

PÜSIVALT VALUST VABA

VABANE KROONILISEST VALUST
IGAPÄEVASE 30-MINUTILISE
TREENINGU ABIL

MIRANDA ESMONDE-WHITE

Originaali tiitel:
Miranda Esmonde-White
Forever Painless
2016

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Raamatus esitatud terviseinformatsioon ja soovitused täiendavad, kuid ei asenda perearsti ega teiste meditsiinitöötajate nõuandeid. Tervist puudutavates küsimustes peaksid enne raamatus esitatud nõuannete järgimist konsulteerima arstiga. Pakutava teabe õigsuse tagamiseks on tehtud kõik mõistlikud jõupingutused. Kirjastaja ja autor ei võta vastutust raamatus esitatud informatsiooni kasutamisest tingitud võimalike kahjude eest.

Tõlkinud Mari Ollino
Toimetanud Stella Sägi
Korrektuuri lugenud Inna Viires
Kaane kujundanud Reet Helm

6. ja 9. peatükki illustreerivate harjutuste fotode autor on Alexandre Paskanoi. Kõikide teiste fotode autor on Allison Flam.

Copyright © 2016 by Miranda Esmonde-White
All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2019.

B05362019
ISBN 978-9949-82-428-1

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee

Raamat on pühendatud mu tütrele Sahra Esmonde-White'ile ja essentrikastuudio usinatele töötajatele, kellela see teos poleks ilmavalgust näinud.

Sisukord

DR HELENE M. LANGEVINI EESSÕNA	9
SISSEJUHATUS	11

Esimene osa. Kui valu ei kao

1. PEATÜKK. Tänapäeva valuepideemia	19
2. PEATÜKK. Meie elavate kudede võrgustik ja selle tervendusjõud	31
3. PEATÜKK. Katkendlik võrgustik	39
4. PEATÜKK. Essentrika abil püsivalt valust vabaks	65

Teine osa. „Püsivalt valust vabaks” treeninguprogramm

5. PEATÜKK. Elementaarne soojendus	79
6. PEATÜKK. Harjutused jalalabadele ja pahkluudele	95
7. PEATÜKK. Harjutused põlvedele	115
8. PEATÜKK. Harjutused puusadele	139
9. PEATÜKK. Harjutused seljale	159
10. PEATÜKK. Harjutused ülaseljale ja õlgadele	181
11. PEATÜKK. Sidekude tugevdavad harjutused	201
12. PEATÜKK. Immuunsüsteemi tugevdavad harjutused	225
13. PEATÜKK. Artriiti leevendavad harjutused	251
14. PEATÜKK. Stressi leevendavad harjutused	275
LÕPPSÕNA: VALU KAOB SIIN JA PRAEGU	293
TÄNUSÕNAD	297
LISA: TÄIENDAVAD JA ALTERNATIIVSED VALU LEEVENDAMISE MEETODID	301
MÄRKUSED	307
AUTORIST	309

Eessõna

Kroonilist valu, mis teeb elu väga keeruliseks, võivad tekitada mitmed tegurid. Üks valu kõige hävitavamaid tagajärgi on liikumise vähenemine või sootuks lakkamine, olenemata sellest, milline kehaosa valutab või millest valu tingitud on. Me ei taha enam liigutada, kuna see teeb haiget või pelgame, et liigutamine teeb asja hullemaks, või kuna oleme nii väsinud, et ei jaksa liikumisele mõeldagi. Tõsiasi on see, et liikumatus vaid tugevdab kroonilist valu ja pärsib paranemist. Kui liigume vähem, nõrgenevad lihased, jäigastub sidekude, halveneb kehahoid ja väheneb üldine vastupidavus. Igasugune füüsiline tegevus muutub seetõttu aina raskemaks. Teisalt, harjutused, mille propageerijad õhutavad inimesi valu trotsides liikuma ja pingutama, tekitavad põletikku, mis võimendab kroonilist valu veelgi. Inimene kaotab niiviisi peagi paranemislootuse.

Essentrika, Miranda Esmonde-White'i loodud petlikult lihtne treeninguprogramm, annab lootust miljonitele kroonilise valu käes vaevlevatele inimestele. Lihtsa ja leebe tehnika abil kaotatakse valu ja peatatakse kehaline mandumine. Programm on tõhus, kuna selles on tasakaalus venitamine, lihaste tugevdamine, kehahoiu parandamine ja südame-veresoonkonna tugevdamine. Mis kõige tähtsam, harjutusi tehakse pööratakse tähelepanu kõikidele kehaosadele, sõrmedest varvaseni, ning kehas taastatakse harmoonia ja tasakaal. Pinges lihaseid lõdvestatakse kogu keha liigutades. Keha hakkab seega üha tõhusamalt liikuma, kuna pinges ja valusad kohad vabastatakse pinge alt ja need ei saada enam ajule valusignaale.

