

Podpora okrevanju pri zvinu in udarcu kolka

-

To dopolnjeno besedilo nadomešča prvotno objavo forumskega posta in prenesenega besedila v wix skupine. Komentarji so dodani na koncu tega besedila. Nadomeščeni besedili iz foruma in wix skupine bosta odstranjeni iz objave. Linki forumskih postov v tem besedilu so veljavni do 1.9.25, ko bo forum brisan in nadomeščen z wix skupinami. Linki objav v ws so spremenjeni, naslovi besedil in kategorij pa bodo isti.

-

Nedavno sem doživel padec, najbrž kot posledico pomanjkanja vitamina B12 in slabokrvnosti. Lahko bi se končalo tudi slabše, ali pa bolje. [Slabokrvnost](#) je pri meni posledica zlasti [Hašimotovega tiroidizma](#), ki je rešljiv z 4811111. Kakorkoli že sem se moral sprijazniti z bolečim okrevanjem zvina in udarca kolka.

V primeru poškodb, ki ne terjajo nujne medicinske pomoči nam preostane samo lajšanje bolečin, počitek in čakanje, da se nam povrnejo neboleče normalne gibalne sposobnosti. V veliko pomoč in olajšanje so nam lahko fizioterapevtske vaje sproščanja bolečin in razbremenilni telesni položaji pri počitku.

[Izbrani primeri vaj za kolk](#)

[Kompleten nabor kurativne fizioterapije](#)

[Splošne usmeritve in priporočila pri bolečinah](#)

Sam sem hitro odkril po prvem linku nekaj zame nebolečih vaj, ki so večinoma sprostile tudi nakopičeno bolečo napetost ter mi olajšale samostojno gibanje po stanovanju: spuščanje kolen ob 'žogi' med vrati in hrbtom, predklon iz klečečega položaja, dviganje bokov, dvig in izteg pokrčene noge leže na hrbtu.

Fizioterapijo sem od vsega začetka kombiniral še z koncentracijo na izbrane številčne nize dr. Grabovoja za informacijsko podporo in pospešenje okrevanja. Resnično je najpomembnejše biti miren, potrpežljiv in sproščen. Napetost povzroči lahko dodatne travme in hitro pripelje iz upanja na hitro okrevanje v obup.

Nemir in napetost ustvarjata sekundarne škodljive pojave in posledice, kar oteži rehabilitacijo, naprimer zategnjenost mišic zaradi pričakovane bolečine in periartritis - 'mehanska revmatska alergija tetiv', In potem imaš lahko nove bolečine čisto drugače kot na poškodbi. Postopnost in vstrajnost, vendar nič na silo.

-----osnovni nabor nizov-----

918.999.000.818 regeneracija zglobov nog

156912 poškodbe brez prizadetosti kože

1418518 poškodbe, ortopedske bolezni

1489123 revmatizem mehkih tkiv

898.314.988.889 regeneracija tkiv

5481321 monoradikulopatija

8185432 nevrorevmatizem
4541421 mononevropatija
5148512 zvin (distorzija)
4548145 periartritis
75184321 burzitis
51245424 krči
419 zdravje celega telesa
71931 zaščita (pred nadaljnimi travmami)
19751 negativne informacije, hitra rešitev problema
518916 psihosomatska motnja
498721 simptom
1888948 negativne misli
59867149841 sprostitvev
1001105010 mir

-----dodatni nizi-----

59871798139 potlčitev
591489.318.716 travma
51931741948 travma iz preteklosti
5485812 razpršena bolezen vezivnih tkiv
5.481.234 revmatizem mišic in kože
5421891 revmatizem zglobov

Bolečinsko stanje valovi gor – dol. To je povezano zlasti z prihajajočimi vremenskimi spremembami. Tako se odzivajo na splošno vsa travmatizirana tkiva, vključno avtoimunske (revmatske) prizadeti deli in poškodbene brazgotone. Poškodba lahko generira nove avtoimunske odzive na poškodbi, ali drugje v telesu.

Ob mehanski travmi in celjenju se aktivira imunski sistem, ki postane razdražen in možno tudi avtoimunske moten. Možni so recidivi starih revmatskih žarišč plus novi dodatni vezano na poškodbo. V mojem primeru je ponovno aktualna skorajda že eliminirana fibromialgija ter ozdravljen spondilitis.

