

# WOJEWÓDZKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA – KSIĄŻNICA KOPERNIKAŃSKA W TORUNIU

Maria Tykałowska



**Janusz Danielczyk**  
**- Mój Powrót do Zdrowia**

Wystawa to historia mgr fizyki Janusza Danielczyka, obecnie trenera Body Fitness, zawodowego masażysty, instruktora fitness-ćwiczenia siłowe, instruktora fitness nowoczesne formy gimnastyki, instruktora Body Logistic System, instruktora profilaktyki zdrowotnej 50+, instruktor tańca towarzyskiego, instruktor Hatha Jogi, oraz mag fizjoterapii.

Tekst i zdjęcia: Janusz Danielczyk

## Nazywam się Janusz Danielczyk

### Jestem mgr fizjoterapii, mgr fizyki, trenerem Body Fitness

- Mam 60 lat oraz zdrowie i sprawność 20-latka. Jestem absolwentem wielu różnych uczelni, posiadającym interdyscyplinarne wykształcenie zawodowe obejmujące medycynę (fizjoterapię) oraz kierunki pokrewne (fizykę i inne) pozwalające całościowo lepiej zrozumieć istotę fizjoterapii (diagnostyka, leczenie, profilaktyka, edukacja zdrowotna) oraz świadomą pracę z ciałem.
- 
- Największy wpływ na mój rozwój miała autorska praca nad własnymi problemami zdrowotnymi obejmującymi stany zwyrodnieniowe kolan, kręgosłupa, zespół cieśni nadgarstka, łokcie tenisisty i golfisty oraz choroby towarzyszące wieku 50+ takie jak: choroba niedokrwienną serca, nadciśnienie tętnicze, zespół lękowo-subdepresyjny i ogólne osłabienie siłowo-sprawnościowe, które w wieku lat 43-51 miałem na poziomie 80-latka.
- 
- Od listopada 2011 w wieku 51 lat rozpocząłem świadomą oraz systematyczną pracę nad własnym ciałem i umysłem. Przez kolejne lata doskonaliłem samoświadomość własnego ciała i psychiki. W ten sposób eksperymentalnie odkryłem na sobie lecznicze właściwości ćwiczeń oraz opracowałem własną autorską Terapię odpowiednio dobranym, wykonywanym i dawkowanym świadomym ruchem Janusza Danielczyka, dzięki której wyleczyłem wszystkie swoje choroby całkowicie uzyskując sprawność i zdrowie 20-latka, a w niektórych aspektach nawet sprawność komandosa. Efekty zdrowotne osobiste przedstawiono na zdjęciach obok.

# Co jest ważniejsze ruch czy jedzenie?

Wiele osób się spiera: co jest ważniejsze ruch, czy pożywienie.

Spróbujmy prześledzić zależności:

- bez jedzenia wytrzymamy kilkadziesiąt dni
- bez picia wytrzymamy tylko kilka/kilkanaście godzin
- bez ruchu wytrzymamy tylko kilka sekund, maksymalnie kilkadziesiąt sekund.  
Jeśli wyłączymy oddech – wytrzymamy maksymalnie minutę do kilku minut,  
jeśli wyłączymy ruch krwi i innych substancji odżywczych mózg – umieramy  
praktycznie natychmiast

Wniosek – ruch jest podstawą naszego funkcjonowania.

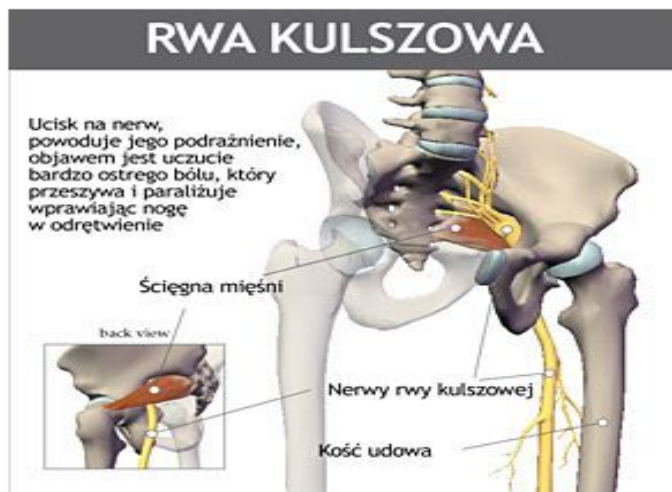
Brak ruchu = ŚMIERĆ

*Ruch jest w stanie zastąpić każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu!!!*

