



# LUDZKA STRONA BLIZN

przez  
**Alastair McLoughlin LCSP, BTAA**

***Zmieniając  
życie na  
lepsze***



## Prawo autorskie

Alastair McLoughlin zastrzega sobie prawo do bycia identyfikowanym jako Autor tego Dzieła zgodnie z Ustawą o prawie autorskim, wzorach i patentach z 1998 r.

Niniejszy materiał podlega prawu autorskiemu. Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana, kopiowana, przechowywana ani w żaden inny sposób rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie oprawy lub okładki, ani przedrukowywana w jakiegokolwiek formie fizycznej lub elektronicznej, ani wykorzystywana bez pisemnej zgody autora.

Skanowanie, przesyłanie i rozpowszechnianie tej książki bez zezwolenia stanowi kradzież własności intelektualnej autora. Jeśli chcesz uzyskać zgodę na wykorzystanie materiałów z książki (w celach innych niż recenzja), skontaktuj się z nami: [info@mcloughlin-scar-release.com](mailto:info@mcloughlin-scar-release.com) .

Dziękujemy za poparcie praw autora.

Nie podejmujemy żadnych prób diagnozowania ani leczenia jakichkolwiek schorzeń. W razie potrzeby uzyskania porady medycznej prosimy o skonsultowanie się z lekarzem.

© 2022 Alastair McLoughlin

McLoughlin Scar Tissue Release® i MSTR® są zarejestrowanymi znakami towarowymi.

# ZAWARTOŚĆ

Strona 4 - Wstęp

Strona 6 - System powięziowy

Strona 11 - Niewiele osób o tym wie!

Strona 12 - System akupunktury Strona 14  
- Efekt góry lodowej

Strona 15 - Emocjonalne skutki blizn

Strona 17 - Dysocjacja

Strona 19 - Historia Kim

Strona 21 - Historia Susan

Strona 23 - Historia Laurel

Strona 25 - Następne kroki

Strona 26 - Dla pracowników służby zdrowia

Więcej informacji:

Osoby szukające pomocy w związku ze swoimi bliznami...

[Click here](#)

Profesjoniści z branży opieki zdrowotnej, którzy chcą dowiedzieć się więcej...

[Click here](#)

Podziękowanie

Zdjęcia na okładce: Sharon McCutcheon i Michelle Lemen

# Wstęp

W „przeciętnym” 85-letnim życiu „przeciętnego” człowieka, przeciętnie przeprowadza się prawie sześć operacji na sali operacyjnej\*. (W rzeczywistości liczba ta wynosi 5,97. Nie jestem do końca pewien, jak można „prawie” przeprowadzić sześć operacji. Czy chirurg nagle przerywa, zanim skończy szóstą? To niepewne.)

Co jest Pewne jest, że wszystkie te operacje pozostawiają bliznę. I blizna ta pozostaje do końca ich (lub twojego) życia.

Liczba operacji rośnie z roku na rok, nawet jeśli Ty nie masz blizny, to założyłabym się, że twój partner, mama lub tata na pewno ją mają.

Ponieważ liczba operacji w USA oscyluje w granicach „milionów rocznie”, istnieje duże statystyczne prawdopodobieństwo, że będziesz mieć pewnego rodzaju bliznę gdzieś na (lub wewnątrz) swoim ciele.

Dlaczego to takie ważne? O co tyle hałasu?

Cóż, blizny mogą mieć na Ciebie większy wpływ, niż Ci się wydaje i celem tej krótkiej, ale wartościowej książki jest zwrócenie Twojej uwagi na pewne skutki uboczne, jakie blizny wywierają na sposób, w jaki żyjemy, funkcjonujemy i funkcjonujemy.

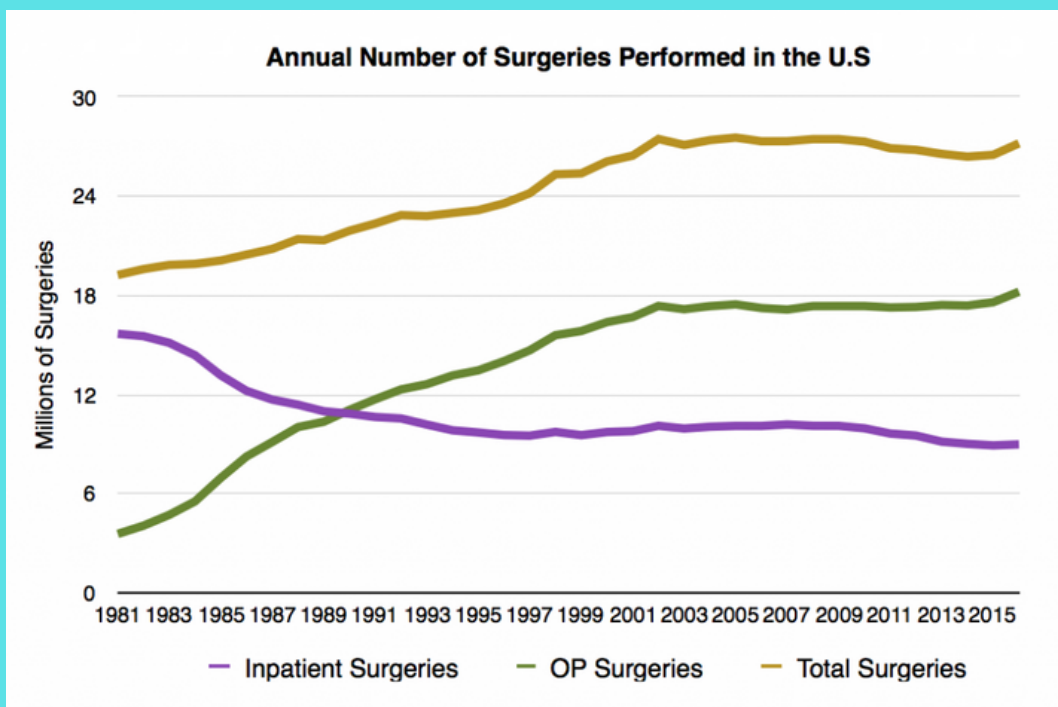
Smutne jest to, że o ile nie występuje wyraźny ból lub inne poważne powikłania związane z bliznami, lekarze rzadko traktują leczenie blizny priorytetowo. Zdarza się, że blizna powoduje ból lub problem w innym miejscu, a blizny nie są często uznawane za przyczynę.

Jeszcze smutniejsze jest to, że blizny rzadko są leczone (a tak być powinno) wkrótce po operacji. Gdyby tak było, można by uniknąć miesięcy, a nawet lat problemów zdrowotnych, które bywają trudne do rozwiązania.

Dlaczego trudne? Cóż, jak już wspomniałem, lekarze i chirurdzy rzadko biorą pod uwagę głębsze i bardziej rozległe konsekwencje tego, za co odpowiadają blizny.

Ta książka może pomóc Ci rozpoznać, czy cokolwiek z tego Cię dotyczy – nawet jeśli blizna wydaje się nie sprawiać żadnego problemu. I tu zaczyna się robić naprawdę ciekawie.

