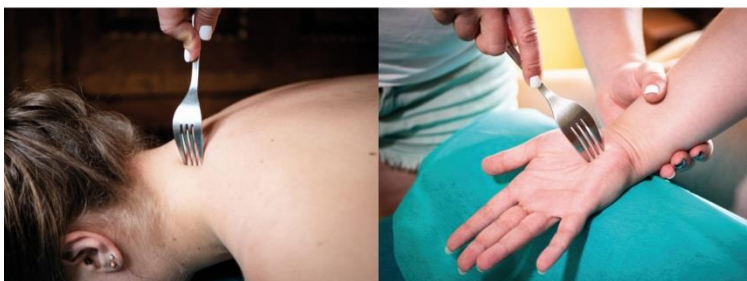


Lecznicze właściwości widelca czyli

KWAPITERAPIA w Domowym Zaciszu



Agnieszka Kwapisiewicz

**„Lecznicze właściwości widelca
czyli kwapiterapia w domowym zaciszu”**

Zdjęcia: Grzegorz Giziński

Projekt okładki: Aleksandra Krzyszewska

Prezentowany materiał nie stanowi porady o charakterze terapeutycznym, ma wyłącznie charakter informacyjny i w rozumieniu obowiązujących przepisów nie może być traktowany jako specjalistyczna porada terapeutyczna, forma diagnozy lub zalecenia w zakresie leczenia, ponadto nie może być podstawą do jakichkolwiek roszczeń.

Autorka oświadcza, że nie daje gwarancji przydatności treści materiału do określonego celu lub zastosowania oraz nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody będące konsekwencją korzystania lub niemożności korzystania z materiału. Użytkownik kierując się wyłącznie informacjami uzyskanymi za pośrednictwem materiału działa na własną odpowiedzialność.

Moim pacjentom, którzy byli dla mnie motywacją do napisania tej książki. Hani i Oli za cierpliwość przy testowaniu nowych technik i pokazanie, że widelec i odrobina wiedzy poradzą sobie z każdym pacjentem.

Spis treści

WSTĘP	5
ODCINEK SZYJNY KRĘGOSŁUPA	8
ODCINEK LĘDŹWIOWY KRĘGOSŁUPA	14
STAW RAMIENNY (STAW BARKOWY)	16
STAW ŁOKCIOWY (ŁOKIEĆ)	21
STAW NADGARSTKOWY (NADGARSTEK)	24
STAW KOLANOWY (KOLANO)	26
STAW SKOKOWY (KOSTKA)	29
ONI JUŻ SKORZYSTALI Z KWAPITERAPII	31
NA KONIEC	34

WSTĘP

Kwapiterapia - czyli nic innego jak klawiterapia, którą może zastosować każdy mając pod ręką widelec - rzecz, która znajduje się w każdym domu. Kwapiterapia, podobnie jak klawiterapia, działając na określonych punktach pobudza procesy samonaprawcze organizmu, stymuluje układ nerwowy oraz poprawia ukrwienie. Dzięki temu działa rozluźniająco na mięśnie, co w większości przypadków zadziała przeciwbólowo i/lub przywróci ruchomość zablokowanym strukturom naszego organizmu.

Dlaczego akurat widelec? Kiedy ponad 10 lat temu uczyłam się klawiterapii, na swoje pierwsze klawiki musiałam trochę poczekać, więc ćwiczyłam na sprzęcie zastępczym czyli widelcu. Działając klawikami bardzo często układamy je w tak zwany szpaler, widelec sam w sobie ma dokładnie takie samo ułożenie, lekko zaostrome końcówki i równie łatwo jest go utrzymać w czystości.

Obecnie pracując z ludźmi, chcąc utrzymywać wysoką skuteczność terapii uczyć swoich pacjentów w jaki sposób mogą sami sobie pomóc stosując odpowiednią profilaktykę, czy w stanach nagłych działając od razu w celu zapobiegania postępowania urazu. Jeżeli chodzi o profilaktykę, to niezastąpione są regularne wizyty i ćwiczenia oraz stosowanie aplikatorów wieloigłowych

czy rollerów, które szczerze polecam, a o których więcej można przeczytać na moim [blogu](#).