## Rwa kulszowa

### Rwa kulszowa - zmiany degeneracyjne

Częstym następstwem zmian degeneracyjnych i zapalnych w kręgosłupie jest ból rwy kulszowej. Spowodowany jest on podrażnieniem lub zapaleniem nerwu kulszowego, największego nerwu w ciele człowieka.

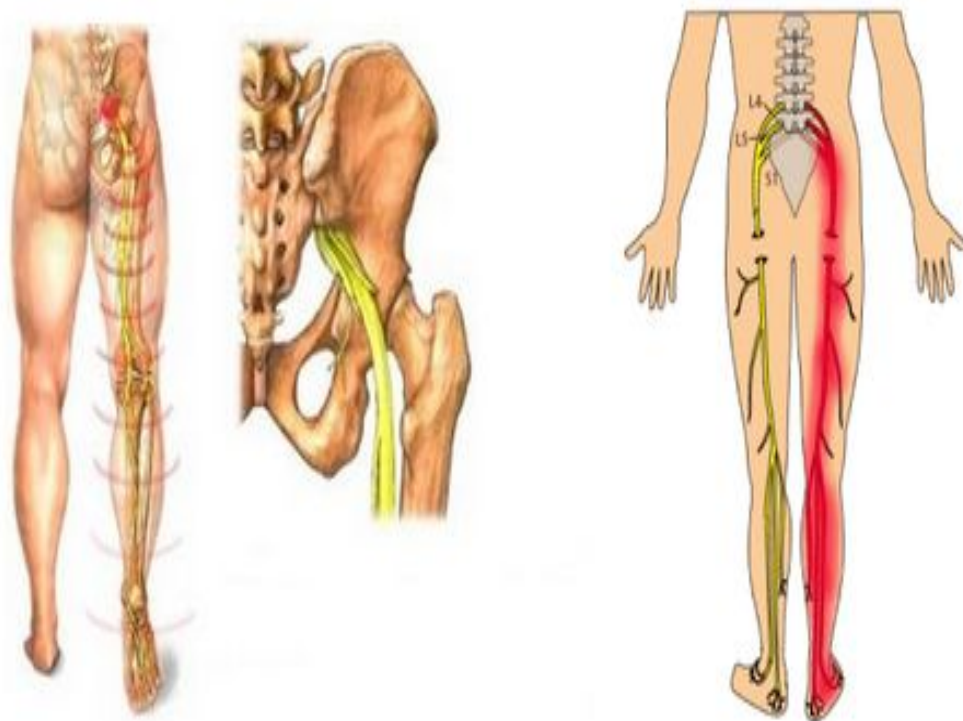


**Ból rwy kulszowej** jest odczuwalny poniżej odcinka lędźwiowego biegnąc przez pośladek i tylną część uda promieniując w dół poniżej kolana. Objawem jest uczucie bardzo ostrego, palącego bólu, który przeszywa i paraliżuje wprawiając nogę w odrętwienie.

**Rwa kulszowa jest najczęściej następstwem przepukliny dysków lub zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa z bezpośrednim uciskiem na nerw, powodując jego podrażnienie lub zapalenie. Może również pojawić się na skutek zapalenia stawów i choroby reumatycznej, nowotworu, ciąży lub uszkodzeń kręgosłupa.**

Źródło: [http://www.centrumreh.pl/rwa\\_kulszowa](http://www.centrumreh.pl/rwa_kulszowa), godz. 9.42, 23.10.2015