Ale najpierw: operacje. Jak często się zdarzają? (Pamiętaj, że dostajesz **BEZPŁATNY** (blizna po każdej operacji!)



Źródło: [https://truecostofhealthcare.org/admissions\\_data/](https://truecostofhealthcare.org/admissions_data/)

Dane te dotyczą operacji wyłącznie w Stanach Zjednoczonych. Aby uzyskać szacunki na całym świecie, liczbę tę można wielokrotnie pomnożyć. W Wielkiej Brytanii co roku wykonuje się ponad 10 milionów operacji.

Źródło: <https://nhsproviders.org/media/1128/operating-theatres-final.pdf>

Jak wiemy, blizny nigdy nie znikają. Są na całe życie. Dlatego liczba blizn kumuluje się z roku na rok.

Nie uwzględnia to operacji spowodowanych samookaleczeniem, wypadkami niewymagającymi operacji oraz innymi przyczynami. Rozważmy teraz negatywny wpływ blizn na różne układy organizmu.

# Układ powięziowy

W ostatnich latach układ powięziowy stał się prawdziwym „modnym słowem” wśród specjalistów zajmujących się leczeniem bólu mięśniowo-szkieletowego, takich jak osteopaci, chiropraktycy, fizjoterapeuci, masażyści itd. Jest on fascynujący (gra słów zamierzona) dla anatomów i fizjologów.

Ale czym jest powięź i dlaczego jest tak fascynująca dla masażyistów?

Jeśli kiedykolwiek odwiedziłeś rzeźnika i wybrałeś pyszny kawałek mięsa na niedzielny obiad (przepraszam wegetarian i wegan), to być może zauważyłeś cienką, srebrzystą skórę otaczającą mięso.

A żeby uszczęśliwić czytelników, którzy nie jedzą mięsa, zamieszczamy zdjęcie pomarańczy.



Ten ciekawy rzecz  
W pomarańczy chodzi o to, że jest podzielona na segmenty przez powięź. Każdy segment jest pokryty powięzią. Kiedy rozłupujesz segment, każdy soczysty kawałek pomarańczowego miąższu jest pokryty – tak, zgadłeś – powięzią.

Powięź pomarańczy spełnia swoje zadanie, oddzielając poszczególne części pomarańczy. Skórka, segmenty i włókna – wszystko to pokryte jest pomarańczową powięzią.

Teraz mięsny staw to zupełnie inny gatunek (przepraszam za kalambur). Srebrzysta skóra na stawie mięsny, mimo że jest bardzo cienka (można przez nią patrzeć na wylot), jest niezwykle wytrzymała. Powięź po komórce jest mocniejsza niż stal! Ta srebrzysta skóra pokrywa również różne struktury w mięsie. Pokrywa zewnętrzne, powierzchniowe warstwy mięsa, a także warstwy głębsze. Nazywa się je powierzchownymi i głębokimi warstwami powięzi (serio!).

Jeśli poprosisz rzeźnika o jakiegokolwiek podroby – zazwyczaj nerki, wątrobę, serce, flaki (żołądek) – będą one miały również swoją własną srebrzystą powięź. W tym momencie czuję, że moi wegańscy czytelnicy walczą z potrzebą wypróżnienia treści żołądkowej, więc szybko przejdę dalej...

Te same powięzi występują również u nas, ludzi. Jeśli zagłębimy się w ciało, odkryjemy, że każdy mięsień, narząd, nerw, gruczoł, naczynie krwionośne i kość są otoczone i otorbione powięzią.

**Co to robi?** Łączy (i rozdziela) każdą część ciała z każdą inną, owijając mięśnie i utrzymując narządy w miejscu. „Pasma” powięzi rozciągają się przez ciało niczym ścieżki lub system autostrad i dróg, rozgałęziając się, ale pozostając połączone z „siatką”. Płyn powięziowy gromadzi się między błonami powięzi i wspomaga ruch ślizgowy mięśni względem siebie. Płyn ten wygładza połączenia stawowe. Pomaga zmniejszyć ból, zwiększyć zakres ruchu oraz odżywić mięśnie i nerwy.

Można sobie tylko wyobrazić, co się dzieje, gdy wszystkie te tkanki łączne zostają przecięte skalpelem chirurga lub gdy uraz po uderzeniu przebija naszą zewnętrzną powłokę – skórę. Tak – to traumatyczne przeżycie.

W miarę jak organizm dąży do samoleczenia, tkanka bliznowata powstaje w ciągu kilku dni od momentu, gdy skóra i inne tkanki doznają urazu. W ciągu siedmiu dni od

W momencie uszkodzenia tkanki zaczyna tworzyć się tkanka bliznowata. Proces ten osiąga szczyt produkcji około 21 dni po urazie. Następnie produkcja tkanki bliznowatej stopniowo zwalnia. W zależności od charakteru i stopnia uszkodzenia, produkcja tkanki bliznowatej może trwać rok lub dwa.

Wyobraź sobie, że musisz naprawić skarpetki lub dżinsy. (Czy ludzie w ogóle jeszcze to robią?) Wtedy okaże się, że miejsce, w którym załatano dziurę, nie jest już tak elastyczne, jak kiedyś.

W miejscach, gdzie zastosowano bawełnę, widać grubsze fragmenty i można wyczuć, gdzie tkanina została ściągnięta.



Wyobraź sobie, co może się stać, gdy skóra, powięź, mięśnie i inne tkanki zostaną zszyte w podobny sposób.

Ruch ślizgowy powięzi może zostać poważnie utrudniony.

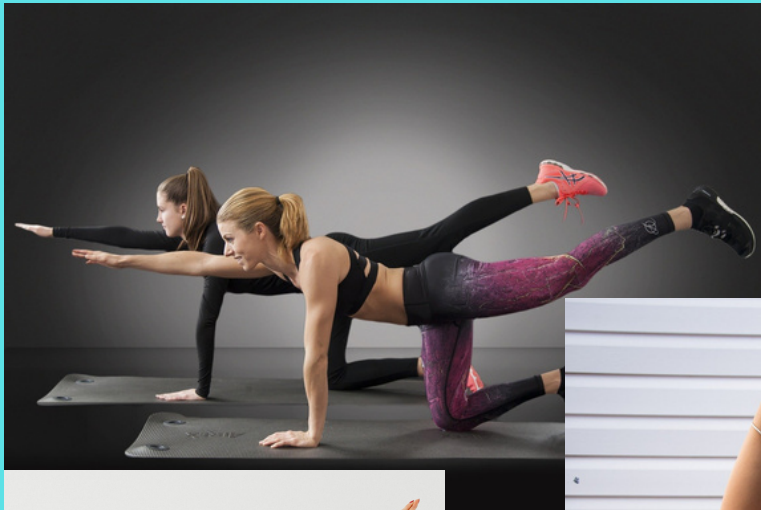
Powstała blizna może utrudniać swobodny przepływ krwi i limfy. (Układ limfatyczny działa jak odkurzacz organizmu. Wysysa toksyny, kwasy, martwe komórki i inne produkty przemiany materii z tkanek.) Limfa wysysa!