Lekovi splošni zdravstveni nasveti so tudi konkretno uporabni z dodano obsežno zbirko vaj, ki jo lahko naslovimo 'Kurativna fizioterapija'. Ta vodi od razbremenjevanja, preko sproščanja bolečin do obnove gibalnih sposobnosti. Krajšo zbirko vaj ruskega kirurga po analogiji vidim kot preventivno fizioterapijo.

[Skrb za zdravje- Lek](#)
[Kurativna fizioterapija](#)
[Preventivna fizioterapija](#)

K polinkanim predlogom fizioterapijske rehabilitacije kolka sem uporabil še nekaj svojih dodatnih pristopov. Zelo pomembno je prisluhniti telesu in biti pozoren kako se odziva, biti zbran in potrpežljiv pri gibih, položajih. Detaljni opisi mojega pristopa in izvedbe zdravljenja dodani v komentarjih.

Na tem mestu pa moram vsekakor napisati resno svarilo pred nekontroliranimi krčevitimi gibi, ki vas lahko vržejo nazaj na začetek rehabilitacije, oziroma ponovno poslabšajo stanje mehansko travmatiziranih tkiv. Vzrok je lahko krč neprimerne giba, ali pa fascialni, simptomatski, oziroma psihosomatski krč.

PS: Preden sem 'ozavestil' gležnje in jih utrdil z drsanjem okoli 22 leta sem imel večkrat letno poškodbe z zvinom gležnjev. To je bilo z zamikom po incidentih zelo boleče in ob posledično neprespanih nočeh. Zviti gležnji so bili močno otekli in modrikasti, posledice pa sem čutil tudi več kot pol leta.

-
Post posvečam 100 obletnici rojstva moje pokojne mame Ive, rojene Možina leta 1925

Ljubljana, 25.2.2025

Komentar 0:

Stranske, pridružene, prikrite posledice osnovne poškodbe

Kolateralna škoda poškodbe kolka je bila tudi boleča rama. Najverjetneje se je poškodba rame pojavila že ob padcu, a je bila bolečina prekrita z bolečino kolka. Zanesljivo pa se je stanje poslabšalo ob fizioterapiji ker je bila leva roka pogostejše in nesorazmerno obremenjena v funkciji podpore in dviga telesa.

Domnevno je prizadet del tkiv v ramenskem delu roke. Bolečina se pojavi pri točno določenem položaju roke v rami, podobno pa je v kolku. V kolikor reševanje periartritisa ne pomaga gre razmisliti o bolečinski manifestaciji brazgotin upošteva še vremenske spremembe na brazgotine in revmo.

Brazgotinam in vplivu vremena je posvečen komentar 4, vključno z rešitvami. Na tem mestu bi dodal še eno domnevno kolateralno posledico ki ima verjetno podobne okoliščine nastanka, kot je navedeno v prvem odstavku. Gre za opažene krčne kapilare zlasti v desni, pa tudi levi nogi.

Šele pri dovolj motečem opazanju bolečine v levi rami sem se potrudil odkriti razbremenilni način aksialnega sukanja rok pri dvigu nad glavo. Še pomembnejša pa je regeneracija (mišičnih) tkiv brazgotinjene poškodbe rame pa tudi noge in kolka. Fizioterapiji sem dodal tako še vaje za ramo.

[Vaje za ramena in ramenski obroč #1](#)

[Vaje za kolke in kolena](#)

Naknadno se je stanje v levi rami močno poslabšalo, domnevno zaradi kombinacije intenzivnega plavanja, neobzirne obremenitve leve roke pri dvigu telesa ter zlasti avtoimunske reakcije okolizglobnih mehkih tkiv in fascije. Zelo možno je pri tem prisoten duševni vpliv, ali vzrok. Več o tem je v objavi Bolečina v rami.

[Bolečina v rami](#)

Komentar 1:

-

Detaljni opisi nekaterih opažanj in pristopov rehabilitacije

Morda je bila najpomembnejša ugotovitev po preteku 1 meseca, da je levo stopalo rahlo zasukano v obratni smeri urinega kazalca. Zavestno sukanje v obratni smeri je bistveno olajšalo hojo in druge gibe ter položaje. To mi je povedalo smer distorzije kolka in kaj dodatno vaditi za rehabilitacijo.

