

Bez bolesti a v pohybe až do vysokého veku

Cvičební
program pro
celé tělo

Pre našich rodičov, deti a všetkých
ľudí na tomto svete



Bez bolesti a v pohybe až do vysokého věku

ROLAND LIEBSCHER-BRACHT | DR. MED. PETRA BRACHTOVÁ

Bez bolesti a v pohybe až do vysokého veku

TATRAN

Z nemeckého originálu Roland Liebscher-Bracht, Dr. Med. Petra Bracht:
Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Mosaik Verlag,
a division of Penguin Random House, Mníchov 2022,
preložila Erika Ridziová.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2024 ako 5446. publikácia.
Vydanie I.

Knižnú väzbu navrhol a spracoval Peter Zentko.
Zodpovedná redaktorka Eva Mládeková
Odborný redaktor Michal Králik
Jazykové redaktorky Eva Melichárková, Zlata Sršňová
Technický redaktor Peter Zentko
Sadzba Peter Zentko
Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

Copyright © 2022 by Mosaik Verlag
Translation © Erika Ridziová 2024
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2024

ISBN 978-80-222-1465-0

Naším rodičom, našim synom
a všetkým ľuďom na tomto svete

OBSAH

| | |
|----------------|----|
| Predslov | 10 |
|----------------|----|

01 Pravda o bolesti:

Fakty a mylné závery, ktoré treba poznať

| | |
|--|----|
| Takmer každý život píše ten istý príbeh utrpenia | 16 |
| Chronické bolestivé stavy už roky pribúdajú | 19 |
| Artróza a bolesť: Veľký medicínsky omyl? | 22 |

02 Výlet do raja bez bolesti

| | |
|--|----|
| Pochopenie bolesti podľa Liebschera & Brachtovej | 32 |
| Z praxe: Naša dokumentácia bolestivých stavov | 34 |
| Naša vízia: Poďme na terapiu z opačného konca | 37 |
| Staroba nie je stav, ale pocit | 40 |

03 Začiatky neboli ľahké:

Prečo bolo treba presvedčiť aj nás

| | |
|---|----|
| Najdôležitejšie zastávky na našej spoločnej ceste | 48 |
|---|----|

04 Model vzniku bolesti podľa Liebschera & Brachtovej

| | |
|---|----|
| Konvenčný výskum zanedbáva skutočné príčiny bolesti | 58 |
| Každodenný život obmedzuje rozsah nášho pohybu | 64 |
| Alarmové bolesti - dôležitý ochranný mechanizmus tela | 67 |

05 Terapia bolesti podľa Liebschera & Brachtovej

| | |
|--|-----|
| Prečo môžu bolesti navždy zmiznúť | 80 |
| Tri techniky terapie Liebschera & Brachtovej | 84 |
| Tieto pomôcky vám uľahčia natáhanie, stláčanie a rolovanie | 102 |
| Prečo je holistický prístup taký dôležitý | 106 |

06 Sila zdravej výživy potláča bolesť

| | |
|--|-----|
| Čo majú zápaly spoločné s bolesťou | 112 |
| Sila liečivých potravín | 120 |
| Kvalitné živiny sú dôležité | 125 |
| Pozor na prekyslenie | 131 |
| Porazte bolesť prerušovanou hladovkou | 134 |
| Zdravý mikrobióm môže zmierniť bolestivé stavy | 139 |

07 12 zón bolesti v našom tele

| | |
|--|-----|
| Zóna bolesti 1: Hlava - šija - krk | 144 |
| Zóna bolesti 2: Čelusť | 150 |
| Zóna bolesti 3: Oči | 159 |
| Zóna bolesti 4: Horná časť chrbta - hrudný kôš | 166 |
| Zóna bolesti 5: Bránica - dýchanie | 173 |
| Zóna bolesti 6: Drieková chrbtica - brucho | 178 |
| Zóna bolesti 7: Ramená | 185 |
| Zóna bolesti 8: Nadlaktie - lakeť | 192 |
| Zóna bolesti 9: Predlaktie - zápästie - ruka | 196 |
| Zóna bolesti 10: Panva - zadok - boky | 203 |
| Zóna bolesti 11: Stehno - koleno | 209 |
| Zóna bolesti 12: Predkolenie - členok - chodidlo | 215 |