Swobodny ruch wielu warstw powięzi nie jest już możliwy. Na przykład, gdy kobieta przechodzi lumpektomię z powodu rozwoju guza piersi, powstała w ten sposób blizna może wpływać na...

zakres ruchu ramienia, ponieważ powięź piersi i klatki piersiowej jest ściśle połączona ze stawem barkowym i jego muskulaturą.

Jeżeli masz bliznę po tego typu operacji (lub innej operacji klatki piersiowej lub barku),

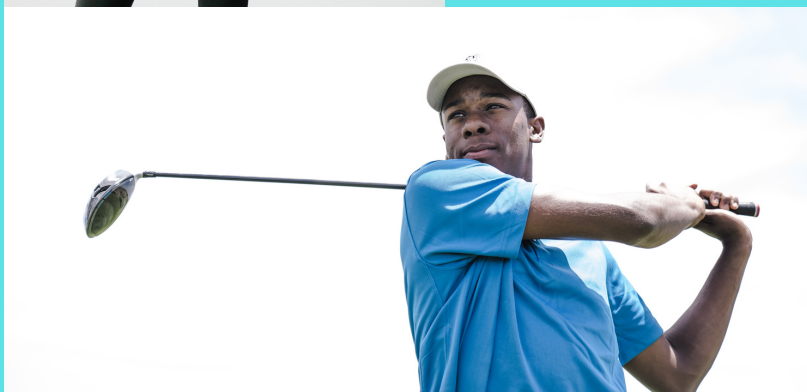
Czy po operacji Twój bark jest nieco ograniczony lub lekko naciągany podczas wykonywania niektórych ruchów? Jeśli tak, to za to ograniczenie ruchu odpowiada tkanka bliznowata.



Staje się jeszcze ciekawiej, gdy weźmiemy pod uwagę, że układ powięziowy jest połączony i wzajemnie powiązany – Prawidłowy  
**w całym ciele!**



Spójrz na zdjęcia (po lewej i poniżej). Bardzo łatwo zauważyć, jak tkanina jest naciągana przez ruch obiektu. To jest **Dokładnie** się dzieje z



nasza powięź, gdy się poruszamy. Musi się ślizgać i poruszać razem z naszym ciałem. Ale co, twoim zdaniem, dzieje się, gdy mamy bliznę?

Po przecięciu przez chirurga różnych warstw tkanki – lub jeśli tkanka zostanie uszkodzona w wyniku urazu – ostatecznie utworzy się blizna, która połączy dwa brzegi rany, umożliwiając jej zagojenie. Jeśli cięcie jest głębokie, blizna będzie głęboka i będzie przenikać kilka warstw tkanki błoniastej.

Po wygojeniu blizna jest mniej elastyczna niż otaczająca ją zdrowa skóra. Jest sztywniejsza, grubsza, bardziej włóknista, a jej ślizg po sąsiednich powierzchniach staje się utrudniony.

Blizna jest również słabsza niż zdrowa tkanka. Ma tylko około 80% (lub mniej) wytrzymałości na rozciąganie.

Siła nieuszkodzonej skóry. Wiąże i ogranicza tkanki, które powinny być swobodne i swobodnie przesuwać się po sobie. To z kolei ogranicza również sąsiednie struktury i tu właśnie robi się fascynująco i jeszcze ciekawiej.



Patrząc na rozcięte ludzkie ciało, nie sposób nie zauważyć niesamowitego sposobu, w jaki połączone są ze sobą układy organizmu. Czy kiedykolwiek wciskałeś palcem galaretkę, zauważyłeś, jak cała galaretka się porusza?

Podobnie jak kropla tworzy zmarszczki na tafli wody, tak samo złożone jest ludzkie ciało.

Nie da się zaprzeczyć, że całe ciało jest ciągłą całością, a nie szeregiem części ciała połączonych stawami. Wszystko płynie nieprzerwanie – z wyjątkiem blizny!



## „Niewiele osób o tym wie.” – Michael Caine



Skoro już zapomniałeś, że Michael Caine wcale tego nie powiedział, choć prawie wszyscy myślą, że tak, czy zdajesz sobie sprawę, że ból dolnej części pleców, którego doświadczasz, może być spowodowany operacją brzucha, którą przeszedłeś lata temu? Albo że ta sama operacja brzucha powoduje również ograniczenia w barkach!

Blizna na stopie może powodować, że chodzisz nieco inaczej, co może być rekompensowane przez organizm.

Ta zmiana chodu (sposobu chodzenia) może powodować kompensacje w całym ciele. Zazwyczaj może to powodować silne napięcie mięśni szyi i ramion oraz bóle głowy.

Nadwyrężenie szyi, które powoduje zmniejszony przepływ krwi do mięśni i nerwów, może mieć negatywny wpływ na łokcie i nadgarstki.



Blizny mogą również wnikać głęboko w jamę brzuszną, powodując problemy z jelitami i pęcherzem, takie jak nietrzymanie moczu, ból brzucha lub dyskomfort oraz zmniejszoną regularność oddawania moczu. Operacje korekcyjne przeprowadzane u niemowląt mogą powodować problemy trwające całe życie – wszystkie z powodu blizn.

Oprócz wpływu na mechanikę ciała oraz sposób chodzenia i poruszania się, nagromadzenie tkanki bliznowatej może poważnie utrudniać funkcjonowanie narządów. Niestety (dla Ciebie), niektórzy lekarze nie zdają sobie sprawy, że to właśnie tkanka bliznowata jest przyczyną Twojego problemu.

# System akupunktury

Od tysięcy lat model Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TCM) jest stosowany w leczeniu chorób i urazów. Niektóre współczesne operacje przeprowadza się z użyciem akupunktury jako jedynej metody znieczulenia.

Chińscy lekarze wierzą, że dla zachowania dobrego zdrowia, siła życiowa organizmu (zwana Xi lub Chi – wymawiane „czy”) musi płynąć nieprzerwanie, tak jak woda płynie przez rzekę. Każde przerwanie przepływu Chi może spowodować stagnację. Brak energii w określonym miejscu wzdłuż południka może powodować dysfunkcje i choroby.

Istnieje 12 głównych szlaków (zwanych meridianami), które odbierają i przekazują energię Chi do każdego organu, gruczołu i komórki ciała. Nazywają się: płuco, jelito grube, żołądek, śledziona, serce, jelito cienkie,

Pęcherz moczowy, Nerka, Osierdzie, Potrójny Ogrzewacz, Pęcherzyk Żółciowy i Wątroba.

Istnieją również dwa specjalne południki: Naczynie Zarządzające (biegnące wzdłuż linii środkowej z tyłu ciała) i Naczynie Poczęcia (biegnące wzdłuż linii środkowej z przodu ciała).