W przypadku nagłych urazów, kiedy nie jesteśmy w stanie przyjechać na wizytę, dobrze jest zareagować natychmiast, a taką reakcję umożliwia widelec i wskazówki zawarte w tym ebooku.

W przypadku schorzeń narządu ruchu klawiki stosuję działając na dwa sposoby:

- opukując całą okolicę miejsca urazowego,
- punktowo w miejscach najbardziej tkliwych i wrażliwych,

Analogicznie jest z widelcem.

OPUKIWANIE

Opukujemy całą obolałą okolicę około 7 razy. W przypadku opukiwania obolałych okolic kręgosłupa bodźcujemy obszar po lewej i po prawej stronie kręgow. Jeżeli doskwiera nam któryś ze stawów, to opukujemy go dookoła - omijając okolice kostne.

WAŻNE: Nigdy nie opukujemy, ani nie działamy punktowo na wystające elementy kostne.

DZIAŁANIE PUNKTOWE

Przykładamy widelec w miejsce, które podczas opukiwania okazało się najbardziej tkliwe czy wrażliwe,

lekkie dociskamy i trzymamy do czasu, aż ból znacznie się zmniejszy, ustąpi bądź pojawi się przyjemne ciepło.

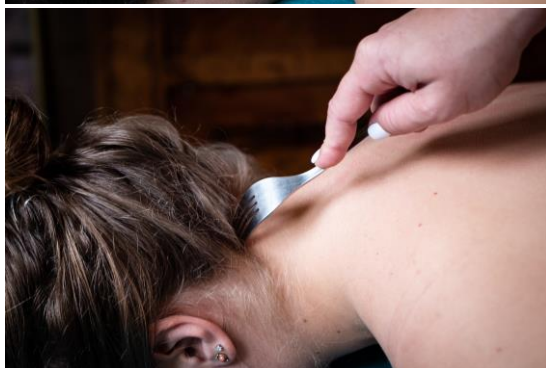
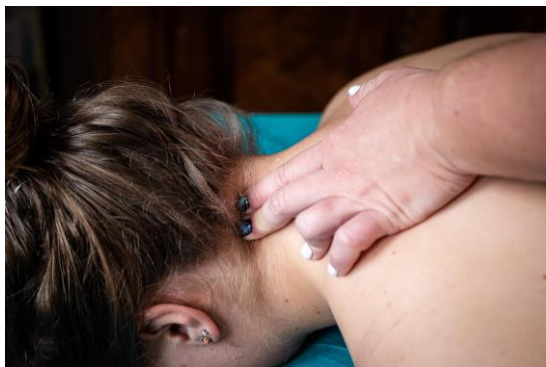
Najlepszy i najmniej bolesny efekt uzyskamy, jeżeli najpierw "opukamy" całą obolałą okolicę, a następnie, metodą punktową, skupimy się na określonych punktach.

Obie techniki można zobaczyć na filmiku, który przygotowałam - [INSTRUKTAŻ](#)

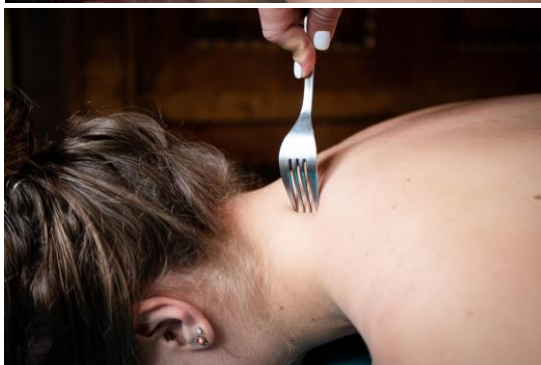
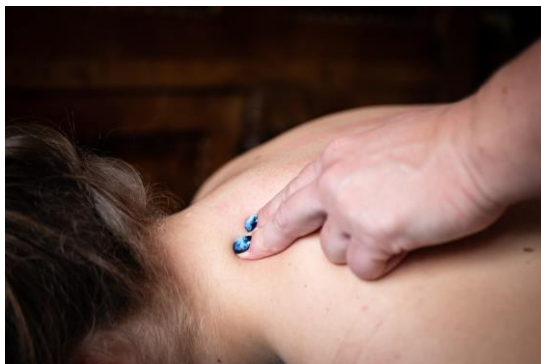
O ile miejsce do opukiwania dość łatwo znaleźć, to z miejscami punktowymi może być trudniej. W kolejnych rozdziałach opiszę kilka charakterystycznych punktów, które odpowiadają za ból czy zablokowanie określonych odcinków kręgosłupa i stawów. Warto pamiętać, że każdy z nas jest inny i nieco różnimy się budową, dlatego każdy z opisanych przeze mnie punktów może znajdować się minimalnie obok miejsc zaprezentowanych na zdjęciach.