08 Ideme na to - zvrátime starnutie

| | |
|--|-----|
| Nikdy nie je neskoro omladnúť | 224 |
| „Vnútorý lenivec“, náš zabudovaný program na úsporu energie | 235 |

09 Takto sa naťahujte, rolujte a stláčajte bez bolesti

| | |
|--|-----|
| Najdôležitejšie otázky, kým sa do toho pustíme | 244 |
| Porozumieť vlastnej bolesti - váš denník bolesti | 248 |
| Rozširovanie zúžených miest | 251 |

| | |
|--|-----|
| Rolovacia masáž fascií | 256 |
| Ľahká osteopresúra | 259 |
| Prvých 12 krokov k bezbolestnému životu a úplnej pohyblivosti | 262 |

10 Váš osobný cvičebný program na každú zónu bolesti

| | |
|--|-----|
| Správne cvičenia na vašu bolesť | 270 |
| Cvičebné programy na všetkých 12 zón bolesti | 274 |

11 Krok za krokom:

Návody ku všetkým cvičeniam pre celé telo

| | |
|---|-----|
| Návody k cvičeniam rozširujúcim zúžené miesta | 314 |
| Návody k cvičeniam na rolováciu masáž fascií | 379 |
| Návody k cvičeniam na ľahkú osteopresúru | 401 |

12 Väčšinu bolestí jednoducho odstránime - pridajte sa k nám

| | |
|--|-----|
| Základný predpoklad bezbolestnosti a pohyblivosti | 430 |
| Bonus: Zostava cvičení, ktoré dostanú celé telo do najlepšej formy | 439 |

| | |
|--------------------------|-----|
| Podakovanie | 450 |
| Adresy | 452 |
| Poznámky a pramene | 453 |
| Register | 466 |

Predslov

Môžete dosiahnuť takú úroveň pocitu blaha a zdravia, akú ste doteraz pravdepodobne vôbec nepovažovali za možnú.

Srdečne blahoželáme ku kúpe tejto knihy! Obsahuje všetko, k čomu sme dospeli za 35 rokov, aby ste vy a všetci ostatní mohli žiť po celý život bez bolesti a plne pohybliví. A aj vaše zdravie sa môže výrazne zlepšiť. Lebo to, čo vám pomôže žiť bez bolesti a zostať v pohybe, vás zároveň uzdraví. Táto súvislosť platí aj opačne: čo vás urobí zdravšími – predovšetkým vďaka vysokoúčinnnej sile výživy – zároveň zmierni bolesti a zvýši vašu pohyblivosť.

Na základe dlhoročných skúseností s plným presvedčením tvrdíme: Ak tieto návyky skutočne zaradíte do svojho každodenného života, ak sa nimi naozaj budete riadiť, môžete dosiahnuť takú úroveň pocitu blaha a zdravia, akú ste doteraz pravdepodobne vôbec nepovažovali za možnú. My hovoríme: Keďže fyziologicky možné pohyby našich kĺbov využívame len na 10, maximálne 20 percent, aj celý svoj život prežijeme z hľadiska zdravia a pohody len na takejto nízkej úrovni. Ale mohlo by to byť aj 100 percent. Lebo pohyb tela a využitie všetkých svalov má významný vplyv na látkovú výmenu a môže spustiť ohňostroj uzdravovacích procesov. Áno, tých 100 percent máme v každom z nás! Patria k našej genetickej výbave, ale nevyužívame ich.