Każdy „punkt” akupunktury ma określoną nazwę i położenie wzdłuż meridianu. Punkty akupunktury są ponumerowane. W najprostszej formie, na podstawie szczegółowej diagnozy, akupunkturzysta „nakłuwa” określone punkty w określony sposób, aby uwolnić zablokowane „Chi” odpowiedzialne za daną dolegliwość lub dolegliwość.





Co ciekawe, akupunkturzyści również dostrzegają rolę, jaką odgrywa tkanka bliznowata w zastojach i zaburzeniach przepływu „Chi”.

Uważają, że tkanka bliznowata tworzy „blokadę” lub zakłóca swobodny przepływ energii. Obecność tkanki bliznowatej hamuje lub wręcz blokuje przepływ energii.

Starożytni akupunkturzyści opracowali protokoły, które miały pomóc w pokonaniu ograniczeń i zahamowań wywoływanych przez tkankę bliznowatą.

Widzieliśmy również interesujące przykłady powiązań tkanki bliznowatej z pozornie niezwiązanymi z nią problemami zdrowotnymi.

#### Studium przypadku

*44-letnia kobieta od 25 lat cierpiąca na bolesne miesiączki, które zazwyczaj wymagały leczenia farmakologicznego raz w miesiącu w celu uśmierzania bólu.*

*Jako dziewczynka doznała urazu wymagającego założenia 5 szwów w podudziu. Blizna nie była szczególnie widoczna, ale była lekko wgłębiona i lekko odrętwiała. Po trzech 1-minutowych zabiegach MSTR® kobieta ustąpiła z bólu. Blizna znajdowała się w punkcie akupunkturowym.*

*Nazywana Śledzioną 6 – pokazana tutaj >>>.*

*Następnie blizna nie jest już wklęsła ani zdrętwiała.*

*Uwaga: Blizna nie powodowała żadnych niepokój lub dyskomfort u pacjenta.*



W tym studium przypadku jest kilka godnych uwagi punktów. Po pierwsze, blizna nie powodowała u pacjentki żadnego bólu, cierpienia ani dyskomfortu. Poza lekkim odrętwieniem, wydawała się być prawie bezobjawowa. Miała bliznę od lat i po prostu „zaakceptowała” ją jako dowód wypadku, którego doznała jako dziewczynka. Z tego punktu widzenia, *Dlaczego* Czy lekarz w ogóle rozważyłby (lub powinien) poświęcić uwagę tej bliznie? Po drugie, jak mogłaby ona mieć związek z jakąkolwiek konkretną dolegliwością, której doświadczała?

Wystarczy odwołać się do modelu akupunktury, aby uzyskać jasność. Wskazania do leczenia punktu akupunkturowego znanego jako Śledziona 6 obejmują (między innymi) bolesne miesiączkowanie.

Ponieważ pacjentka przyjmowała leki przeciwbólowe co miesiąc przez wiele lat, jest oczywiste, że prawdziwa przyczyna nie została odkryta. Ulga objawowa, bez trwałego „wyleczenia”, była najlepszym rozwiązaniem, jakie udało jej się osiągnąć.

Chociaż system akupunktury jest przez wielu odrzucany jako niesprawdzony i nienaukowy, nie da się zaprzeczyć, że istnieje pewna słuszność w rozważaniu jego zastosowania, skoro inne modele medyczne nie potrafią znaleźć przyczyny. W tym przypadku wydaje się, że przyczyną było zablokowanie meridianu śledziony przez tkankę bliznowatą.

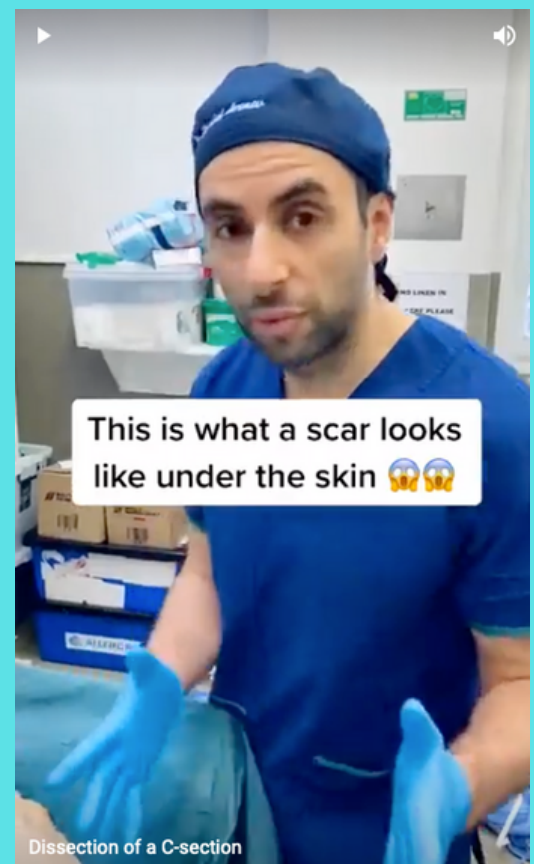
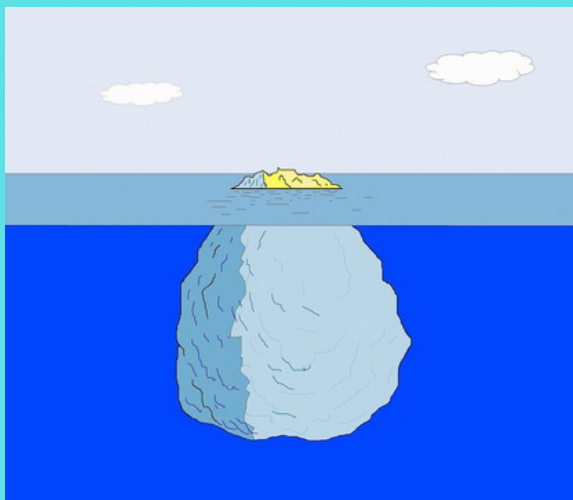
## Efekt góry lodowej – myśl w 3D

Wiele osób widzi bliznę i nie zdaje sobie sprawy, jak głęboka i szeroka może być tkanka bliznowata, która może wystawać poza widoczną powierzchnię blizny.

Duża ilość ukrytej tkanki bliznowatej powoduje problemy, o których zarówno pacjent, jak i lekarz nie mają pojęcia.

Podobnie jak w przypadku góry lodowej, największa ilość tkanki bliznowatej znajduje się pod powierzchnią.

*Po abdominoplastyce ten chirurg ujawnia, jak głęboka może być tkanka bliznowata po cesarskim cięciu... >>>*



# Emocjonalne skutki blizn

Blizny oddziałują nie tylko na różne układy organizmu, ale nie należy również lekceważyć ani ignorować ich wpływu na psychikę i stan emocjonalny.

Wpływ blizn na emocje pacjenta może być bolesny i długotrwały. Widok lub dotyk blizny może przywołać wspomnienia z momentu jej powstania. Niezależnie od tego, czy jest to uraz, czy operacja, szczegóły zdarzenia, które pozostawiło bliznę na całe życie, mogą być równie żywe i bolesne, jak w dniu, w którym miało miejsce.