# Rwa kulszowa



Źródło: <http://rwakulszowa-poznan.pl/>, godz. 9.42, 23.10.2015



# Metody walki z rwą kulszową



## 1. Profilaktyka

- a) regularne ćwiczenia dostosowane do wieku i możliwości osoby
- b) masaże
- c) fizykoterapia – profilaktycznie
- d) jedzenie – unikanie fastfoodów oraz coli, wypłukuje wapń z kości, ograniczenie słodczy i przetworzonej żywności
- e) aktywny tryb życia

## Metody walki z rwą kulszową

### 2. Leczenie

- a) kinezyterapia
- b) fizykoterapia
- c) farmakologia
- d) akupunktura
- e) techniki manualne
- f) operacja - ostateczność

### 3. Rehabilitacja

- a) regularne ćwiczenia (kinezyterapia) dostosowane do rodzaju schorzenia
- b) fizykoterapia: pole magnetyczne, laser, ultradźwięki, jonoforeza, diadynamic, sollux, krioterapia
- c) masaże
- d) techniki manualne



## Testy sprawdzające – standardowe w przychodni

### Test palce-podłoga (Thomayera)

Służy do badania ruchomości kręgosłupa i stawów biodrowych. Badanemu poleca się wykonanie skłonu w przód przy wyprostowanych stawach kolanowych, następnie mierzy się odległość od paliczka dalszego trzeciego palca ręki do podłoża.

### Test Lasegue'a

Test diagnostyczny pozwalający różnicowanie między rwą kulszową i schorzeniem stawu biodrowego. Wykonanie testu: Pacjent leży na plecach. Jedną ręką badającego obejmuje piętę, a drugą - od strony brzusznej staw kolanowy. Wyprostowaną w stawie kolanowym kończynę dolną wolno unosi się do punktu, gdy u chorego pojawią się dolegliwości bólowe. Należy ocenić lokalizację i rodzaj bólu. Określa się także kąt, do jakiego unoszenie kończyny nie sprawia dolegliwości bólowych. Następnie test jest powtarzany i gdy kończyna osiąga granicę dolegliwości bólowych, zgina się staw kolanowy. Interpretacja testu: U chorego z podrażnieniem nerwu kulszowego po zgięciu stawu kolanowego dochodzi do znacznego złagodzenia lub całkowitego ustąpienia dolegliwości. Jeżeli występują schorzenia w stawie biodrowym, bóle pozostają lub ulegają nasileniu wraz ze wzrostem zgięcia stawu biodrowego. Uwaga: Ból towarzyszący chorobom stawu biodrowego jest zwykle zlokalizowany w okolicy pachwiny lub wyjątkowo po grzbietowo-bocznej stronie stawu biodrowego. Jedynie ta ostatnia jego lokalizacja może stwarzać trudności w różnicowaniu między podrażnieniem nerwów i bólami spowodowanymi chorobą stawu biodrowego.

# Testy sprawdzające sprawnościowe wg Janusza Danielczyka



zdjecie\_wystawa\_01



zdjecie\_wystawa\_02



zdjecie\_wystawa\_03 kopia



zdjecie\_wystawa\_04 kopia



zdjecie\_wystawa\_05 kopia



zdjecie\_wystawa\_07 kopia



zdjecie\_wystawa\_09 kopia



zdjecie\_wystawa\_10 kopia



zdjecie\_wystawa\_12 kopia

# Testy sprawdzające – siłowe wg Janusza Danielczyka

Poprawa siły o ponad 360%





# Mój powrót do zdrowia - w latach 2003-2011 miałem bóle kręgosłupa w odcinku szyjnym i lędźwiowym.

## Bóle kręgosłupa od przodu



## Bóle kręgosłupa widok z tyłu



## Bóle kręgosłupa rok 2003 - diagnostyka

24 godz. drętwienia 3 palców prawej ręki (niemożność kliknięcia myszką komputerową)

1. stany zwyrodnieniowe odcinka lędźwiowego – zwężenie szpary międzykręgowej na poziomie L5/S1

2. stany zwyrodnieniowe odcinka szyjnego (zniesiona lordoza szyjna ze zmianą w szyjną kifozę)

- silne bóle karku i pleców uniemożliwiające pracę na komputerze dłużej niż

1 godz. dziennie

- 24 godz. drętwienie palucha prawej nogi

## Leczenie

Leczenie w przychodni rehabilitacyjnej za pomocą fizykoterapii oraz kinezyterapii – zmniejszenie drętwienia trzech palców i pleców w stopniu wystarczającym do klikania myszką oraz pracy przy komputerze przez ok. 4 godz. Dziennie dodatkowo zmniejszyłem wielkość dźwiganych ciężarów do 5 kg na rękę, efekty zdrowotne były na tyle słabe, że w 2005 roku Wojskowa Komisja Lekarska przyznała mi wojskową kat. D.