Olen teinud Miranda harjutusi kolm aastat ning mu keha on muutunud märgatavalt tugevamaks ja painduvamaks. Ükski kehaosa pole

trennijärgsel päeval mitte kunagi valutanud. See on minu jaoks väga oluline, kuna mind on pikka aega vaevanud krooniline valu. Enam kui kakskümmend aastat polnud abi füsioteraapiast ega harjutustest, mida ma proovisin. Mõned koguni võimendasid valu. Tänu Miranda harjutuste kavale on mu krooniline valu nüüd kadunud.

Endine baleriin Miranda Esmonde-White toetus essentrikat luues peamiselt klassikalise balletti elementidele ning täiendas neid traditsioonilisest füsioteraapiast, *taiji*st ja mitmetest muudest tervendustehnikatest võetud harjutustega, millega ta oli elu ja õpingute jooksul kokku puutunud. Miranda on olnud imeline treener alates 1999. aastal eetrisse läinud populaarsest telesarjast „Classical Stretch“ („Klassikaline venitus“), kus ta julgustab ja innustab vaatajaid sõbralikult ja humoorikalt. Juba tublisti üle kuuekümne aastase naise kaunid liigutused on tõeliselt innustavad. Nüüd räägib ta selles raamatus üksikasjalikult oma treeningprogrammi alustest ja selgitab, kuidas see võib aidata kõiki, keda vaevab krooniline lihaskontraktsiooni valu.

Olen sidekude uurides jõudnud järeldusele, et leebe venitamine on kroonilise valu ravimise alustala, kuna see vähendab põletikku ja aitab taastuda vigastustest. Essentrikaharjutused on leebed, kuid tõhusad, ning neid peab tegema aeglaselt. Keha muutub ühe raku haaval. See on eriti tähtis sidekirmet ehk fastsiat töödeldes, kuna võime viimast väga kergesti vigastada ülemäära tugevaid või kiireid venitus-harjutusi tehes.

Ootan päeva, mil hakatakse uurima Miranda imelise programmi mõju. Praegu on meile antud see väärtuslik raamat ja meist endist sõltub, kui tõhusalt me seda kasutame.

Helene M. Langevin, MD

meditsiiniprofessor,

Osheri integratiivse meditsiini keskuse (Osher Center for Integrative Medicine) juhataja

Brighami haigla, Harvardi meditsiinikool

Sissejuhatus

Valu võib segada meie elu iga päev ja iga minut. Krooniline valu kurnab meid vaimselt, emotsionaalselt ja füüsiliselt ning tunne ahistust, kuna miski ei paista aitavat. Suhted kannatavad, töökohad kaovad. Valu piirab meid, kitsendab meie maailma ja ähmastab taju. Me ei suuda valu tõttu enam aktiivselt tegeleda perega ja jääme elust eemale.

Kui valu leeveneb, muutub kogu maailm. Me ei karda enam end liigutada, vaid naudime taas oma lemmiktegevusi, jalutamisest ja tennisemängust laste või lastelastega ringijooksmiseni. Kuna valu ei rõhu enam meie vaimu ega keha, elame olevikus ja naudime lähedaste seltsi. Me ei sõltu enam teistest ning saame tagasi iseseisvuse ja vabaduse. Kanname taas ise toidukotte, kõnnime trepist alla ja üles ning harime aeda. Meie elu, mida tuimastas valu, muutub erksamaks ja lootusrikkamaks.

Tundub liiga hea, et olla tõsi? See ei ole nii. Usu mind, kroonilist valu on võimalik ravida. Paraku keskendutakse meditsiiniringkondades tänapäeval valu väljaravimise asemel selle kontrolli all hoidmisele. Arvatakse, et krooniline valu on miski, mida saab vaid leevendada või millega kohaneda, kuna seda pole võimalik täielikult välja ravida. Püüdes patsiente valu käest päästa, kirjutavad paljud arstid esimese asjana välja ravimid, ent teame nüüd, et lühiajalised lahendused, kuigi ajutiselt tõhusad, on väga ohtlikud.

Tänapäeva USA on opiaadisõltuvuse küüsis. Probleemi esinemisagedus on viimase kümne aastaga neljakordistunud ja sellesse sureb hulgaliselt inimesi. Ravimite üledoos on Ameerika Ühendriikides levinuim õnnetussurma põhjus ja epideemia esirinnas on opiaadid.

Ainuüksi 2014. aastal suri valuvaigistite üledoosi tagajärjel ligi üheksasteist tuhat inimest – peaaegu kaks korda rohkem kui heroiini üledoosi tõttu.¹ Kuigi opiaate kasutatakse laialdaselt, leevendavad need valu vaid ajutiselt ning haige organismi tolerantsus nende suhtes kasvab kiiresti. Kiiret lahendust otsides oleme paraku tekitanud ohtliku tervishoiukriisi ning kaugenenud tõeliselt tõhusast valuravist, mida me vajame.