*Być może Ty, Czytelniku, masz bliznę? A może masz ich kilka. Jeśli tak, czy pamiętasz, jak powstała? Gdzie i kiedy to wydarzenie miało miejsce? Jakie wspomnienia i emocje przychodzą Ci na myśl, gdy wspominasz tę operację lub wypadek? Poświęć chwilę na refleksję nad własną blizną. Jakie to uczucie? Czy unikasz dotykania? Jeśli tak, to dlaczego?*

Ludzie często pamiętają szczegóły wydarzeń z tamtego dnia w najdrobniejszych szczegółach. Blizny mogą wydawać się nieprzyjemne w dotyku. W rzeczywistości wiele osób unika patrzenia na swoje blizny i dotykania ich. Nienawidzą ich, próbując je ukryć, zwłaszcza gdy są widoczne, na przykład na twarzy.

Dla niektórych osób blizny są symbolem przetrwania. Symbolizują ich osobistą walkę, dzięki której pokonali swoje trudności lub udręki. Niektóre blizny noszone są jak „oznaka honoru”. W niektórych kulturach symbolizują rytuał przejścia, a osoby, które je otrzymały, są z nich dumne.  
z nich.

Blizny powstałe w wyniku samookaleczenia są często zewnętrznym sygnałem potrzeby pomocy i mogą stać się symbolem pokonania i przezwyciężenia własnych wewnętrznych demonów.



Do emocji często kojarzonych z bliznami (lub dokładniej z reakcją pacjenta na zdarzenia, które doprowadziły do ich powstania) zalicza się między innymi:

- niska samoocena
- zaburzenia snu
- utrata libido/popędu
- seksualnego, lęk, depresja
- gniew
- strach
- problemy z wstrętem do siebie / obrazem siebie
- uczucie, jakby ciało było w jakiś sposób „odłączone”

Jeśli masz bliznę, czy odczuwasz którąś z opisanych emocji?

Jak wspomnieliśmy, nie każdy ma negatywne odczucia związane z bliznami, ale czasami tak się dzieje. Ludzie mogą nosić te uczucia w sobie latami po operacji lub wypadku. Często, z czasem, skutki mogą się nasilać. Emocje zakorzeniają się i utrwalają w psychice z upływem czasu.

Niektóre z tych emocji można zakwalifikować jako emocje osób doświadczających zespołu stresu pourazowego (PTSD).

Pacjenci, którzy odczuwają niektóre z tych emocji, myśląc o swoich bliznach lub ich dotykając, nie zdają sobie sprawy, że można cokolwiek zrobić, by zmienić te odczucia.



Na szczęście negatywne stany emocjonalne mogą się zmienić, często dość szybko, gdy blizna staje się bardziej „normalna”. To dość interesujące zjawisko: stany emocjonalne i psychiczne zmieniają się wraz ze zmianami w fizycznej bliznie.

# Dysocjacja

Ciekawą obserwacją dotyczącą blizn jest stan dysocjacyjny. Zdarza się to czasami w przypadku blizn kończyn (ramion lub nóg). Gdy blizna jest zdrętwiała i znieczulona, osoba może mieć wrażenie, że ręka lub noga już do niej nie należą. Może mieć wrażenie, że dana część ciała jest obca i nie jest jej częścią. Taka postawa świadczy o dysocjacji w obrębie własnej jaźni. Oto przykład z życia:

*55-letni mężczyzna przeszedł operację uwięźnięcia kości łokciowej (nerw, który boli, gdy uderzysz „śmieszna kość” w łokieć).*

*Blizna miała około 10 cm (4 cale) długości. Minęły już około trzy miesiące od operacji, a on opisał bliznę na łokciu jako zdrętwiałą. Jak sam powiedział, czuł, że jego ramię „już do niego nie należy”. Już wcześniej odłączył się od swojego ramienia z powodu braku czucia w bliźnie.*

*Po zaledwie 8–9 minutach leczenia blizny poprosiłem go, aby ponownie sprawdził, jak się ona czuje, i powiedział mi, czy coś się zmieniło.*

*„Tak” – powiedział z szeroko otwartymi ze zdumienia oczami – „czuję to”. Jego następne słowa były mocne:*

*„To tak, jakbym odzyskał rękę!”*

*Dysocjacja, której doświadczał przez ostatnie tygodnie, nagle zniknęła.*

*Dzięki temu, że czuł teraz bliznę, od razu nawiązał głębszy kontakt ze swoim ramieniem. Nie czuł już, że ramię do niego nie należy – jakby było w jakiś sposób oderwane. Nie, z powrotem połączyło się z jego całością.*



Zaobserwowałam podobną reakcję u niektórych kobiet z bliznami po cesarskim cięciu. Mogą one doświadczać podobnego stanu dysocjacyjnego – poczucia odłączenia dolnej części ciała od górnej, z powodu drętwienia odczuwanego przez bliznę. Nawet po wielu latach ten stan dysocjacyjny może ustąpić, gdy czucie w obszarze blizny powróci.

Kiedy możemy wpłynąć na stan psychiczny i emocjonalny pacjenta, pomagając mu odzyskać poczucie własnej wartości w bliznach, to tworzymy niezwykle potężne i transformujące wydarzenie. Wydarzenie, które dociera głęboko do serca i duszy pacjenta.

Kiedy jesteśmy w stanie wpłynąć na stan psychiczny i emocjonalny pacjenta, pomagając mu odzyskać poczucie własnej wartości w bliznach, tworzymy niezwykle potężne i transformujące wydarzenie. To wydarzenie, które dociera głęboko do serca i duszy pacjenta. W efekcie tworzymy niesamowite, uzdrawiające wydarzenie. - oddziałuje na ciało, umysł i ducha. Prawdziwie holistyczny efekt leczenia, który zmienia życie na lepsze.

Ci, którym nie podobają się ich blizny, często je zakrywają. Mogą nie lubić na nie patrzeć – i z pewnością nie chcą, żeby ktokolwiek inny na nie patrzył.

Blizny po samookaleczeniu są często ukryte. Osoba, której to dotyczy, często wstydzi się tego, co zrobiła sobie w przeszłości. Dla niektórych blizny są oznaką triumfu nad przeciwnościami losu i naprawdę trudnym okresem w życiu. Dla innych jest odwrotnie. Nienawidzą siebie za to, co zrobili. Nienawidzą patrzeć na siebie. Blizny po samookaleczeniu symbolizują wszystko, co było złe w ich życiu. Stali się „obojętni” na otoczenie i ludzi wokół siebie. Jedynym sposobem na stworzenie prawdziwego „uczucia” było wyrażenie gniewu i frustracji poprzez samookaleczenie.

To bardzo złożony temat, który wiąże się z wieloma emocjami. Na szczęście znamy wiele przykładów osób, u których perspektywa życia całkowicie się zmieniła, gdy tylko emocje powróciły do blizn.

Podobne zmiany i poprawę odnotowujemy również u osób doświadczających PTSD (zespołu stresu pourazowego) w wyniku traumatycznych przeżyć. Przyczyny tych zdarzeń mogą być bardzo różne, od planowanych i nagłych operacji, przez osoby dotknięte przemocą w związkach, aż po pole bitwy wojennej.