Pri hoji in pri vseh gibih ter položajih je potrebno zavestno pravilno sukati stopalo in s tem tudi kolk. Namera je vaditi hojo v stanovanju ob nadkompenzirani distorziji kolka na osnovi kontrole stopala. Upam da se travmatizirano tkivo kolka tako zaceli in naravna v pravilnem anatomskem položaju.

Upam tudi, da ugotovitev in postopek nadkompenzacije nista prepozna in, da morebitno brazgotinjenje tkiv ne bo imelo trajnih gibalnih omejitev in bolečinskih posledic. Še naprej bo potrebno izvajati večino izbranih vaj ob zavestni kontroli, potrpežljivosti in pozornem opažanju telesa.

Naslednja pomembna upoštevalna ugotovitev je trdota in bolečina po vsakem sedenju ali ležanju. Taka manifestacija bolečine spominja na tisto pri avtoimunskem spondilitisu. A za sedaj še ni možno trditi, da gre za to pridruženo bolezen. Potencialno možnost takega vzroka bolečine rešujem z uporabo niza za spondilitis.

K začetnim vajam spuščanja kolen ob hrbtnem naslonu na vrata, predkoni iz klečečega položaja in dviganju bokov leže na hrbtu sem postopno po občutku dodajal vaje preventivne fizioterapije in telovadbe z elementom joge – Pozdrav soncu. Dodatne vaje in pozornost terja hoja po stopnicah.

Telovadba

Ob fizioterapiji uporabljam še terapije z dvema magnetoma, z bakrenim reekvilibratorjem, z kristali. O teh dodatnih možnostih bom morda zapisal več podrobnosti kdaj kasneje. Za sedaj bi rekel samo, da omilijo bolečine in morda prispevajo k boljši regeneraciji. Priporočam uživanje protivnetne kurkume ter ingverja.

V procesu rehabilitacije so gibalni procesi disharmonični in fizionomsko neuravnoteženi. Posledično se pojavljajo zakrčenosti in dodatne bolečine v mišicah, vezeh in fasciji. Lahko pride do vnetij, ki jih je bolje preprečevati in reševati s kurkumo ter ingverjem namesto z aspirinom ter analgetiki.

Glede na opažene rezultate delovanja se zdi za sedaj najučinkovitejša dodatna terapija z dvema močnima magnetoma, ki morata biti združena za boljšo prekrvavitev, regeneracijo in odpravo bolečin. Magneta položimo na boleče predele in pustimo čimdlje, lahko sta v žepu, lahko spimo z njima.

[Skalarni valovi in bifilarna tuljava – članek in komentarji](#)

[Skalarni valovi in bifilarna tuljava – forum in komentarji](#)

Komentar 2:

-

Šepanje in monoradikulopatija / mononevropatija nasprotne strani telesa

Poškodba kolka povzroči razna neravnovesja, napetosti in posledično lahko prizadane tudi levi, ali desni išijatikus. Opisal bom anamnezo prizadetosti in rešitev nasprotiležnega išijatika, torej na desni strani medenice in vzdolž noge vse do stopala. Ni gotovo, da je vzrok radikulopatije – nevropatije ravno poškodba levega kolka, zanesljivo pa je eden od vzrokov za šepanje potem, ko za to ni več razlogov v bolečem kolku.

Opazil sem sledeče okoliščine za predpostavko prizadetosti desnega išijatika. Pri karikirano povdarjeni pokončni drži sem lahko korakal brez šepanja, pri vstajanju iz sedečega položaja v stoječ se je pojavila trdota in bolečina na desni strani v sakralnem predelu, ki postopno mine, pri fizioterapijski manipulaciji stopal v ležečem položaju je bilo desno stopalo togo in omrtvelo za razliko od levega.

Z zdravilnimi številčnimi nizi dr. Grabovoja je testiranje anamneze enostavno. Uporabil sem skalar za monoradikulopatijo 5481321 in potem še za mononevropatijo 4541421. Stanje se je izboljšalo že po nekaj ponovitvah, a potrebno je nadaljevati do popolnega izginotja simptomov. Na tem svojem primeru želim pokazati pomen natančnega opazovanja svojega telesa za uspešen napredek okrevanja s samozdravljenjem.