Õnneks on neuroloogid viimastel aastatel hakanud leidma tõendeid selle kohta, et valu on tõepoolest võimalik kaotada – mitte pelgalt blokeerida või varjata. Kõige võimsamat looduslikku ravimit ei saa osta apteegist tabletina – see tuleb meie enda kehast.

Õige treening on imeline ravim

Me teame, et peame eneste vormis hoidmiseks trenni tegema. Arstid on tõenäoliselt soovitanud sul regulaarselt trenni teha, ent nemad keskendusid seejuures ilmselt eelkõige südame tervisele, veresuhkru tasakaalustamisele või kehakaalu langetamisele. Meile öeldakse lihtsalt, et liikumine on kasulik – me kõik peaksime tervise huvides lihtsalt *pisut mingit* trenni tegema. Niisugused üldised soovitused aga ei aita *ravida* valu. Nõuannetega tahetakse meile head teha, ent probleem seisneb juhiste ebamäärasuses. Liiga koormav trenn mõjub sageli halvasti, kuna soodustab enneaegu vananemist ja loob sobiva pinnase kroonilisele valule.

Vajame uudset lähenemisviisi. Peame mõistma, et oluline on see, *kuidas* me trenni teeme. Me ei tohiks silmagi pilgutamata uskuda väidet, et *ükskõik milline trenn on parem kui paigal istumine*, vaid peame hoolikalt kaaluma, millist tüüpi treening meile kõige paremini mõjub. Suhtumine liikumisse peab täielikult muutuma.

Selleks et ravida valu, jääda nooruslikuks ja nõtkeks ning vältida enneaegu vananemist, peame keskenduma harjutustele, mis elustavad kehakudesid ja äratavad üles meie rakud. Tänu niisugustele liigutustele oleme heas vormis kogu elu – mitte ainult noores eas. Peame

keskenduma tasakaalule, heale kehahoiule, lihasjõule ja sidekoe liikuvusele. Oluline on ka lihtsus: erilist treeningvarustust pole tarvis, vaja on vaid pisut ruumi. Harjutuskava peaks olema ühtlasi piisavalt paindlik, et saaksid trenni teha igal ajal ja kõikjal. Iga päev sel viisil liikudes teeme head südamele, vähendame vere suhkrusisaldust ja võib-olla langetame kehakaalu ning pealegi *pöörame tagasi* vananemisega seotud füüsilise allakäigu, *tervendame* oma keha ja *ravime välja* kroonilise valu.

Kõike seda aitab teha essentrika – dünaamiline venitamine ja lihaste tugevdamine, mida olen õpetanud miljonitele inimestele oma telesaates „Classical Stretch“ („Klassikaline venitus“). Essentrika sai alguse sellest, et mind piinas krooniline valu. Olen tehnikat täiustanud mitme teise tervendusmeetodi elementidega, näiteks *taiji* voogavate liigutustega, mis tervistavad ja parandavad tasakaalu; klassikalisele balletile omaste tugevdavate liigutustega, mille abil vormitakse pikki, saledaid ja painduvaid lihaseid; ning füsioteraapia ravivõtetega. Lisaks olen toetunud valu leevendamisele ja kaotamisele keskendunud teaduslikele uuringutele.

Üks suurimaid rõõme mu elus on inimestele essentrika õpetamine ja jälgimine, kuidas nad kroonilise valu tumestava pilve alt vabanevad. Essentrikas tehakse lihaseid tugevdavaid ja pikendavaid ekstsentrilisi harjutusi ning tasakaalustatakse lihaskonda pidevate pöördliigutuste abil. Meetod hõlmab mitmeid tehnikaid ja töötleb korrakindlalt kõiki liigeseid. Treeningumeetodi aluseks on dünaamilised tugevdavad ja painduvust suurendavad harjutused, mis panevad leebelt liikuma liigesed ning venitavad tõhusalt, kuid õrnalt lihaseid. Kogu keha kaasav tehnika vabastab ja tugevdab lihaseid ja kaotab kehas ülemäärase pinget.

Essentriline trenn, mille käigus tehakse hoolikalt läbimõeldud liigutusi kindlas järjekorras, võib kaotada väikesed pingule tõmbunud sõlmed lihastest, suurendada jäikade liigeste painduvust ning leevendada lihasluukonna ja sidekoe valu. Olen aastaid teadnud, et essentrika võib mõnikord valu spontaanselt kaotada, ent me ei olnud kindlad, kuidas see täpselt toimub. Hiljutised uuringud on aga näidanud,