Kiedy emocje łączą się z wydarzeniami, które pozostawiły po sobie fizyczne blizny, możemy być świadkami niesamowitych przemian. Tak jak zdrowie emocjonalne i psychiczne może ucierpieć pod wpływem fizycznych zdarzeń, które przytrafiają się danej osobie, tak samo możemy pozytywnie wpłynąć na stan psychiczny, dbając o ciało fizyczne – lecząc te blizny i przywracając poczucie i więź z samym sobą.

Temat ten z pewnością wymaga głębszego zbadania, ponieważ korzyści dla osób z bliznami przyczyniającymi się do PTSD, bliznami po samookaleczeniach, zabiegami chirurgicznymi, ofiarami oparzeń i wieloma innymi sytuacjami, które powodują fizyczne blizny, są ogromne.

Wreszcie...

Mam nadzieję, że zaczynasz już zdawać sobie sprawę, że blizny są niezwykle ważne i wpływają na ludzi na wiele różnych sposobów. Małe blizny mogą mieć ogromny wpływ, zarówno na stan fizyczny, jak i emocjonalny danej osoby.

Kończę tę krótką książkę elektroniczną kilkoma historiami, napisanymi przez samych pacjentów lub ich specjalistów. Mam nadzieję, że lektura tych historii uświadomi Wam, jak ważne jest leczenie blizn oraz jak wielką przyjemność i transformacyjne efekty przynosi to leczenie.

### **Historia Kim:**

„Blizna po cesarskim cięciu pochodzi z sierpnia 2021 roku. W październiku 2021 roku przeszłam pierwsze leczenie blizny”. Blizna wpłynęła na Kim na wiele sposobów:

„Przed zabiegiem na bliznę czułam, że moje ciało jest ograniczone. Blizna była napięta i ciągnęła mnie do przodu i w dół. Mój brzuch był dziwnie spuchnięty i miałam problemy z wypróżnianiem. Czułam też, że blizna wpływa na moją psychikę. Czułam się przygnębiona i smutna, byłam bardzo zmęczona i wyczerpana.”

Kim kontynuuje: „Czasami odczuwałam też okropny ból zarówno w bliźnie, jak i w podbrzuszu. Ledwo mogłam chodzić, a nawet obracać górną część ciała. Oczywiście nie jest aż tak dziwne, że rekonwalescencja po ciąży i porodzie, zwłaszcza po dużej operacji brzucha, może zająć trochę czasu. Lekarze radzili mi, żebym była cierpliwa, dała sobie czas i nie oczekiwała, że będę mogła się swobodnie poruszać i ćwiczyć, dopóki nie minie więcej czasu”.

„Ale czułam, że to coś więcej, zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie, niż tylko to, że blizna potrzebowała więcej czasu. Nie mogłam pogodzić się z tym, że cały mój urlop macierzyński będzie „zarnowany” albo że będę aż tak ograniczona”.

„Na szczęście dowiedziałam się, że moja terapeutka, Monika, zajmuje się leczeniem blizn i od razu się z nią skontaktowałam. Dziesięć tygodni po cesarskim cięciu dostałam pierwszą terapię.”

Zabieg: „Za pierwszym razem, w połowie zabiegu, Monika poprosiła mnie, żebym dotknęła blizny i od razu zaczęłam płakać. Czułam się jak ja, czułam brzuch i odważyłam się dotknąć blizny, czego wcześniej nie odważyłam się zrobić. I to było cudowne uczucie, że odzyskałam czucie. Zaraz po pierwszym zabiegu mogłam kucnąć, żeby zawiązać sznurówki. Wyleciałam z kliniki Moniki z głową w chmurach! Wszystko się uspokoiło, znów poczułam się wolna i szczęśliwa”.

„Przeszłam jeszcze dwa zabiegi i teraz blizna mi nie przeszkadza, jedyny moment, kiedy ją czuję, to kiedy moja córka kopie mnie w bliznę, gdy karmię ją piersią, ha ha.

Ćwiczę, spaceruję, noszę dziecko, dźwigam wózek, a obrzęk brzucha i problemy z jelitami zniknęły. Odzyskałam iskrę w życiu.

„Ani przez chwilę nie żałuję, że poszłam do Moniki Lindblom (lekarki MSTR®), aby wyleczyć moją bliznę.” - Kim Rolfsson - Szwecja.



Wstępne leczenie



Po leczeniu



## Wstrząsająca historia Susan

Susan\* zgłosiła się do mnie ze skargą na „błyskawiczne” ukłucia bólu w lewej stronie twarzy, na które musiała się przygotowywać za każdym razem, gdy schylała się, by założyć buty, kaszleć lub się śmiać. Ma problemy z uszami i utratę słuchu. Podczas pandemii COVID-19 przeszła pilną operację trzustki, a następnie infekcję i kilka innych zabiegów, aby wszystko wróciło do normy. Powiedziała mężowi, że czuje się, jakby umierała w środku i po prostu musi spróbować czegoś innego. Czuła, że leczenie...



Społeczność i jej chiropraktyk zdawali się nie rozumieć, co się z nią dzieje. Poleciała mi innego członka rodziny. Pomyślała więc, że po 6 miesiącach cierpienia powinna sama spróbować (ale nic nie wiedziała o MSTR®).

## Historia bliźn

Kiedy Susan\* umawiała się na wizytę, powiedziałem jej, żeby pomyślała o wszystkich swoich urazach, bliźnach i operacjach i żeby w ciągu najbliższego tygodnia sporządziła listę. Porozmawiamy o tym na konsultacji. Opowiedziała mi o wielu rurkach w uszach, które nosiła przez całe życie, a także o rozruszniku serca z powodu problemów elektrycznych z sercem, które powodują „zanik nerwu błędnego”, jak to wyjaśniła (ból po tej samej stronie twarzy).

Rozmawialiśmy o traumatycznym zdarzeniu, jakim była pilna operacja trzustki, a także o usunięciu pęcherzyka żółciowego, śledziony, laparoskopii w celu usunięcia torbieli na jajniku, o tym, jak podczas operacji ucha wewnętrznego uszkodzono jej tętnicę, o bliźnie na prawym kolanie po stłuczeniu szkła, o bliźnie na lewej ręce po wydrążeniu jabłka, o bliźnach w pachwinie po wszczepieniu stentów — - trochę się pośmialiśmy, gdy bawiła się w grę, bez której organów może się obejść!

Potem opowiedziała mi historię o narodzinach syna przez cesarskie cięcie. W tej chwili, gdy mentalnie skanowała swoje ciało od stóp do głów, sprawdzając, czy o czymś mi nie zapomniała, powiedziała: „Och! Zapomniałam ci powiedzieć o mojej największej i najstarszej bliźnie!”