## Bóle kręgosłupa 2009 - diagnostyka

W 2009 roku po przedźwignięciu się pojawiła się paleta nowych dolegliwości bólowych

- bóle w odcinku lędźwiowym z tyłu na plecach
- bóle w okolicy prawego przedniego kolca biodrowego
- b. silny ból na wysokości splotu słonecznego przypominający załamanie się kręgosłupa w miejscu splotu słonecznego i wysunięcia się czegoś ze środka do boku. W tej wysuniętej pozycji był bardzo silny ból
- w badaniu lekarskim w pozycji leżącej na plecach uniesienie prostej nogi góry nie sprawiało problemu
- jednak przewrócenie się z boku na bok sprawiało ogromny ból

## Leczenie

Leczenie tych dolegliwości bólowych kręgosłupa było następujące :

- leczenie farmakologiczne w przychodni rehabilitacyjnej
- leczenie za pomocą kinezyterapii w przychodni rehabilitacyjnej
- leczenie w spec. gabinecie fizjoterapii za pomocą fizykoterapii – laser, pole magnetyczne oraz akupunktury
- leczenie w szpitalu uzdrowiskowo-rehabilitacyjnym (fizykoterapia, masaż, kinezyterapia, gimnastyka grupowa).

Efekt zdrowotny leczenia był zawsze taki sam: po leczeniu bóle znikwały lub ustępowały w sposób zauważalny, po czym samoistnie wracały po 3-6 miesiącach. Najskuteczniejsze było leczenie w spec. gabinecie fizjoterapii za pomocą akupunktury, gdzie bóle kręgosłupa zlikwidowano na 6 miesięcy. Bóli w okolicy prawego przedniego kolca biodrowego nie udało się w żaden sposób zlikwidować.

## **Jesień 2011 – nawrót bólów kręgosłupa – samoleczenie – moje zdrowie w moich rękach**

Kiedy jesienią 2011 bóle kręgosłupa nawróciły podjąłem decyzję, że sam zlikwiduję bóle kręgosłupa za pomocą samoleczenia.

Samoleczenie polegało na tym, że kilka razy dziennie w każdej wolnej chwili przyjmowałem pozycję ciała, w której odczuwałem ulgę.

Samoleczenie trwało 6 miesięcy. Ostatnie bóle kręgosłupa miałem w lutym 2012 roku.

Efekt zdrowotny – od tego czasu nie mam bóli kręgosłupa

Pozostał jeszcze problem nawracających bóli w okolicy prawego przedniego kolca biodrowego.

## **Bóle w okolicy prawego kolca biodrowego**

Bóle prawego kolca biodrowego były dla mnie b. trudne do zdiagnozowania, gdyż z jednej strony, lekarze, którym o tych bólach mówiłem – nie wiedzieli co to takiego jest i nie potrafili ich zlikwidować. Z drugiej strony ja nie wiedziałem co to takiego jest i fizycznie nie byłem w stanie obserwować siebie podczas ćwiczeń z boku.

Nie potrafiłem tego kontrolować, choć sukcesywnie zacząłem obserwować, że przyjmowanie pewnych ułożeń ciała te bóle zmniejsza.

W końcu doszedłem do wniosku, że muszę podświadomie mieć skręcone ciało silnymi naprężeniami mięśni.

Jednak nikt tego nie potwierdził. Osoby, które prosiłem aby mnie obejrzały – twierdziły, że mam prawidłową sylwetkę bez skręceń.

## **Bóle w okolicy prawego kolca biodrowego cd.**

W końcu mniej więcej w maju 2013 miałem możliwość przyjrzenia się swoje sylwetce na sali w lustrach ułożonych z przodu i z boku.

