

EGOSCUE METODA U REKREATIVNOM VJEŽBANJU I UKLANJANJU BOLI

Bojana Muačević Gal, mag. cin.¹

¹ Centar kulture tijela „Gea“ Osijek

Sažetak:

Veliki postotak odrasle populacije živi s kroničnom boli nekog dijela lokomotornog sustava. Egoscue metoda uzrok boli pronalazi u odstupanju posture od anatomski neutralnog položaja i dijeli pomake posture u 3 osnovne skupine. Rekreativni programi vježbanja sve se više okreću korektivnim metodama, a Egoscue vježbe mogu se inkorporirati u navedene programe.

Njihov je cilj aktivirati osnovne posturalne strukture, vratiti tijelo u anatomski neutralan položaj te omogućiti pojedincu da se kreće na pravilniji način i živi bez bola.

Ključne riječi: Egoscue metoda, postura, neutralan položaj, rekreacija, korektivne vježbe, bol

Stručni rad

1. Uvod

Bol je biološki zaštitni mehanizam tijela, ali u svom kroničnom obliku može postati zasebno patološko stanje koje značajno narušava kvalitetu života (Raffaelli i Arnaudo, 2017).

Mišićno koštani poremećaji donjeg dijela leđa, ruku i ramenog pojasa dostižu epidemiološke razmjere i smatraju se jednim od tri najčešća uzročnika bolovanja (Valevein Rodrigues et al., 2014).

Bol se javlja uslijed nedovoljno funkcionalnog mišićno-koštanog sustava, a do čega pak dolazi zbog nedovoljno aktivnog načina života (Svoboda, 2014). Pokreti i gibanja koje moderan čovjek vrši kroz svoju svakodnevnicu jednostavno nisu dovoljni da bi mišićno-koštani sustav imao dovoljno snage i pokretljivosti za nošenje sa svakodnevnim izazovima.

Kao rezultat navedenog stanja, određeni dijelovi tijela s vremenom izađu iz anatomski neutralnog položaja, što pak za sobom povlači čitav niz novih odstupanja, kompenzacija i nepravilnih obrazaca kretanja, kojima tijelo nastoji spriječiti posturu od kolapsa i zadržati ju u funkciji (Egoscue i Gittines, 2000).

Sustav vježbi koji je Pete Egoscue osmislio sedamdesetih godina 20. stoljeća tretira tijelo kao cjelinu i, aktivacijom dubinskih posturalnih mišića, nastoji ga vratiti u anatomski neutralan položaj, mišiće u funkciju, a osobu u život bez boli.

2. Tri tipa odstupanja od anatomski neutralne posture

Po Egoscue metodi odstupanja posture od anatomski neutralnog položaja dijele se u 3 stanja.

U Stanju 1 zdjelica je u anterior tiltu. Ovo stanje također često uključuje koljena u vanjskoj rotaciji, stopala rotirana prema van i ramena urušena prema naprijed. Fleksori kukova su preaktivni, skraćeni i napeti. Osoba hoda isključivo uz pomoć fleksora kukova, dok su mišići potkoljenice pasivni i disfunkcionalni. Zbog prevelike napetosti, fleksori kukova rotiraju koljena i stopala prema van, što stvara napetost u gornjem dijelu leđa i vratu.

U primarne indikacije Stanja 1 spadaju i pojačana lumbalna lordoza te smanjena ekstenzija kukova. Sekundarnim karakteristikama ovoga stanja smatraju se everzija stopala i torakalna fleksija. Uobičajeni simptomi koji se javljaju uz Stanje 1 su bol u donjem dijelu leđa, kukovima ili koljenima, povišeni lukovi stopala i skraćeni koraci.

Osnovna karakteristika Stanja 2 jest asimetrija koja proizlazi iz rotacije torza, ramena ili zdjelice, nejednake visine ramena i/ili kukova, asimetričnog položaja stopala te različitih kombinacija navedenog.

Kod ovoga stanja desna i lijeva strana tijela ne funkcioniraju jednako, a najčešće je jedna strana aktivnija od druge. Zbog rotacije u torzu ili kukovima te nejednake visine ramena ili kukova, dobiva se dojam da je jedna ruka duža od druge. Osobi je često rečeno i da je jedna noga kraća od druge (što ne mora nužno biti točno, budući da rotacija glave femura može podići jednu stranu zdjelice, a što pak stvara dojam duže noge na toj strani, ili kraće noge na suprotnoj).

Sekundarne karakteristike ovoga stanja su neravnoteža, različiti položaji ruku ili stopala, glava nagnuta u jednu stranu, jedno koljeno u fleksiji ili hiperekstenziji te ofset trupa.

Simptomi koji se javljaju u osoba sa Stanjem 2 jest asimetrična bol – samo na jednoj strani tijela, koja se javlja zbog nejednakog opterećenja lijeve i desne strane. Jedna strana je uvijek jača i apsorbira više rada.

Osnovne karakteristike Stanja 3 su zdjelica u posterior tiltu, glava i ramena pomaknuti prema naprijed, pojačana torakalna kifoza te izravnat lumbalni luk.

U ovom su stanju mišići prepona nedovoljno aktivni, fleksori kukova su pasivni i ne apsorbiraju dovoljno rada. Trbušni mišići su najčešće prenapeti, a donji dio leđa izravnat i teško dolazi u ekstenziju. Prirodna S krivulja kralježnice je izgubljena.