ODCINEK SZYJNY KRĘGOSŁUPA

1. Poniżej guzowatości potylicznej.
 - opis: na karku, tuż poniżej czaszki (twardej części głowy).



2. Grzebieniowa część mięśnia naramiennego na wysokości siódmego kręgu szyjnego.
- o opis: w miejscu gdzie kończy się kark, około dwa centymetry od kręgosłupa.

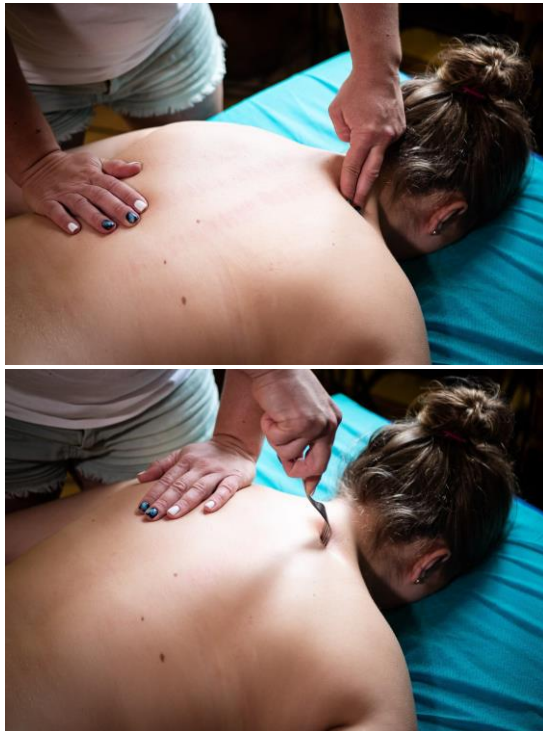


3. Barkowa część mięśnia naramiennego, w połowie odległości między szyją, a końcem barku.
- o opis: górna część barku, w połowie odległości między szyją, a końcem barku.



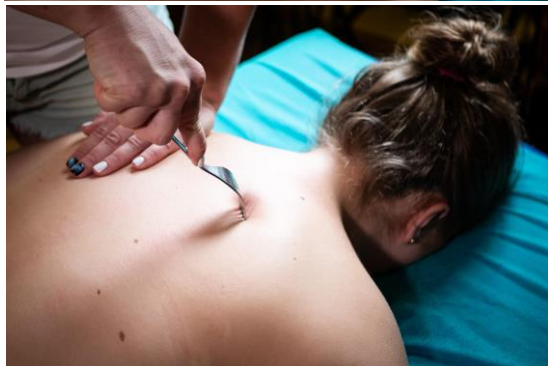
ODCINEK PIERSIOWY KRĘGOSŁUPA

4. Okolice między kątem górnym łopatki a kręgosłupem.
 - opis: patrzymy na zarys łopatki, celujemy w punkt między kręgosłupem a łopatką w miejscu gdzie łopatka jest najbliżej kręgosłupa.



W przypadku trudności z zauważeniem zarysu łopatki u drugiej osoby, należy poprosić ją żeby położyła wierzch dłoni (dłoni z tej samej strony po której badamy łopatkę) na dolnej części pleców. Będzie wtedy znacznie łatwiej.

5. Mięsień równoległoboczny, pomiędzy kręgosłupem a krawędzią łopatki.
- o opis: pomiędzy kręgosłupem, a krawędzią łopatki w połowie jej wysokości.



W przypadku trudności z zauważeniem zarysu łopatki u drugiej osoby, należy poprosić ją żeby położyła wierzch dłoni (dłoni z tej samej strony po której badamy łopatkę) na dolnej części pleców. Będzie wtedy znacznie łatwiej.

