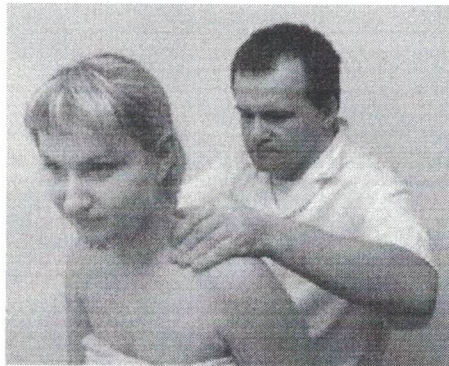


# Pokonać rwę kulszową

Rwa kulszowa – bardzo przykry, ostry, bezlitośnie przyszywający ból, który początkowo może być odczuwany na wysokości pleców, stopniowo przemieszczający się wzdłuż pośladków i bioder, by po tylnej części nogi dotrzeć aż do stopy. Rwa kulszowa powoduje całkowite unieruchomienie, czasem na kilka tygodni. O schorzeniu i sposobach zapobiegania rozmawiamy z Jackiem Twarowskim, profesjonalnym masażystą i rehabilitantem.



## Jakie są przyczyny ataku rwy kulszowej?

- Może to być wada postawy, nieprawidłowe podnoszenie czegoś ciężkiego, wykonanie nagłego ruchu czy skrętu tułowia, zmiany zwyrodnieniowe stawów, osteoporoza, ciąża. Ból powstaje na skutek ucisku na nerw kulszowy. Może to być spowodowane wypadnięciem krążka międzykręgowego lub obrzękiem objętych stanem zapalnym powierzchni stawowych. Nerw może być również drażniony wskutek

zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa. W czasie ciąży rosnący płód może przyciskać nerw do kręgosłupa. Bywa, że przewlekła rwa kulszowa może być spowodowana przez ucisk na nerw fragmentu chrząstki odłamanej z uszkodzonego krążka międzykręgowego, ale to rzadki przypadek.

## W jaki sposób organizm reaguje na ból?

- To zależy od stopnia nasilenia bólu. Jeśli jest ostry i gwałtowny następuje unieruchomienie tułowia, najczę-

ściej w niewygodnej i przymusowej pozycji. Jeśli ból jest słabszy pacjent porusza się z trudem, utyka. Mięśnie pleców są napięte – to reakcja obronna organizmu na ból, pacjenci narzekają również na osłabienie siły mięśni nóg.

Silny ból, spowodowany nim stres i niepokój. Jakiego zachowania zalecałby Pan by zminimalizować konsekwencje ataku rwy kulszowej?

- Jeśli to możliwe należy położyć się na brzuchu, z rękami wzdłuż ciała, pod brzuch położyć poduszkę. Bezwzględnie należy przyjąć zalecaną dawkę leków przeciwbólowych – najlepsze są te, które łączą w sobie składniki uśmierzające ból i przeciwzapalne. Trzeba zachować spokój, zdenerwowanie jedynie pogarsza stan chorego. Warto zwrócić uwagę w jakich pozycjach ból jest mniejszy i starać się utrzymywać takie właśnie pozycje. Pod żadnym pozorem nie należy się schylać, podnosić przedmiotów z podłogi. Nie powinniśmy pozwolić by osoby niepowołane dotykały naszych pleców. Oczywiście należy skontaktować się z lekarzem i masażystą.

**Pacjenci chwalą pański profesjonalizm i ciepły do-**

nowa gazeta praska 7

GE Money Bank

Na świąteczne wydatki Wiosenny kredyt GE Money Banku

• szybka gotówka  
- bez zaświadczeń o zarobkach  
- przy dochodzie od 600 zł netto  
- w kwocie od 1000 zł netto do 6000 netto

• kredyt gotówkowy  
- na większe wydatki  
- przy dochodzie już od 470 zł netto  
- w kwocie od 1000 zł netto do 60000 zł netto

• kredyty konsolidacyjne

• kredyty samochodowe AutoOkazja

• karty kredytowe

Więcej dowiesz się u agenta:  
**ul. Żąbkowska 38a lok. 2**  
**tel. 022 670-15-88, 022 818-09-52**

nich stosunek. Współpracuje Pan z kilkoma warszawskimi szpitalami. Jest Pan dyplomowanym masażystą i rehabilitantem. W jaki sposób pomaga Pan osobom cierpiącym na rwę kulszową? Czy można zapobiegać temu schorzeniu przy pomocy masażu?