Skalar za nevroravmatizem 8185432 sem uporabil sistemsko za celo telo ob predpostavki nedokončno rešene fibromialgije. Vendar se je občutnejši efekt pokazal šele z koncentracijo na desni in potem še na levi išijatikus. Vse terapije skupaj z naravnim celjenjem so v doglednem času prinesle približno normalno, vendar previdno hojo po ravnem in tudi po stopnicah s trendom stalnega izboljševanja.

Z napredkom zdravljenja se postopno zmanjšuje vremenska indikacija poškodbe, počasneje pa napreduje neboleč priteg levega kolena na prsi. Izkaže se, da počasen, sproščen sprehajalni tempo omogoča popolnoma normalno hojo. Morda tak sproščen korak skupaj s spremembo okolja resetira psihogen ostanek napetosti zaradi prvotne poškodbene bolečine. Nekatere vzroke bolečin in šepanja rešimo tako simptomatsko.

Komentar 3:

-

Več dodatnih podrobnosti iz procesa rehabilitacije

V začetni kritični fazi takoj po nezgodi prvi teden nisem zapuščal stanovanja. Za premikanje po stanovanju sem se opiral z rokama na pohišstvo. Poskusil sem tudi uporabiti pisalni stol na kolesčkih za oporo pri hoji v stanovanju, a se ideja ni izkazala preveč koristno uporabno. Vstajanje iz ležanja in sedenja, ter sama hoja so bili boleči, delno tudi sedenje. V trgovino nisem mogel zaradi bolečin in šepanja, birgel pa nisem uporabljal.

Nekaj časa sem trošil obstoječe zaloge hrane z raznimi improviziranimi recepti. Veliko mi je pomenil obisk zelo dobre prijateljice, ki mi je prinesla ržen kruh, domač jogurt in kasneje tudi

regrat. Bila je tudi pripravljena prinesiti hrano iz trgovine in ponuditi vsakršno drugo pomoč, čeprav živi na drugem koncu Slovenije. Sina pa nisem želel obremenjevati dodatno k njegovim mnogoštevilnim opravkom.

Sčasoma sem si drznil tvegati hojo po stopnicah ob privzetih bolečinah. A to je šlo edinole z levo sestop in z desno korak navzgor, drugo nogo pa sem samo prinožil k prvi. Z roko sem se izdatno opiral ob stopniščno ograjo za redukcijo bolečine. V 2 do 3 tednih, morda prej, morda kasneje, ne vem točno, sem se odločil potem prvič odšepati v bližnjo trgovino po živež. K sreči sem uspel potem tudi sesti za volan in voziti avto.

Približno po 1 mesecu sem lahko hodil za silo brez bolečin, a sem še vedno šepal dokler nisem rešil težave v desnem išiatikusu. Kmalu potem sem uspel previdno hojo po stopnicah s simetričnima korakoma obeh nog in ob previdnostni opori na stopniščno ograjo. Proti koncu drugega meseca postaja hoja normalna. Morda bi s strokovnim fizioterapevtom vse to uspel prej in bolje, a za sedaj sem zadovoljen sam s sabo.

V 2 mesecu po poškodbi sem nosil neprekinjeno približno 14 dni enajst (11) parov magnetno kompenziranih magnetkov, nalepljene na kožo okoli prizadetega kolka. Po občutku sodim, da so reducirali bolečino, pa tudi prispevali k hitrejši obnovi tkiva. Obžalujem omejeno število magnetnih parov in nepopolno prekritje vseh prizadetih predelov zaradi težavnega improviziranega lepljenja na kožo.

Rehabilitacija po 2 mesecih od poškodbe bo namenjena zlasti obnovi normalne hoje. Potrpežljivost in previdnost sta nujni še naprej. Sprehodi so sprva krajši in počasni. Zaradi nesimetrije mišične oslabelosti je lokomotorni sistem napet in prej utrujen ter boleč. To skupaj z posameznimi bolečinsko omejenimi gibi in položaji omejuje polno zmogljivost pešačenja, a napredek je možno postopno opaziti.