U sekundarne karakteristike Stanja 3 spadaju kukovi u ekstenziji, koljena u unutarnjoj rotaciji, tibijalna torzija (kosti natkoljenice i potkoljenice nalaze se u različitim rotacijama), napeta zadnja loža, nagnutost tijela prema naprijed.

Uobičajeni simptomi koji se mogu javiti u osoba sa ovim stanjem su bolovi u donjem dijelu leđa, bol koja se širi prema nogama, bol u vratu i ramenima te problemi s međukralježničnim diskovima.

3. Diskusija

Individualni pristup svakako je idealno rješenje za korektivnu gimnastiku, uklanjanje bolova i disfunkcija te provođenje Egoscue vježbi. Prvo i najvažnije jest dovesti osobu u položaj koji će smanjiti bol te dodati pokrete koji će dodatno opustiti tijelo. Drugi je cilj odabrati vježbe za smanjenje rotacije ukoliko je prisutna, nakon čega se odabiru vježbe za dovođenje zdjelice i ramena u neutralni položaj te njihovo zadržavanje u istom.

Kako se rekreativci češće odlučuju na grupne programe vježbanja, a niti jedna grupa nije u potpunosti homogena, važno je prepoznati tipove odstupanja od neutralne posture, provesti funkcionalne testove, te prema tome maksimalno individualizirati odabrane vježbe i njihove različite inačice. Najučinkovitije je grupirati osobe po najizraženijim karakteristikama i odstupanjima posture po stanjima 1, 2 i 3 te po podgrupama staviti različite naglaske pri odabiru vježbi, ovisno o kojim se stanjima radi.

Kod osoba koje se nalaze u stanju 1 naglasak je na vježbama za istezanje prepona, fleksora kukova i vanjskih rotatora natkoljenice, aktivaciji trbušnih mišića, unutarnjih rotatora

natkoljenica, adduktora te mišića potkoljenica. Cilj je zdjelicu vratiti iz prednjeg tilta u neutralan položaj.

Ukoliko je prisutna asimetrija, naglasak je na otklonima trupa i rotacijama u različitim položajima, koje će dovesti do izjednačavanja aktivacije desne i lijeve strane tijela. Kod ovoga su stanja poželjne vježbe koje unakrsno aktiviraju udove. Pritom je potrebno staviti naglasak na kukove i ramena, kako bi se izjednačio rad na desnoj i lijevoj strani trupa.

Kod osoba koje se nalaze u stanju 3 trebaju prevladavati vježbe za jačanje ekstenzora trupa i prepona. Trbušne mišiće potrebno je prvenstveno opustiti a zatim i istegnuti. Pri dovođenju trupa u ekstenziju izmjenjuju se aktivne i pasivne vježbe, što vrijedi i za aktivaciju fleksora kukova. Poželjne su vježbe koje potiču torakalnu ekstenziju.

Kod svih navedenih stanja važno je poboljšati propriocepciju. Zid i pod vrlo se često u Egoscue metodi koriste kao pomagala, budući idealno poravnavaju noseće zglobove u frontalnoj ravnini, ali i pospješuju mišićnu memoriju i kreiranje novih obrazaca pokreta te pravilnije posture.

Disanje dijafragmom ili trbušno disanje važan je segment svih Egoscue vježbi. Pri udahu na nos trbuh se raširi i napuše, a pri izdahu opusti i dozvoli trbuhu da se vrati u početni položaj. Ovakvo disanje aktivira trbušni zid, leđa i lateralne mišiće trupa, a opušta prsne i ramene mišiće te smanjuje napetost u vratu, ramenima i čitavoj kralježnici. Također ima nemjerljiv učinak na tjelesno i psihičko opuštanje, jer potiče aktivaciju parasimpatičkog dijela živčanog sustava koji je neophodan za uklanjanje fizičkog i mentalnog stresa te za funkcioniranje tijela kao cjeline.

4. Zaključak

Kronična bolna stanja lokomotornog sustava, iako vrlo učestala, nisu prirodno stanje čovjeka i ne bi se trebala prihvaćati kao takva, bez obzira na kronološku dob. Egoscue metoda nudi vrlo jednostavne alate u obliku korektivnih vježbi, koje, ako se prakticiraju svakodnevno, mogu učiniti velike pomake u rješavanju bolnih stanja i vraćanju tijela u anatomske neutralne položaje. Potrebno je razviti svijest o tome kako je ljudsko tijelo stvoreno za pokret i kako ga upravo pokret može izliječiti od mnogih patoloških stanja.

5. Literatura

1. Egoscue P., Gittines R. (2000). *Pain Free; a revolutionary method for stopping chronic pain*, New York: Bantam Books.
2. Raffaelli, W., Arnaudo, E. 2017; Pain as a disease: an overview, *Journal of pain research*, vol. 10, (str. 2003-2008). Dostupno na adresi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5573040/> (Datum pristupa 22.07.2020.)
3. Svoboda V. (2014). Egoscue metoda: Početni seminar, *Pokretom do zdravlja*, Osijek.
4. Valevein Rodrugues, E., Silveira Gomes, A., Pchevozniki Tanhoffer, A., Leite, N. 2014; Effects of exercise on pain of musculoskeletal disorders, *Acta Ortopedica Brasileira*, vol. 22 (6) (str. 334-338). Dostupno na adresi: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-78522014000600334 (Datum pristupa 22.07.2020.)