6. Okolica między kątem dolnym łopatki, a kręgosłupem
- o opis: wyszukujemy najniższą położoną część łopatki. Punkt znajduje się między łopatką, a kręgosłupem.



W przypadku trudności z zauważeniem zarysu łopatki u drugiej osoby, należy poprosić ją żeby położyła wierzch dłoni (dłoni z tej samej strony po której badamy łopatkę) na dolnej części pleców. Będzie wtedy znacznie łatwiej.

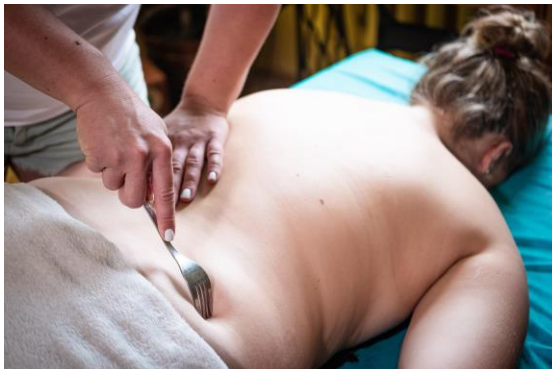
ODCINEK LĘDŹWIOWY KRĘGOSŁUPA

7. Staw krzyżowo biodrowy
 - opis: przykładamy widelec w okolicie charakterystycznych “dołeczków”.



8. Kolec biodrowy tylny górny

- o opis: wyszukujemy najwyżej położony punkt miednicy i przykładamy widelec około pół centymetra powyżej niego.



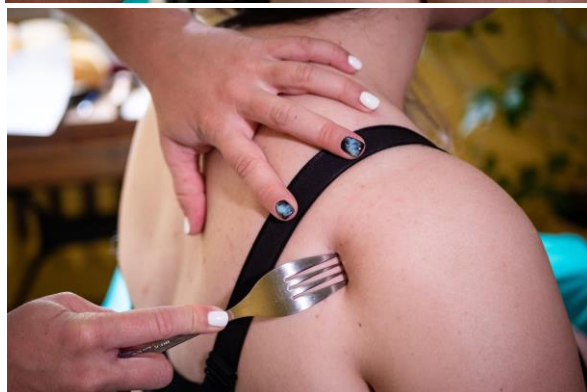
STAW RAMIENNY (STAW BARKOWY)

9. Okolica między kątem górnym łopatki a kręgosłupem.
 - opis: patrzymy na zarys łopatki, celujemy w punkt między kręgosłupem a łopatką w miejscu, gdzie łopatka jest najbliżej kręgosłupa.



10. Dolna-tylna część mięśnia naramiennego (tył barku)

- o opis: przedłużenie tylnej linii pachowej, około trzy centymetry do góry



11. Guzek mniejszy kości ramiennej (przód barku)
- o opis: przedłużenie przedniej linii pachowej, około trzy centymetry do góry



12. Koniec barkowy obojczyka

- o opis: zagłębienie między obojczykiem a wyrostkiem barkowym łopatki. Najłatwiej go znajdziemy przesuwając palcami wzdłuż obojczyka w stronę barku.



13. Koniec mostkowy obojczyka

- o opis: zagłębienie między obojczykiem, a mostkiem. Najłatwiej go znajdziemy przesuwając palcami wzdłuż obojczyka w stronę mostka.



STAW ŁOKCIOWY (ŁOKIEĆ)

14. Nadkłykieć boczny kości ramiennej
- o opis: rękę kierujemy środkiem dłoni do sufitu. Punkt znajduje się na bocznej krawędzi łokcia patrząc od strony kciuka.



15. Prostownik promieniowy długi nadgarstka

- o opis: szczyt najbardziej wypukłej części przedramienia (środek dłoni skierowany do sufitu, wypukłości szukamy po stronie kciuka).



16. Nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej

- o opis: rękę kierujemy środkiem dłoni do sufitu. Punkt znajduje się na bocznej krawędzi łokcia patrząc od strony małego palca.



STAW NADGARSTKOWY (NADGARSTEK)

17. Prostownik promieniowy długi nadgarstka
- o opis: szczyt najbardziej wypukłej części przedramienia (środek dłoni skierowany do sufitu, wypukłości szukamy po stronie kciuka).