W wieku siedmiu lat przeszła operację naprawy zastawki serca. Blizna biegnie mniej więcej od „lewej” (od strony porażenia prądem do szczęki) strony wyrostka mieczykowatego, pod lewą pierśią, biegnąc pod lewym ramieniem, przez żeber i wokół ciała, pod dolnym kątem lewej łopatki i kończąc się mniej więcej na poziomie T4/5. Po prawej stronie kręgosłupa znajduje się również blizna, nieco poniżej tego punktu końcowego, gdzie wprowadzono dren.

## Historia medyczna

Susan\* zmagają się z łuszczycą bezpośrednio na bliźnie pod lewą piersią, a także za uszami i na skórze głowy. Zdiagnozowano u niej łuszczycowe zapalenie stawów, cukrzycę, zespół przewlekłego zmęczenia, fibromialgię i szумы uszne.

Miała poważny upadek na kość ogonową, w wyniku którego zemdląła. Ma w wywiadzie migreny i kamienie nerkowe. Miała wypadek samochodowy, w którym została uderzona w tył. Niedawno doznała również ucisku barku w wyniku upadku. Ból opisywany jako 3/10 w dolnej części kręgosłupa piersiowego (wydaje się, że ma łagodną skoliozę), 1-8/10 w lewym barku w zależności od czynności, 2/10 w okolicy czoła oraz nagłe impulsy elektryczne o natężeniu 8/10 w lewej szczęce/twarzy. Zakres ruchu odwodzenia barku: prawe ramię: 145 stopni, lewe ramię: 45 stopni. Łagodne lub umiarkowane ograniczenie rotacji szyi zarówno w lewo, jak i w prawo, a także zgięcia i wyprostów bocznych.

## Sesje terapeutyczne

Pierwsza sesja: MSTR® na najstarszej, najdłuższej bliźnie — po naprawie zastawki serca, która otacza lewą stronę ciała. Pracowałem bardzo powoli i ostrożnie, podczas gdy ona opowiadała historię małymi seriami. Podczas pierwszej serii przejść pracowałem około 1-2 cm wzdłuż górnej krawędzi blizny wzdłuż rzędu kropek od użytych szwów, pracując od piersiowego końca blizny w kierunku piersi. Podczas drugiej serii przejść mogłem pracować tylko bezpośrednio nad blizną od piersiowego końca do niemal poziomej okolicy pachowej. Miała już dość na dziś. Była zaskoczona, jak bardzo bolała w niektórych miejscach, ponieważ powiedziała, że „nigdy jej nie dotyka, zapomina o niej”.

NIE wykonywałam żadnych innych prac podczas tej sesji. Kiedy zeszła ze stołu i wyszła z pokoju, powiedziała: „Nie mogę w to uwierzyć, byłam w stanie się pochylić, założyć buty i zawiązać je BEZ ŻADNEGO DUSZĄCEGO BÓLU ANI WSTRZĄSÓW w szczęce lub twarzy”. Powiedziała, że nadal czuje ucisk, jakby nadal tam był, ale NIC nie przypominało tego sprzed sesji! Po zabiegu zakres ruchu prawej ręki wzrósł do 180 stopni, a lewej pozostał na poziomie 45 stopni. Rotacja i wyprost szyi uległy znacznej poprawie, podczas gdy zgięcie boczne poprawiło się jedynie nieznacznie.

Druga sesja: Przed terapią Susan\* stwierdziła, że lewe ramię nadal boli ją, gdy sięga po rzeczy lub zakłada płaszcz. Twarz boli ją tylko podczas kaszlu lub śmiechu. Miała bardzo stresujący tydzień i po prostu chciała się zrelaksować, więc tym razem skorzystałam z terapii Bowenwork®. Powiedziała, że czuła się nerwowo, niestabilnie i przyklejona do stołu.

Trzecia i czwarta sesja: Zastosowałam terapię MSTR® na bliźnie śledziony/trzustki, od miejsca tuż przy wyrostku mieczykowatym, przez pępek i wokół niego, aż do miejsca, gdzie styka się ona z blizną po cięciu cesarskim. Przeprowadziliśmy również kilka sesji Art of Bodywork®. Susan\* robi postępy w trakcie pracy nad tym skomplikowanym przypadkiem. Przed nami jeszcze praca nad blizną po cięciu cesarskim, a także nad blizną po naprawie zastawki serca, która obecnie ma aktywny obszar łuszczycy zapalnej pod lewą piersią i musi się najpierw zagoić.

## Nagroda

Największą nagrodą, która najbardziej poruszyła moje serce, było usłyszenie słów:

„Ból w mojej twarzy nie tylko zniknął, ale nie mam już uczucia, że umieram w środku”.

Stwierdziła również, że po prostu nie może uwierzyć, jak bardzo te subtelne, delikatne ruchy mogą zdziałać cuda.

dramatyczne zmiany. Susan\* podzieliła się tym, że

Zawsze czuła się „niestabilna i miała problemy z równowagą na nogach” i doszła do wniosku, że to dlatego, że przez całe życie miała problemy z uszami. Aż pewnego dnia, po zaparkowaniu w miejscu, w którym parkuje co tydzień i przejściu wzdłuż tego samego krawężnika, zdała sobie sprawę, że nie ma już problemów z utrzymaniem równowagi. Powiedziała, że czuje się tak pewnie i pewnie, że nie ma już problemu z brakiem równowagi na nogach!

Czas nie pozwala mi opisywać każdego przypadku. Słyszeliśmy już: „jeśli coś brzmi zbyt pięknie, żeby było prawdziwe, to prawdopodobnie takie nie jest”. Cóż, MSTR®, Art of Bodywork® i Bowenwork® rozbijają tę teorię na kawałki, KAŻDEGO DNIA!

\* Imię zostało zmienione

Autor: Tina S. Hull, LMT – Praktyk i Instruktor MSTR®, Specjalista Bowenwork®

## Historia Laurel

### Blizny i niepłodność

Moja 28-letnia przyjaciółka zgłosiła się do mnie z pytaniem, czy zaproponowana przeze mnie metoda uwalniania blizn może jej pomóc. W 2017 roku przeszła ciążę pozamaciczną i operację w trybie nagłym, a od tego czasu doświadczyła wielu traumatycznych, wieloetapowych poronień. Udała się do lekarza, który stwierdził u niej silny stan zapalny związany z powtarzającymi się stratami ciąży. Skierowano ją na laparoskopię w celu usunięcia powstałej blizny. Uznała jednak, że istnieje alternatywna metoda leczenia i zgłosiła się do mnie w sprawie leczenia blizn.

Rozmawiałam z nią długo o jej operacji i poronieniach. Wyjaśniła, że dotykanie blizn po laparoskopii nie było dla niej komfortowe i wywoływało bardzo nieprzyjemne uczucie, które określiła jako „obrzydliwe”. Po dalszej ocenie oceniła poziom emocji związanych z bliznami na 8-9/10 – co wskazywałoby na wysoki poziom stresu lub przygnębienia. Jako jej przyjaciółka, mogłam towarzyszyć jej w głębokim żalu i depresji po tych stratach.