Zauważyłem, że rzeczywiście mam skręcone ciało na poziomie miednicy i barków. Jednak wielkość tego skręcenia była niewielka.

Była ona wystarczająca do tego, żeby wytwarzać bóle w prawym kolcu biodrowym.

Było jednocześnie na tyle mała, że każda inna osoba poza mną tego nie widziała.

Znając przyczynę bóli prawego przedniego kolca biodrowego usunąłem naprężenia miednicy i okolicy barku, co jednocześnie usunęło wszelkie bóle w okolicy prawego przedniego kolca biodrowego.

## Terapia naturalna ruchem

W trakcie procesu samouzdrawiania za pomocą ruchu odkryłem 3 prawa, które jak potem okazało są fundamentalnymi prawami fizjoterapii:

- prawo Arndta-Schulza
- prawo Delpecha-Wolffa
- prawo promieniowanie energii

Dla ułatwienia sobie autodiagnostyki i przewidywalności tego co robiłem opracowałem sobie model matematyczny kręgosłupa.

Efekty zdrowotne jakie uzyskałem za pomocą ruchu:

- przywrócenia mi 100% sprawności ruchowej
- wzrost siły i wytrzymałości o ponad 300%
- znaczny wzrost sprawności ruchowej do poziomu komandosa
- nieprawdopodobna elastyczność i sprawność kręgosłupa i ciała



- 3 lata temu bóle kręgosłupa uprzykrzały mi codzienne życie:  
*leżenie, stanie, chodzenie, spanie, zwykłe czynności życia codziennego to było jedno wielkie pasmo bólu.*
- 12 miesięcy temu ścięgna w obu łokciach rwały mi się jak stare prześcieradło przy obciążeniu 1 kg.
- 4 miesiące temu ręce w łokciach “łamały mi się ” pod wpływem własnego ciężaru ciała jak zapalki
- Dziś nic mnie nie boli i nic mi się nie rwie, bo siebie wyleczyłem (*widać to na zdjęciu*)  
Moim lekarstwem jest RUCH

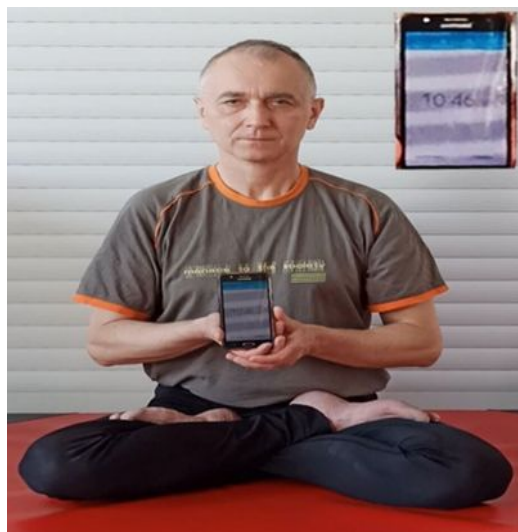
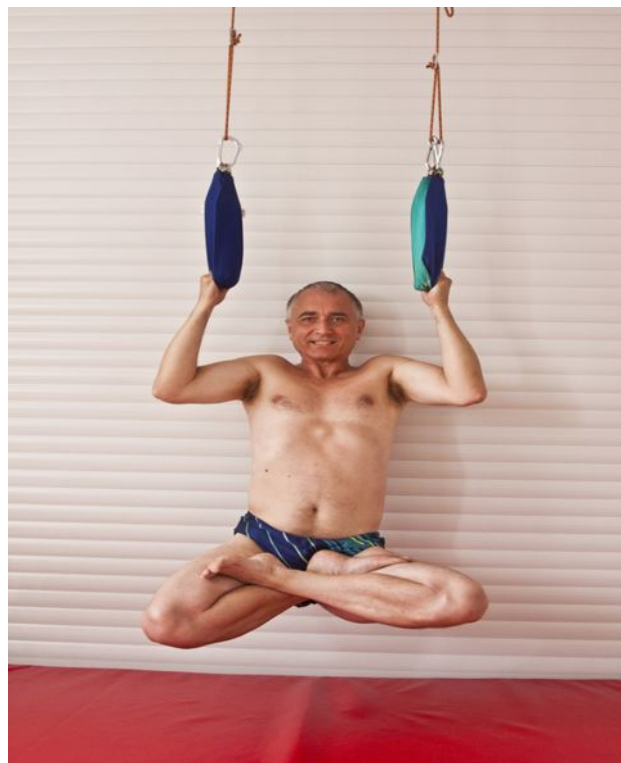