18. Między kłębem, a kłębikiem

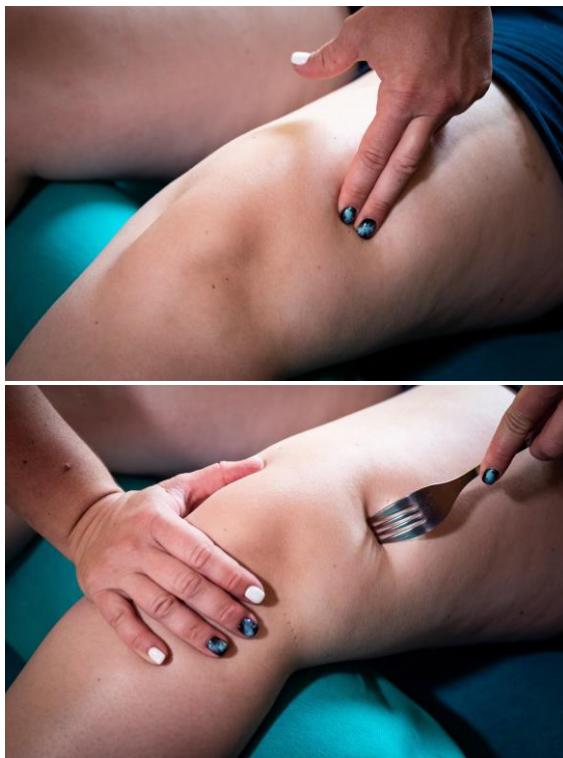
- o opis: zagłębienie u dołu dłoni tuż przed linią nadgarstka.



STAW KOLANOWY (KOLANO)

19. Napinacz powięzi szerokiej

- o opis: boczna (zewnątrzna) część uda, około 12 centymetrów powyżej kolana.



20. Więzadło poboczne strzałkowe

- o opis: noga leży lekko ugięta (możemy podłożyć coś pod kolano), wyszukujemy środek rzepki, zjeżdżamy palcami po stronie zewnętrznej (bocznej), aż natrafimy na zagłębienie (zagłębienie jest punktem).



21. Szpara stawowa przyśrodkowa

- o opis: noga leży lekko ugięta (możemy podłożyć coś pod kolano), wyszukujemy środek rzepki, zjeżdżamy palcami po stronie wewnętrznej (przyśrodkowej), aż natrafimy na zagłębienie (zagłębienie jest punktem).



STAW SKOKOWY (KOSTKA)

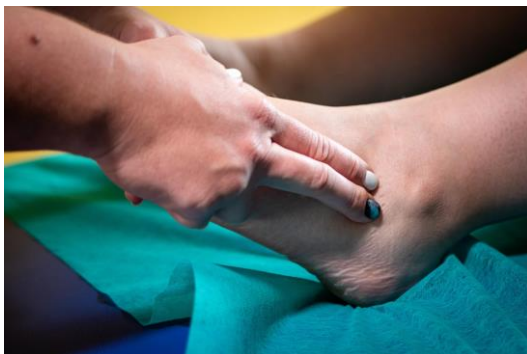
22. Więzadło piszczelowo - piętowe

- o opis: poniżej kostki (najbardziej wystającego elementu kostnego) od strony wewnętrznej (przyśrodkowej / od strony dużego palca)



23. Więzadło skokowo - strzałkowe tylne

- o opis: poniżej kostki (najbardziej wystającego elementu kostnego) od strony zewnętrznej (bocznej / od strony najmniejszego palca)



ONI JUŻ SKORZYSTALI Z KWAPITERAPII

~ Hania ~

Hania z pomocą widelca i aplikatorów wieloigłowych postawiła swojego kolegę na nogi i to dosłownie ;)

“W ogóle to jest nie do opisanego, jego mina jak go na początku boli, jak się zmienia w uśmiech jak (mięsień) odpuszcza, jak się ze mną kłóci, że w życiu, nie ma opcji (na widelec) i ja tłumaczę i tłumaczę i on się w końcu zgadza, a potem widzę efekt tego wszystkiego co zrobiłam. Mam tak ogromną satysfakcję. A to wszystko dzięki Tobie”