Podczas zabiegu ostrożnie operowałem wokół nacięć laparoskopowych i głębiej w kierunku jajowodu. Delikatna palpacja pozwoliła mi zlokalizować głębsze warstwy tkanki włóknistej, które mogłem poddać leczeniu. Zająłem się strukturami podtrzymującymi, w tym przeponą i zginaczami bioder, aby pomóc pacjentce uwolnić się od żalu.

Po wstaniu ze stołu zabiegowego poczuła dreszcze, mdłości i zawroty głowy. Owinęłam ją ciepłym kocem i zaparzyłam herbatę. Prowadziłam ją tyłem, aby pozwolić jej ciału przetworzyć i zregenerować się, a ja byłam tuż za nią, aby utrzymać równowagę i zapewnić wsparcie.

Później zwierzyła mi się, że podczas sesji doświadczyła silnych emocji żalu i smutku. W miarę upływu dnia odczuwała zaskakująco głębokie zmęczenie i pomimo bezsenności, udało jej się zdrzemnąć na kilka godzin, a później tej samej nocy spać spokojnie – co wcześniej było niemal nieosiągalne.

Po przebudzeniu się z drzemki tego pierwszego dnia, skorzystała z toalety i zauważyła ciemny moczu, któremu towarzyszyło ponowne pojawienie się dreszczy. W nadchodzącym dniu dzieliła się informacją, że nadal potrafi spać spokojniej i odczuwa coraz większe poczucie spokoju w ciele, mimo że wcześniej odczuwała wielki ból emocjonalny oraz zamęt spowodowany żalem i depresją.

Kilka tygodni później udała się do chiropraktyka, który za pomocą USG potwierdził, że jajowód jest już drożny. W ciągu miesiąca zaszła w ciążę i donosiła ciążę do końca. Jej synek ma teraz 8 miesięcy.

Jakże cudownie było go trzymać, znając niesamowitą historię jego matki. To był jeden z pierwszych przypadków, w których stosowałem leczenie blizn metodą MSTR® w swojej praktyce i do dziś często wspominam go jako jeden z najwspanialszych.

Doświadczenia, jakie zdobyłam w pracy z ciałem. To przykład złożonego, wieloukładowego wpływu, jaki blizna może mieć na ciało, i ogromnego wpływu, jaki możemy mieć na życie naszych klientów, gdy nauczymy się traktować bliznę z rozwagą.



Autor: Laurel Maier, terapeutka masażu medycznego, LMT –  
Lynwood, Waszyngton, USA – praktykująca MSTR®



## Następne kroki...

Mam nadzieję, że ta mała książka elektroniczna pomogła Ci zwrócić uwagę na rolę, jaką blizny mogą odgrywać nie tylko w Twoim samopoczuciu fizycznym, ale także w zdrowiu emocjonalnym.

Wiele osób uważa, że z bliznami niewiele da się zrobić. Setki, jeśli nie tysiące historii, które przeczytałem, potwierdzają, że ten pogląd jest całkowicie nieprawdziwy. Wręcz przeciwnie, wiele można zrobić, aby poprawić fizyczne i psychiczne skutki blizn.

**Jeśli jesteś członkiem społeczeństwa** Jeśli szukasz pomocy w związku ze skutkami blizn, takimi jak drętwienie, sztywność, ból i ograniczenie ruchomości, lub odczuwasz emocjonalne i psychologiczne skutki blizn, odwiedź naszą stronę internetową i znajdź najbliższego wykwalifikowanego specjalistę MSTR®. (Zobacz stronę 3)

Sam zabieg MSTR® nie jest inwazyjny, bolesny ani nieprzyjemny. Niektórzy uważają go wręcz za relaksujące doświadczenie.

Poprawa zarówno pod względem fizycznym, jak i emocjonalnym często jest widoczna już po pierwszej sesji.

Oprócz tkanki bliznowatej, pracownicy służby zdrowia na całym świecie odnotowali poprawę w przypadku takich prezentacji, jak:

- Zapalenie rozciągniętego podszewowego
- Ograniczenia ruchu barków
- Urazy sportowe, takie jak zerwanie mięśnia czworogłowego uda i ścięgna podkolanowego,
- zespół pachwinowej sieci kostnej (AWS)
- Przykurcz Dupuytren'a
- Choroba Peyroniego
- Podskórna tkanka włóknista pochodząca z wcześniejszych urazów, w których nie doszło do przebicia skóry
- Wszelkie obszary gęstej, włóknistej tkanki

MSTR® to wszechstronna, prosta i bezbolesna metoda leczenia blizn i tkanki włóknistej. Niska cena tego ebooka zwróci się z nawiązką po skutecznym leczeniu i okaże się opłacalną inwestycją.

**Jeśli jesteś pracownikiem służby zdrowia:** Rozwiązanie MSTR można z łatwością zintegrować z istniejącą praktyką i jest wykorzystywane przez specjalistów z różnych środowisk terapeutycznych, w tym:

- Lekarze
- Pielęgniarki onkologiczne
- Chiropraktycy
- Osteopaci
- Fizjoterapeuci
- Praktycy mięśniowo-powięziowi Masażyści
- Nauczyciele pilatesu i jogi

Oferujemy szkolenia w zakresie tej niezawodnej i skutecznej metody leczenia blizn.

Nie stosujemy kremów, olejków ani żeli. Nie potrzeba żadnego sprzętu ani narzędzi.

MSTR® opiera się wyłącznie na wrażliwości dłoni osoby wykonującej zabieg.

MSTR® to:

- Wydajny
- Opłacalna nauka
- Łatwy do zintegrowania z Twoją praktyką
- Łatwy do nauczenia i opanowania
- Zapewnia wysoki poziom pozytywnych wyników

i zapewniamy...

- Wspierające ramy do nauki
- Zespół doświadczonych instruktorów, którym zależy na swojej pracy. Doskonałe wsparcie dla studentów i praktyków.

Nasze jednodniowe szkolenia nauczą Cię, jak skutecznie leczyć blizny pooperacyjne, a także blizny ukryte. Niska cena tego ebooka zwróci się z nawiązką, gdy dowiesz się, jak skutecznie i skutecznie leczyć blizny. To powinna być najlepsza inwestycja w Twoim życiu.

### **O autorze:**

Architektem MSTR® jest autor tej książki, Alastair McLoughlin. Jego doświadczenie w terapiach manualnych sięga początku lat 80. XX wieku.

Alastair jest Brytyjczykiem, mieszka i pracuje w Hesji w Niemczech.

Obecnie (połowa 2022 r.) kurs MSTR® jest nauczany w 10 językach w 24 krajach przez zespół 25 instruktorów.

Aby dowiedzieć się więcej na temat szkoleń i pobrać nasze raporty badawcze, zapoznaj się ze stroną trzecią tej książki.



Aby uzyskać więcej informacji, wyślij wiadomość e-mail do autora na adres:

[info@mcloughlin-scar-release.com](mailto:info@mcloughlin-scar-release.com)





# LUDZKA STRONA BLIZN

przez  
**Alastair McLoughlin LCSP, BTAA**

***Zmieniając  
życie na  
lepsze***