***Ruch jest w stanie zastąpić każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu.***

**Fotografia autorska Janusza Danielczyka**

**[www.pasjonatruchu.pl](http://www.pasjonatruchu.pl)**

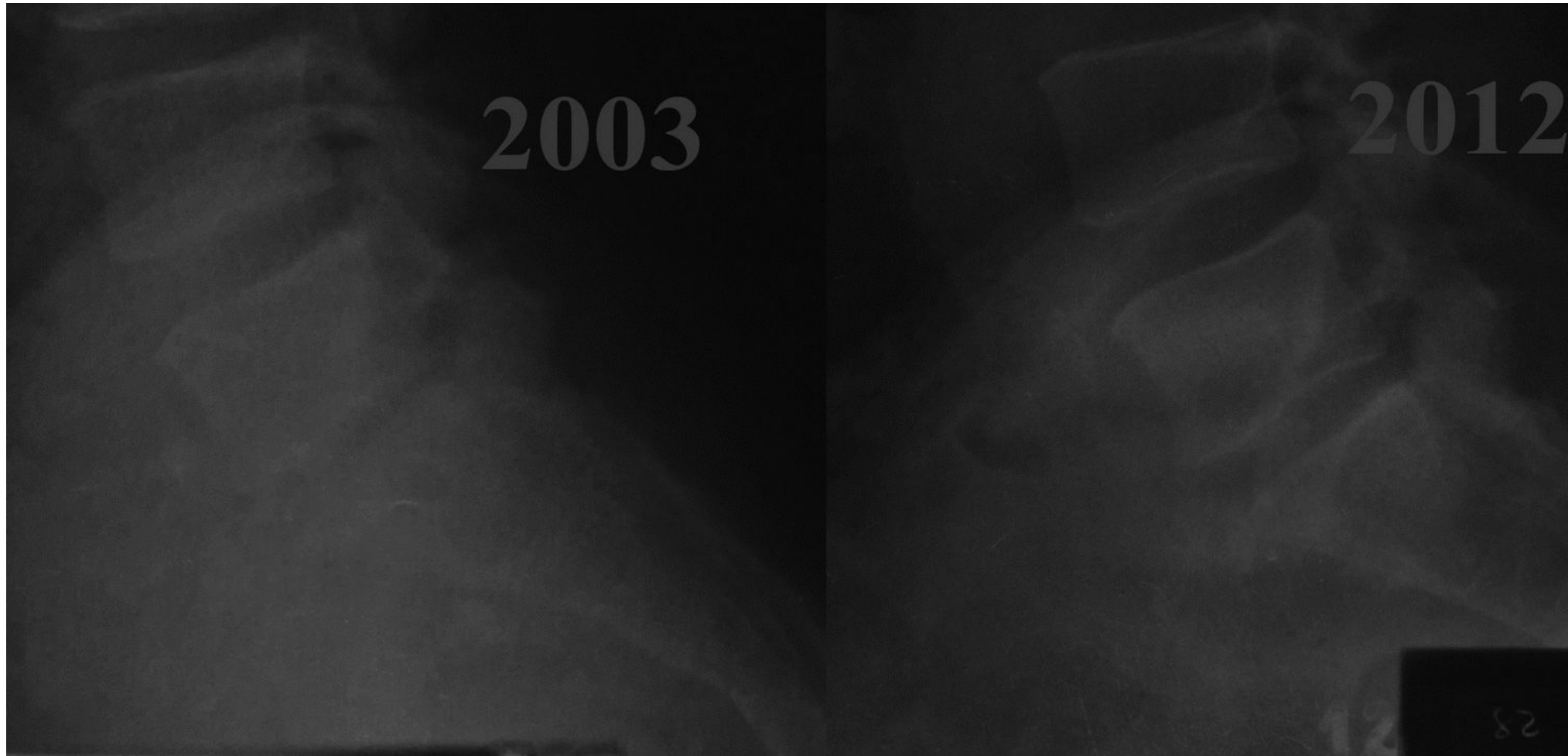
## Efekt zdrowotny po 3 latach rehabilitacji