~ Adam ~

„Kiedy odkładałem 50 kg podczas żołnierskiego wyciskania, źle położyłem sztangę i lewa strona prawie spadła mi na ziemię. Odruchowo zatrzymałem sztangę ruchem ręki, ale mocno skręciłem sobie nadgarstek. Gdyby nie „widelcoterapia” i rady Agnieszki nie udałoby mi się wrócić do pracy, bo ból był ogromny, a pracując w wakacje na Islandii, gdzie najbliższy szpital lub lekarz był 120km od miejsca zamieszkania, był to jedyny ratunek. Agnieszka pokazała mi specjalne punkty, które miałem uciskać na przedramieniu i w okolicach nadgarstka. Pierwszego dnia nie było mowy o utrzymaniu czegośkolwiek w ręku, a w następnym dniu co prawda jeszcze z lekkim bólem, ale mogłem już normalnie pracować. Na początku lekko nie dowierzałem, no bo jak to tak – widelcem zwalczyć tak przeogromny ból? A jednak zadziałało! Znajomi patrzyli

na mnie jak na wariata jak wbijałem sobie widelec w rękę, ale jak zobaczyli efekt to sami zaczęli korzystać, czy to żeby pozbyć się bólu, czy po prostu żeby rozluźnić mięśnie.”

~ *Dominik* ~

Metoda widelca, jest prosta i naprawdę skuteczna! Po poważnej operacji nogi myślałem, że długo nie będę mógł ruszać nogą, a o chodzeniu mogłem pomarzyć. W wolnych chwilach w szpitalnej sali skorzystałem z widelca (nie zaniedbując przy tym tradycyjnej rehabilitacji) i bardzo szybko – ku zdziwieniu wszystkich – zacząłem zginać nogę i pomału ją obciążać. Na bolące plecy też pomógł widelec. Polecam!

~ *Ola* ~

"Kiedy poznałam Agę, nie do końca wiedziałam czym konkretnie się zajmuje. Po jakimś czasie dowiedziałam się, że terapią manualną. Moja wiedza na ten temat była znikoma, ale bardzo mnie to zaciekawiło. Któregoś razu, podczas wizyty w Olsztynie, Agnieszka "naprawiła" mnie klawikami. Pierwsza myśl -jeny, ona wbija mi gwoździe w plecy, za chwilę moje zdziwienie i przerażenie zamieniło się w ogromną ulgę. Niestety, jej wizyta dobiegła końca, ale moje dolegliwości bólowe z czasem delikatnie znów zaczęły dokuczać.. Wtedy Aga poradziła, żeby użyć widelca, który podobno idealnie zastąpi mi klawiki... Tak, widelca. Zbierałam się do tego kilka dni, bo nie wierzyłam, że to zadziała, no ale przecież Aga zna się na rzeczy, więc nie robiłaby sobie

żartów. Spróbowałam i nie żałuję. Niby niepozorny, ale jednak działał cuda. :D Teraz sama latam z widelcem i pomagam ludziom, kiedy nagle ich coś dobije i nie mogą się ruszyć, albo po konsultacjach z moim Mistrzem (Agą) doradzam im co mają zrobić. "

Chcesz się podzielić swoją historią? A może masz jakieś pytania? Napisz do mnie! kontakt@agakwapisiewicz.pl

NA KONIEC

Jeszcze raz przypomnę bardzo ważną kwestię:

Prezentowany materiał nie stanowi porady o charakterze terapeutycznym, ma wyłącznie charakter informacyjny i w rozumieniu obowiązujących przepisów nie może być traktowany jako specjalistyczna porada terapeutyczna, forma diagnozy lub zalecenia w zakresie leczenia, ponadto nie może być podstawą do jakichkolwiek roszczeń. Autor oświadcza, że nie daje gwarancji przydatności treści materiału do określonego celu lub zastosowania oraz nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody będące konsekwencją korzystania lub niemożności korzystania z materiału. Użytkownik kierując się wyłącznie informacjami uzyskanymi za pośrednictwem materiału działa na własną odpowiedzialność.

Jeżeli masz jakiegokolwiek pytania bądź wątpliwości lub potrzebujesz profesjonalnej diagnostyki śmiało umów się na wizytę. W końcu to przecież Twoje zdrowie – najważniejsze co może być!

Agnieszka Kwapisiewicz
aqakwapisiewicz.pl