Zagadkowe bóle w pachwinie

10 sierpnia 2018

W tym artykule opiszę krok po kroku jak pozbyłem się bólu w pachwinie.

Tak się złożyło, że w ostatnim czasie żona z synem zrobiła mi prezent w postaci roweru nowoczesnego i z przerzutkami. Żona zawiozła mnie do sklepu, i odebraliśmy rower. Rower przez serwis sklepu był odpowiednio dopasowany do mego wzrostu. Nie pozostało mi nic innego, jak wsiąść na rower i pojechać ze sklepu do domu. To odcinek ok. 2,5 km. Tak też zrobiłem. W trakcie przejażdżki pojawił się u mnie ból w prawej pachwinie, który narastał wraz z odległością.

Ból ten utrzymywał się u mnie przez cały czas i było zagadką co to za ból i dlaczego się pojawił?

Gdybyśmy chcieli określić go w skali VAS wartością od 1-10, to bez jazdy ból utrzymywał się na poziomie 0-1. Podczas jazdy wyraźnie się zwiększał do poziomu 4-6 przy tempie jazdy relaksowym, wolnym.

Nie przyjmowałem żadnych leków, ani maści, po prostu obserwowałem siebie.

Po pięciu dniach doszedłem do wniosku, że czas najwyższy zrobić porządek z tym bólem i w końcu go zlikwidować.

Aby to zrobić wsiadłem na rower i zacząłem jechać tym razem odcinek 5 km. Zasada jazdy była prosta zgodnie z moimi wytycznymi. Prędkość jazdy ustaliłem w taki sposób, aby doprowadzić siebie do bólu w pachwinie, a następnie ból zmniejszyć nieco poniżej granicy bólu i obserwowałem siebie i reakcje swojego ciała. Dzięki tej obserwacji zauważyłem, że w czasie nacisku prawą nogą na pedał ból wzrastał. Zauważyłem bardzo dziwny i nienaturalny chory wzorzec ruchowy, w którym wzorcu największą pracę siłową wykonywał właśnie odcinek mięśni przywodzicieli uda w okolicy pachwiny. Lewa noga miała właściwy wzorzec ruchowy, a prawa chory. Ta obserwacja dała mi dużo do myślenia.

Zastanawiałem się skąd pojawił się ból w pachwinie i niemożność normalnej jazdy oraz dziwaczny bolesny chory wzorzec ruchowy, skoro jednocześnie ciało mam fizycznie przygotowane do swobodnego przejazdu odległości 30-50 km (dziesięciokrotnie większej) i to bez żadnego bólu.

Odpowiedzią było to, że ostatni raz rowerem jechałem ok. 5 lat temu. Pracowałem nad innymi grupami mięśni, a te mięśnie, które biorą udział podczas pedałowania miałem zaniedbane i osłabione. W normalnych warunkach nie miało to żadnego znaczenia. Jednak kiedy pojawiło się obciążenie zewnętrzne mięśnie zostały szybko przeciążone przestały radzić i pojawił się wadliwy wzorzec ruchowy uniemożliwiający normalną jazdę i wykorzystanie całego potencjału mego ciała.

Mając te informacje – następnego dnia przystąpiłem do rehabilitacji. Wyznaczyłem wstępnie odcinek jazdy 10 km. Tym razem zrobiłem inaczej. Przed rehabilitacją wykonałem rozgrzewkę, stretching i można powiedzieć autoterapię manualną ukierunkowaną na rozciągnięcie stawu biodrowego w kierunku przeciwnym do bolesnego. Następnie wsiadłem na rower i doprowadziłem swój wysiłek do wartości takiej, przy której ból

w pachwinie był na poziomie 2-3. Zmniejszyłem wysiłek tak, aby ból był na poziomie 1-2 i skupiłem się na wypracowaniu nowego zdrowego wzorca ruchowego. To było stosunkowo proste, gdyż przy pewnym ułożeniu stopy, podudzia, kolana, uda oraz rozkładu nacisku na pedał ból zmniejszał się do zera, przy innych ułożeniach ból wzrastał do poziomu 3-4. Koncentrując się na komforcie jazdy bezbólowej po 5 km zacząłem czuć, jak inaczej pracują mięśnie nogi prawej. Z każdym kilometrem czułem jak wzorzec ruchowy chory zamienia się na wzorzec ruchowy zdrowy.

Po drodze zrobiłem 3 przerwy kontrolne, w których wykonałem ćwiczenia rozluźniające bolesną pachwinę, delikatny stretching i delikatną autoterapię manualną stawu biodrowego. Ostatnie 2 km przejechałem na zdrowym wzorcu ruchowym. Po zakończeniu jazdy wykonałem kolejne ćwiczenia rozluźniające pachwinę, delikatny stretching i delikatną autoterapię manualną stawu biodrowego. W ten sposób po 10 km jazdy czułem się jak nowo narodzony. Zero bólu. Autoterapia zakończona. Teraz mogę już jeździć odcinki po 20-30 km, a nawet i dłuższe i wiem, że bóle w pachwinie mi nie wrócą.

Wnioski

W moim przypadku dzięki temu, że nie używałem środków przeciwbólowych i maści miałem możliwość otrzymywania od swego ciała bezbłędnych informacji o tym, co jest dla niego dobre, a co złe. Wiedza i umiejętność postępowania z organizmem w stanach bólowych sprawiła, że wystarczyły dwie autoterapie, aby ból zlikwidować. Pierwszą autoterapią była kontrolna i świadoma obserwacja tego co się ze mną dzieje. Obserwacja ta dała mi komplet informacji do przygotowania się do autoterapii drugiej. Autoterapia druga w całości zlikwidowała ból.

Wniosek kolejny, który jest ważny dla osób po 50-tce. Nasz organizm bardzo szybko traci siłę i sprawność. Gdybym miał lat 20 to 5 lat przerwy w jeździe na rowerze nie zrobiłoby na moim

organizmie żadnej różnicy. Ale ponieważ mam lat 59, to 5 lat przerwy plus moje treningi innych partii mięśniowych sprawiły, że w zaniedbanych partiach mięśniowych pojawiły się jakieś mikrouszkodzenia, które w normalnych warunkach nie dawały o sobie znać. Niestety w warunkach obciążenia osłabione mięśnie plus mikrouszkodzenia wywołały ból i wytworzyły reakcję obronną organizmu w postaci pojawienia się chorego wzorca ruchowego. Zły wzorzec ruchowy zlikwidowałem poprzez precyzyjnie zaplanowaną autorehabilitację.

W procesie autorehabiliacji w pełni wykorzystałem prawo Arndta-Schulza, dzięki czemu mogłem w pełni bezpiecznie pracować nad swoim ciałem i od początku do końca tę autorehabilitację kontrolowałem.

Jak pokazuje mój przykład nawet przy tak prostej czynności, jaką jest rekreacyjna jazda na rowerze warto zrobić przed jazdą krótką rozgrzewkę i stretching, w trakcie jazdy jedną lub kilka przerw na uspokojenie organizmu w formie delikatnych ćwiczeń i stretchingu. Po zakończeniu jazdy warto zrobić ćwiczenia wyciszające i stretching.

Autorstwo: Janusz Danielczyk (PasjonatRuchu.pl)
Zdjęcie: RyanMcGuire (CC0)
Źródło: NEon24.pl