## Efekt zdrowotny po 3 latach rehabilitacji



## Efekt zdrowotny na RTG – zwiększenie szpary L5/S1





## Efekty zdrowotne po 9 latach samoleczenia, wiek 60 lat



## Efekty zdrowotne po 9 latach samoleczenia, wiek 60 lat





## Efekty zdrowotne po 9 latach samoleczenia, wiek 60 lat



## Efekty zdrowotne po 9 latach samoleczenia, wiek 60 lat





## Efekty zdrowotne po 9 latach samoleczenia, wiek 60 lat



## Efekty zdrowotne po 9 latach samoleczenia, wiek 60 lat



## Efekty zdrowotne po 9 latach samoleczenia, wiek 60 lat





## Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - podsumowanie

Aktualnie w naszym kraju szacuje się, że ponad 90-100% dorosłego społeczeństwa ma problemy z kręgosłupem.

Standardowe leczenie medyczne ze względu na:

a) ograniczenia organizacyjne

- czas trwania wizyty lekarskiej. ok. 10-15 min.
- czas oczekiwania na wizytę u lekarza specjalisty – ok. 3-6 m-cy
- czas oczekiwania na podstawowe badania rezonansu magnetycznego ok. 6-12 m-cy
- czas oczekiwania na zlecone zabiegi fizjoterapeutyczne 2 tygodnie do 6 m-cy

b) brak powszechnej profilaktyki

c) zastępowanie ruchu farmakologią

d) brak wystarczającej ilości specjalistów z zakresu fizjoterapii

sprawia, że leczenie oraz rehabilitacja schorzeń kręgosłupa są nieskuteczne i coraz częściej kończą się operacją.



## Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - podsumowanie

Wypracowana eksperymentalnie przeze mnie autorska terapia kręgosłupa oparta na świadomym, odpowiednio wykonanym i dawkowanym ruchu, jak pokazuje praktyka pozwala:

- zatrzymywać i cofać procesy chorobowe kręgosłupa
- zwiększać siłę o ponad 300%
- zwiększać sprawność ruchową do poziomu komandosa
- zatrzymywać i cofać procesy starzenia się w zakresie siły, sprawności ruchowej i wytrzymałości
- odzyskiwać utracone zdrowie w sposób bardzo spektakularny

## Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - podsumowanie

Profilaktyka w mojej Szkole Zdrowego Kręgosłupa:

- dostępna jest od zaraz
- pozwala dokonać szczegółowej diagnostyki fizjoterapeutycznej
- pozwala dobrać indywidualny zakres ćwiczeń stosowny do danej dolegliwości bólowej kręgosłupa
- dysponuje szeroką gamą zajęć indywidualnych i grupowych
- swoje działania opiera na naukowo sprawdzonych 3 prawach fizjoterapii i modelu matematycznym kręgosłupa
- stosuje sprawdzone metody terapeutyczne z wykorzystaniem ruchu
- stosuje sprawdzone metody masażu leczniczego
- stosuje wypracowane eksperymentalnie skuteczne metody terapii manualnej.

## Marzenie życia

Na zakończenie zapraszam do obejrzenia na wideo mego marzenia życia – przejścia sali gimnastycznej na rękach wzdłuż.

Kiedy bóle kręgosłupa mi wróciły i fizycznie nie byłem w stanie przejść nawet 1 metra na rękach, w listopadzie rozpocząłem autoleczenie bólów kręgosłupa widząc w głowie to, co fizycznie było poza zasięgiem moich możliwości. Marzenia jednak się spełniają i warto o tym pamiętać.