- Od kilkunastu lat pracuję jako masażysta i rehabilitant, wciąż doskonalam swoje umiejętności. Odwiedzam chorych w domach, jeśli jest taka potrzeba, doradzam w doborze odpowiedniego rodzaju ćwiczeń do indywidualnego wykonywania. Lekarze bez wahania powierzają mi swoich pacjentów. A jeśli chodzi o rwę kulszową to jej atak poprzedzają pewne zwiastuny, o których mówię pacjentom. Jeśli uda się uprzedzić atak można go całkowicie wyeliminować, właśnie przy pomocy odpowiedniego masażu. Systematyczny masaż, który wykonuje może sprawić, że ataki rwy kulszowej nie wystąpią w ogóle.

## Rozmawiała E. G.

Warto podać się dobroczynnemu wpływowi rąk Jacka Twarowskiego. To znakomite wsparcie dla leczenia farmakologicznego, niezawodna profilaktyka chorób... in. rwy kulszowej.

Ze szczególnymi terapiami można się zapoznać na stronie [www.gabinet.strona.pl](http://www.gabinet.strona.pl)

## Zapisy do Gabinetu „Zdrowie”

Jacka Twarowskiego  
przy ul. Garwolińskiej 7 lok. 79  
pod nr telefonu - 022 610 06 73 ■

## Firma „Fonem”

# APARATY SŁUCHOWE

- ✓ masz problem ze słuchem
- ✓ wykonamy bezpłatne badanie słuchu
- ✓ skonsultujemy z laryngologiem
- ✓ dobierzemy odpowiedni aparat słuchowy światowych producentów: Siemens, Phonak, Rion
- ✓ jesteś użytkownikiem aparatu słuchowego

zapewnimy

- ✓ przegląd techniczny oraz porady
- ✓ środki do pielęgnacji, baterie oraz akcesoria
- ✓ wkładki uszne

**RATY!**

Przedsiębiorstwo Specjalistyczne  
ul. Dąbrowszczaków 5A  
gabinet 26

NFZ

022 618-88-84

**KUPON RABATOWY**

# Ronda

25 lutego w galerii Stowarzyszenia Artystów fabs przy ul. Brzeskiej 7 została otwarta wystawa malarstwa Julii Junosza-Szaniawskiej pt. „Ronda”. Artystka już po raz drugi gości w galerii fabs. We wrześniu ubiegłego roku mieliśmy okazję uczestniczyć w pokazie jej filmów animowanych, a wśród nich nagrodzonego na festiwalu „Ofafa” w Krakowie obrazu „Ktoś, kto był”.

Julia Junosza-Szaniawska (ur. 1978 r.) jest przede wszystkim malarką. Ukończyła Wydział Grafiki Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie. Swoje prace prezentowała m.in. w Galerii Zapiecek w Klubie Polskim w Pradze Czeskiej, a ostatnio w Teatrze Wytwórnia

przy ul. Markowskiej. Mieszka i pracuje na Pradze.

W malarstwie Julii Junosza-Szaniawskiej widać zamyślenie do form geometrycznych. Szczególnie interesuje ją koło, jako figura zbliżona do doskonałości. Artystka przyznała, że koło jest dla niej z jednej stro-

ny poszukiwaniem, a z drugiej – dopełnieniem drogi.

Julia Junosza-Szaniawska ma zdolność patrzenia z góry, postrzegania jakby od razu rzutów przedmiotów, a przy tym lubi oglądać mapy. Wszystko zaczęło się od zajezdni kolejowej na Pradze. To właśnie jej odwzorowanie na mapie stało się dla Julii inspiracją do cyklu obrazów, przedstawiających ronda, place warszawskie oraz obiekty w kształcie koła.

Na obecnej wystawie artystka zaprezentowała 14 rond, 4 place i 2 wizerunki Stadionu Dziesięciolecia. Widzimy Rondo Zaba, Rondo Starzyńskie-

go, Plac Unii Lubelskiej, Plac Na Rozdrożu i wiele innych. Prace malowane były w ciągu ostatnich dwóch lat, najnowsze są odwzorowania stadionu. Ronda nie zostały podpisane. Artystka ponumerowała je tylko i zapisała wszystkich obecnych do wspólnej zabawy w zgadywanie, które ronda przedstawiają poszczególne obrazy. Dla ułatwienia na ścianie wisiał również plan Warszawy z zaznaczonymi rondami i placami, prezentowanymi na wystawie.

