

Dr Petar Dinić
u svojoj ordinaciji

Atlas – najvažniji a najmanji pršljen

Čak i minimalno izmeštanje prvog vratnog pršljena može da stvori niz zdravstvenih tegoba, od vrtoglavica i glavobolja do nesanicе, neraspoloženja, pa čak i problema sa vidom i sluhom. Primenom hiropraktičkih metoda vraćanje ovog pršljena u normalan položaj je lako i bezbolno

Jedna posebna oblast hiropraktike – komplementarne medicine o kojoj smo pisali u jednom od ranijh brojeva *Vive* – bavi se isključivo Atlasom, prvim vratnim pršljenom čije, čak i minimalno izmeštanje od 1-4 mm na gore ili dole, odnosno 1-3 stepena rotacije napred ili nazad može da izazove

ve različite i brojne smetnje u funkcionisanju kompletnog organizma. Nepravilan položaj Atlasa, najmanjeg, najtanjeg i najlakšeg pršljena može da uzrokuje različite vrste glavobolja, posebno potiljačne glavobolje, koje prati i opšta napetost u mišićima vrata i ramena. Takođe ovaj poremećaj može da izazove i

migrene, klaster i stres glavbolje, zatim vrtoglavice, nestabilnost pri hodu, osećaj lelujavosti i dezorijentisanosti, zujanje u ušima, poremećaj vida i sluha, pulsiranje u glavi, hronični umor, nedostatak sna, pad koncentracije i pamćenja, poremećaj raspoloženja.

Zbog čega je ovaj pršljen tako važan i na koji način se može korigovati njegov položaj razgovaramo sa **dr Petrom Dinićem**, specijalistom fiziologom i doktorom hiropraktike sa američkom licencom, koji se specijalizovao za metodu Atlas Ortogonal i jedan je od četiri takva evropska stručnjaka u Evropi.

– Kroz Atlas, odnosno kroz njegove bočne nastavke prolazi arterija vertebralis koja upravo na tom mestu pravi krivinu, pre nego što uđe u predeo mozga, kojem obezbeđuje 40 odsto ukupne cirkulacije, ističe dr Dinić. – Ukoliko dođe do pomeranja Atlasa, to onda utiče na dve važne stvari: prvo, zbog pritiska na produženu moždinu i spinalne ganglije remeti se normalno sprovođenje nervnih impulsa između glave i tela, a drugo, zbog pritiska, povlačenja i uvrtnja vertebralne arterije, remeti se cirkulacija

Odlomak iz knjige - Pravilno spavanje

kroz nju i samim tim narušava normalni priliv krvi u mozak. Posebno na deo koji se naziva produženi mozak (pons i medula oblongata – produžena moždina) a koji se prostire u visini potiljka i gornjeg dela vrata. U njemu su svi važni centri za kontrolu osnovnih životnih funkcija (rad srca, disanje, mišićni tonus, stanje budnosti, centri nerva vagusa koji kontroliše rad unutrašnjih organa, centri naših čula, raspoloženja, motivacije...).

Upravo zbog toga, čak i minimalno pomeranje Atlasa dovodi do pomenutih tegoba koje muče veliki deo populacije. Ljudi ponekad godinama posećuju specijaliste i koriste gomilu lekova, ali glavobolja, vrtoglavica, zamor... ne prestaju.

S druge strane, izmeštanjem ovog važnog pršljena remeti se i položaj, odnosno statika tela. Mnogi stručnjaci hiropraktike smatraju da je Atlas ne samo najvažniji nego i jedini pršljen na kičmi koji treba korigovati, jer se na taj način i ostali pršljenovi dovode u red – domino efekat.

– Pravilno držanje podrazumeva da čovekove uši, ramena i bokovi budu u istoj vertikali, a da oči budu savršeno horizontalne. Samo tako mozak dobija adekvatnu stimulaciju od mišića (posebno muskulature vrata i ramena koji sadrže najveći broj mehanoreceptora) od čega u velikoj meri zavisi njegovo funkcionisanje. A samim tim i zdravlje celog organizma i duži i kvalitetniji život. Ukoliko je Atlas izmešten, nemoguće je postići pravilno držanje. Glava najčešće ide unapred, a svojim pacijentima stalno govorim da s vremena na vreme isprave glavu, ramena i kičmu i tako rasterete ovaj deo tela neželjenog pritiska i napora, objašnjava dr Dinić.

U svojoj, nedavno objavljenoj knjizi Hiropraktikom do zdravlja, dr Petar Dinić čitaocima objašnjava šta je zapravo hiropraktika, koje je njeno mesto u modernoj medicini i na koji način ova komplementarna medicina pristupa čoveku, odnosno očuvanju njegovog fizičkog, psihičkog, duhovnog i mentalnog zdravlja. Osim vrlo stručnih, medicinskih i filozofskih tekstova, knjiga obuhvata i niz praktičnih, konkretnih i vrlo važnih saveta o pravilnoj ishrani, vežbanju, držanju tela, meditaciji, pravilnom disanju i spavanju, Prenosimo neke najzanimljivije delove iz knjige:

Pravilno ležanje

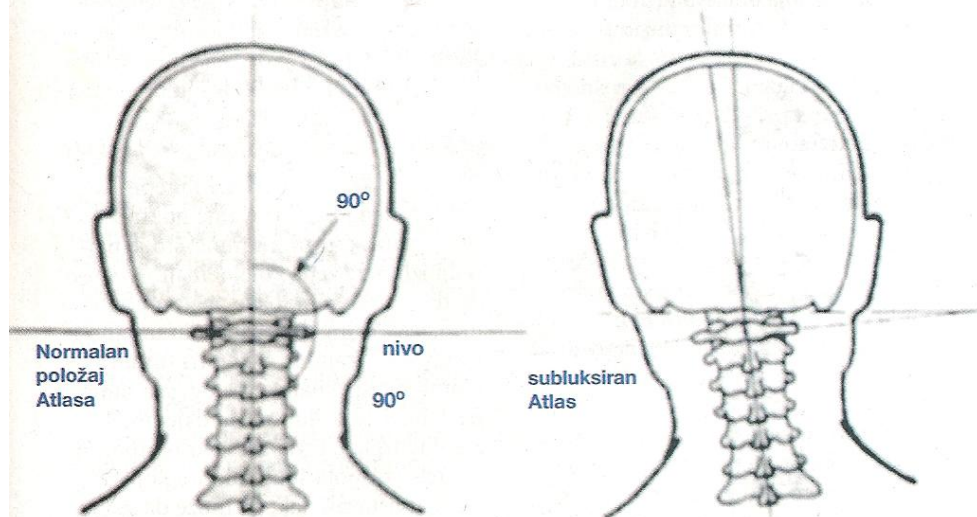
Treba zapamtiti da se kičma najčešće oštećuje, ne toliko povredama i padovima, koliko nepravilnim držanjem tela, lošom stolicom za rad, niskom i mekanom foteljom u kojoj provodite puno vremena gledajući televiziju ili čitajući novine, lošim sedištem u automobilu, lošim madracem i sličnim mestima gde provodite puno vremena u toku dana ležeći ili sedeći u nepravilnom položaju, koji predstavlja veliko opterećenje za leđa. Između svih ovih mesta koja „ubijaju“ vašu leđa, loš madrac za spavanje bi verovatno došao na prvo mesto po značaju i učestalosti problema koje stvara sa mišićima i kičmom.

Za hiropraktiku je zato od posebne važnosti da li imate pravilan položaj tela pri spavanju i da li znate da pravilno ustajete iz kreveta. Pravilno spavanje podrazumeva: 1) da ne spavate na stomaku, jer se u tom položaju posebno opterećuje vratna i lumbalna kičma. Najbolji položaj za spavanje je na boku sa blago savijenim kolenima. 2) Da ne spavate na mekanom madracu. Zapamtite, za madrac, da bi dobro podržavao vašu kičmu pri spavanju, najvažnije je da bude dovoljno tvrd... 3) Dobar jastuk je takođe jako važan. On treba da bude dovoljno velik za glavu i vrat, a da opet ne ide ispod vašeg ramena. Njegova visina treba da bude takva da drži glavu u istom nivou sa vašom kičmom. To znači da je njegova visina obično 8-12 cm i važno je da podržava vaš vrat prateći njegovu konturu. 4) Pri spavanju je važno da ne savijate glavu prema grudima (zauzimajući tzv. fetusni položaj) i 5) da su vam obe ruke u takvom položaju da vam lakat nikad nije iznad nivoa vaših ramena, jer to zamara mišiće vrata i ramena i može da bude uzrok kasnijih glavobolja i trnjenja u ruci i prstima.

U toku spavanja, pored zadržavanja pravilnog položaja, važno je takođe često promeniti položaj (okrenuti se s jednog na drugi bok, pa malo na leđa, no rekli bismo nikako na stomak), da bi krv nesmetano cirkulisala i mišići bili manje ukočeni kad se probudimo....”

Do izmeštanja Atlasa dolazi usled različitih povreda i trauma, pogotovo u detinjstvu (deca često povređuju glavu i padaju), ali i kasnije, usled udaraca, saobraćajnih udesa ili padova. Često se Atlas pomeri još i prilikom porođaja, ili zbog nepravilnog držanja tela, posebno glave i vrata, ili spavanja na stomaku koje izuzetno opterećuje ovaj deo tela.]

– Korekcijom Atlasa pomažemo našim pacijentima da se oslobode mnogih navedenih tegoba, a glavobolje i vrtoglavice prestaju gotovo momentalno. Što se tiče zujanja u ušima i problema sa vidom i sluhom, postiže se sekundarni efekat koji nije uvek zadovoljavajući, kaže dr Dinić i objašnjava kako se ovaj pršljen vraća u normalu. – Najpre je potrebno uraditi rentgenski snimak glave i vrata ili CT (kompjuterizovana tomografija) snimak na kome se tačno vidi koliko je i u kom smeru Atlas izmešten. Potom se uz pomoć specijalnog proračuna (formule) i perkusionog instrumenta (koji mehanički udar pretvara u vibraciju) koriguje Atlas, samim tim i cela kičma. Korekcija je brza, efikasna i za pacijenta potpuno bezbolna i bezopasna, a preciznost koja se postiže instrumentom veća je nego kada bi se to radilo rukom. Potom se radi još jedan kontrolni rentgenski snimak, i ako je korekcija uspešno obavljena zamisljene linije (ose) između Atlasa, glave i vrata treba da se seku pod pravim uglom. Vratna kičma mora biti savršeno vertikalna a Atlas savršeno horizontalan. Tek tada se uspostavlja normalna nervna komunikacija između naše glave i tela, normalizuje se cirkulacija u predelu produženog mozga.



Prava vratna kičma

Vratna kičma pod opterećenjem

Sanja Lazarević