moim centrum w Krakowie i katowickim Centrum Medycyny Naturalnej i Psychoterapii, przyjmuję rosnące grono ludzi młodych. Dzisiejsze 20-30. latki mają kręgosłupy w gorszym stanie niż starsi. Dzieci, które obecnie nie odrywają oczu od telefonów komórkowych, zapewne jeszcze wcześniej będą musiały korzystać z pomocy rehabilitantów – mówi **Oleksandr Gorbatiuk**.

Oś ludzkiego ciała jest pamiętliwa. Zrewanżuje się dotkliwym bólem za złe traktowanie. **Można uciec od kul i operacji pod jednym warunkiem, że wystarczająco wcześniej odpowie się na sygnały, którymi kręgosłup woła o ratunek.** Jak często i jak długo trzeba ćwiczyć, żeby odzyskać radość życia i fizyczną sprawność?

Indywidualne podejście

– A jak często trzeba myć zęby? – odpowiada na retoryczne pytanie Gorbatiuk. Od 20 lat zajmuje się zawodowo terapią manualną, m.in. nastawianiem kręgosłupa, kompleksowymi ćwiczeniami rehabilitacyjnymi, masażami i szkoleniem metodyków w tym zakresie. Ma zatem mnóstwo argumentów, żeby zapewnić, iż bez codziennej profilaktyki ból kręgosłupa powraca. Jeśli jakiś jego odcinek został uszkodzony, to tylko stała troska o stan gorsetu mięśniowego może go utrzymać w pozycji zapewniającej sprawność ruchową. **Mięśnie bez regularnych ćwiczeń wiotczeją, a kręgosłup ulega deformacji.**

– Metoda Jewminowa polega na dobraniu konkretnego zestawu ćwiczeń do indywidualnych potrzeb pacjenta.

Nie wystarczy kupić Profilaktora Jewminowa i zamontować w domu. Trzeba nauczyć się nim posługiwać. Jeśli ktoś będzie to robił według swojego widzimisię, to zamiast sobie pomóc wyrażdzi sobie krzywdę. Dla utrzymania efektu terapeutycznego trzeba wykonywać zalecone ćwiczenia raz dziennie przez 30-45 minut. Zazwyczaj zaczyna się od ćwiczeń co drugi dzień i stopniowo zwiększa się ich długość i częstotliwość. Co kilka tygodni warto wykonać masaż kręgosłupa, żeby mięśnie się rozluźniły i zregenerowały – wyjaśnia terapeuta manualny.

Porzucić kule, wrócić do życia

Są ludzie, których trudno zapamiętać. Dla **Oleksandra Gorbatiuka** jednym z nich był budowlaniec, który przez rok musiał korzystać ze zwolnień lekarskich.

– Miał dopiero 39 lat i powlóczył nogami. Zdjęcia rentgenowskie jego kręgosłupa wykazywały 14 przepuklin w odcinkach lędźwiowym, piersiowym i szyjnym. Po pół roku systematycznych ćwiczeń mógł normalnie chodzić, a po roku wrócił do pracy na budowie w Norwegii. Kupił sobie Profilaktor Jewminowa i używa go do dziś codziennie. Dla mnie to była ogromna satysfakcja, że ten człowiek nie uisadł na wózku inwalidzkim. Najbardziej cieszę się, gdy ludzie przychodzą do mnie o kulach, a po kilku miesiącach ćwiczeń, przestają kul potrzebować – zapewnia **Gorbatiuk**.

Budowlanicy, górnicy, fryzjerzy, stomatolodzy, programiści, pracownicy biurowi mają więcej powodów do profilaktyki schorzeń kręgosłupa niż reprezentanci innych zawodów. Oni dopracowują się epizodów bólowych już po kilkuletniej karierze. Niektórzy o tym nie myślą zgodnie z zasadą, żeby nie martwić się na zapas. Polityka strusia żadnego problemu nie rozwiązuje.

– Systematyczne stosowanie metody Jewminowa jest niezwykle skuteczne w zwalczaniu takich schorzeń jak: osteochondroza, rwa kulszowa, przepuklina dyskowa, zaburzenia postawy. Jest też bardzo pomocne w przeciwdziałaniu innym patologiom kręgosłupa oraz przywracaniu sprawności po urazach i operacjach chirurgicznych. To metoda dla ludzi w różnym wieku, dla całych rodzin. Z Profilaktora Jewminowa mogą korzystać dorośli, ich dorosłe dzieci i wnuczka – mówi **Oleksandr Gorbatiuk**.

Oprócz bólu ważnym powodem do rehabilitacji kręgosłupa są jego powiązania z funkcjonowaniem organów wewnętrznych. Dolegliwości w odcinku szyjnym skutkują zaburzeniami równowagi, zawrotami i bólami głowy, kłopotami ze wzrokiem. Patologie w odcinku piersiowym to sygnał np. schorzeń: płuc, serca, wątroby, pęcherzyka żółciowego. Stan kręgow lędźwiowych jest symptomem niewydolności jelit, okrężnicy, wyrostka oraz zaburzeń seksualnych. Rwa kulszowa to alarm dla prostaty. Mottem Gorbatiuka są słowa słynnego fizjologa **Angelo Mosso: Ćwiczenia fizyczne mogą zastąpić wiele leków, ale żadne lekarstwo nie zastąpi ćwiczeń fizycznych.**