Zagadka okazała się dość trudna. Tylko niektóre obrazy mają jakiś charakterystyczny szczegół, pozwalający na identyfikację. Przykładowo, na jednym obrazie, widnieje zielona kropka, która niewątpliwie oznacza palmę. Łatwo więc zgadnąć, że chodzi o Rondo de Gaulle'a. Więcej nie powiem, aby nie psuć zabawy następnym widzom.

Ronda, choć podobne w kształcie, mają różne kolory. I właśnie o te kolory, dlaczego właśnie takie, a nie inne, najczęściej pytano artystkę. Okazuje się, że każde rondo, również ze względu na swoje otoczenie, odznacza się charakterystyczną dla niego barwą. Przykładowo, jedno z prezen-

towanych w galerii fabs rond przedstawione zostało w kolorze ciemnoniebieskim i w granacie. Oczywiście, jest to Rondo Jazdy Polskiej, bo gmachy wokół niego, a przede wszystkim akademik Politechniki Warszawskiej „Riwiera” są w takim właśnie kolorze! Rondo Starzyńskiego prezentuje się w niebiesko-zielonych barwach. Kolorem różni się też wizerunki Stadionu Dziesięciolecia. Opuszczony stadion jest czarno-biały, a Jarmark Europa mieni się feerią barw.

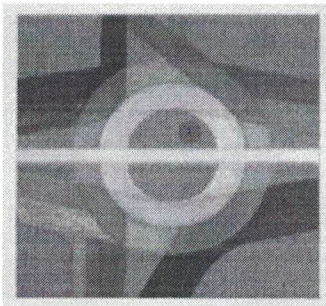
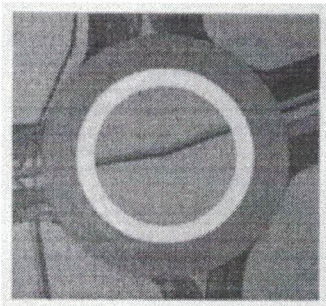
Ronda Julii Junosza-Szaniawskiej są statyczne, nie ma na nich ulicznego ruchu. Artystka powiedziała, że na razie ruch jej nie interesuje. Jednak na wystawie można zobaczyć obraz ronda „w ruchu” dzięki prezentacji multimedialnej, jaka towarzyszy obrazom.

Należy pogratulować Julii Junosza-Szaniawskiej oryginalnego pomysłu, innego spojrzenia na miasto. „Ronda” powinni zobaczyć nie tylko ludzie

interesujący się sztuką, ale również urbanści oraz wszyscy ci, którzy lubią studiować plan Warszawy i chcą się przekonać, czy dobrze znają stolicę.

Wystawa malarstwa Julii Junosza-Szaniawskiej pt. „Ronda” w galerii Stowarzyszenia Artystów fabs przy ul. Brzeskiej 7 czynna jest do 14 marca, w czwartki, w godz. 18-19, oraz w niedziele, w godz. 13-15.

Joanna Kiwiłso



## Szczypta zdrowia dla ciała i ducha

Warszawa - Tarchomin  
ul. Światowida 47 lok. 16  
www.almonis.pl  
tel. 022/ 497 78 84  
kom. 0 692 452 331  
Godziny otwarcia:  
Po - Pt. 10<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>  
Sab. 10<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>

**TERMEK**  
MALA POLIGRAFIA I ELEKTROGRZEJNICTWO

PIECZĄTKI w 5 min. - 35 zł.  
ZDJĘCIA w 3 min.  
PROMOCJA!!! 8 szt. tylko 16zł

Obliczamy PIT-y 30zł.  
Oprawianie prac ksero od 20 gr

KONTAKT  
ul. Żąbkowska 13/ róg Brzeskiej  
www.termek.pl Tel/Fax 670-23-80

DORĘCZAMY KAZDĄ GRZALICĘ

## Pracownia jubilerska

MAREK WINIAREK  
ul. Jagiellońska 1  
tel. 022 818-00-83

wyrób  
sprzedaż  
naprawa  
czyszczenie

zapraszamy 10-18  
soboty 10-13  
[www.jubilermwiniarek.pl](http://www.jubilermwiniarek.pl)

## DOM WESELNY „MŁODA PARA”

wesela • bankiety • przyjęcia okolicznościowe

Zacisze, ul. Wolińska 20A  
tel. 022 678-67-32, 022 818-20-25