Nekako v 3 mesecu rehabilitacije sem se moral sprijazniti z občutnim poslabšanjem stanja v pogojih slabega vremena. K omejitvi pritegnitve levega kolena na prsi zaradi še vedno prisotne bolečine v kolku ob tem gibu so se ponovno aktivirale sicer rahle bolečine kolka pri hoji brez mehanskih razlogov. Na osnovi izboljšanja z uporabo nekaterih GG nizov za revmo sem zaključil, da gre za vremensko pogojen proces.

Domnevam, da se vremensko odzivajo mehanske brazgotine in degradacije, oziroma brazgotine tkiva po mikrobn, avtoimunsko ter alergijsko povzročenih vnetjih, morda samo celične informacije. 2 dni pred spremembo vremena, v deževju in ob sezonsko večji prisotnosti mikrobov in alergenov je imunski sistem lahko razdražen in posledično se koaktivira avtoimunsko napačno delovanje.

V mojem primeru bo na prvem mestu reševanje vnetja okolizglobnih tkiv, kit, tetiv, ovojnic, tudi kolčnega zgloba, mišic in nevrološke periferije. Uporabimo Grabovojeve številčne nize: periartritis, spondilitis, burzitis, revmatizem mehkih tkiv, mišic in kože, zglobov, nevrorevmatizem, po potrebi še simptom, psihosomatsko motnjo, relaks, krče in druge.

Ob koncu 3 meseca po poškodbi se je pri nočnem počitku spet pojavila rahla bolečina zaradi kombinacije več verjetnih vzrokov – vremenske spremembe, slabo ležišče na obisku, neprimerni telesni položaji in gibi. Vsekakor je najučinkovitejša rešitev vsaj začasna ponovna uporaba blazinice med kolena in razbremenilni telesni položaj pri spanju.

Omenil bi še možno pomoč Centrov za socialno delo za prizadete posameznike, ki nimajo

možnosti samopomoči ali pomoči bližnjih. Pokličejo naj bližnji CSD in prosijo za prvo socialno pomoč PSP. Do te informacije sem prišel slučajno, ko sem na CSD odšel iz povsem drugih razlogov, a zelo prijazna strokovna sodelavka močanskega CSD- PSP mi je ponudila tel. cifro če bi potreboval pomoč !

Komentar 4:

-

Brazgotine in vremenske spremembe povzročajo bolečine zaceljenih poškodb in revmatskih žarišč

Rešitev naslovne problematike je rehabilitacijska fizioterapija in regeneracija za primer bolečih brazgotin, ki so nenormalno in preobčutljivo tkivo. V tuji medicinski literaturi je znanstveno razloženo kako in zakaj je zabrazgotinjeno tkivo občutljivo pri gibanju. Pojasnjena je tudi vremenska občutljivost brazgotin in revmatskih žarišč. Vremensko občutljivost revmatskih žarišč lahko odpravimo z zdravljenjem revme, v primeru posledično degeneriranega tkiva pa je tudi potrebna regeneracija tkiv.

[When Old Wounds Bloom](#)

[Increased Pain with Changes in the Weather](#)

[Why Do Weather Changes Make My Pain Worse?](#)

[How Weather Affects Rheumatic Conditions and What You Can Do About It](#)

Komentar 5:

-

Duševno ozadje poškodbe in preventiva pred ponovitvijo incidenta

Po Luise Hay nam telo, ter zunanji dogodki pokažejo naše skrite negativne psihomentalne vzorce. V mojem primeru je bila poškodba kolka posledica nestrpnosti, a skrito ozadje kaže na vpliv določene življenske prelomnice ob izgubi življenske sopotnice. Pojasnilo umetne inteligence razlikuje psihosomatske in duhovne vplive, kamor uvršča tudi razlage Luise Hay. Moje raziskave temu pritrjujejo, saj GG nizia za simptom in psihosomatsko motnjo ne pomagata, kadar moramo za rešitev ozavestiti skrite napačne vzorce v podzavesti. Več je v mojih komentarjih spodaj linkanega članka.

[Kako se čustva odražajo na telesu \(Luise Hay\)](#)

-

-

[Yoda](#)