Presne to chceme spolu s vami dôsledne zmeniť k lepšiemu. Chceme si čo najviac užiť tento život v tomto tele. Nič nás nesmie brzdiť v tom, aby sme si život a všetky možnosti, ktoré nám ponúka, vychutnávali s najvyššou možnou mierou telesnej, duchovnej a duševnej pohody. Nech vás v úsilí o tieto úžasné vyhliadky neodradia názory konvenčnej medicíny ani iných terapií, ktoré často považujú takéto výsledky za neuskutočniteľné. Napokon, máte len jednu možnosť zistiť, či to, čo vám v tejto knihe ponúkame, sa pre vás stane pravdou, alebo nie: Musíte to vyskúšať! A ak to budete myslieť vážne, potom denne pocítite, čo sa vo vás a s vašim telom deje.

Pre vás to znamená iba jedno: Keď ste už vyskúšali všetko možné, aby ste sa zbavili bolesti, ale nič vám natrvalo nepomohlo, s touto knihou máte ozajstnú šancu. Naša terapia a tri techniky samoliečby, ktoré sa dajú jednoducho aplikovať doma, môžu zmysluplne doplniť konvenčné terapeutické metódy - a dokonca ich rozšíriť. Lebo metóda Liebschera & Brachtovej zviditeľňuje aspekty, ktoré inak prehliadame alebo zanedbávame. Mnohé štúdie medzičasom potvrdili účinnosť terapie bolesti, teórie bolesti a teórie artrózy Liebschera & Brachtovej. V posledných rokoch je výskum veľmi dynamický a čoraz viac sa zaoberá týmito aspektmi. Ale trvá veľmi dlho, kým sa tieto znalosti dostanú do každej ambulancie, a teda aj k vám ako pacientovi. Tak sa míňa drahocenný čas, počas ktorého mnohí ľudia zbytočne trpia a ďalej prichádzajú o kvalitu života. Preto vás pozývame: vyberte sa s nami skratkou a už dnes sa oslobodte od bolesti!

Prajeme vám úžasný, bezbolestný a zdravý život plný pohybu!

Vaša Petra Brachtová a Roland Liebscher-Bracht

Návod na použitie tejto knihy

Chcete plnú dávku vedomostí, motivácie a presný návod?

→ Prečítajte si celú knihu odpredu dozadu. Napísali sme ju tak, aby ste sa k svojim cvičeniam dostali automaticky v správnom čase.

Chcete získať prehľad, ale investovať čo najmenej času a čo najrýchlejšie sa pustiť do cvičení?

→ V tom prípade si prečítajte len zhrnutie na konci 1. až 6. kapitoly, v 7. kapitole zistíte všetko o svojej zóne bolesti, prečítajte si obidva stĺpce na stranách 131 a 132 a potom sa naplno pustite do 9. kapitoly.

Chcete pochopiť, ako vzniká bolesť a ako sa dá cielene odstrániť, a maximálne sa motivovať?

→ Prečítajte si krátke zhrnutie 1. až 3. kapitoly a potom začnite od 4. kapitoly.

Chcete hneď začať s cvičeniami?

→ Rozhodnite sa, ktorú z troch cvičebných techník (napínanie, rolovanie, stláčanie) by ste chceli vyskúšať, prečítajte si v 9. kapitole príslušný opis techniky, potom prvých 12 krokov a začnite cvičiť.

Nezáleží na tom, pre ktorú cestu sa rozhodnete: ak niečo vypustíte, aby ste mohli rýchlo začať s cvičením, prečítajte si zvyšok knihy kapitolu za kapitolou popri cvičení. Táto kniha obsahuje všetko, čo potrebujete, aby ste si sami čo najlepšie pomohli, teda aby ste sa mohli sami liečiť.

Ale, prosím vás, neurobte tú častú chybu: **neprestaňte cvičiť, keď sa bolesť vytratí!** Ak spozorujete, že začínate byť nedô-

slední, ihneď zareagujte. Prečítajte si túto knihu alebo vybrané kapitoly z nej ešte raz, aby ste sa znova plne motivovali a cvičili aspoň šesťkrát do týždňa. Týmto spôsobom si kedykoľvek opäť dodáte novú motiváciu.

Veľa úspechov!

PS: Máme pre vás ešte niečo špeciálne. Srdcom tejto knihy sú, samozrejme, cvičenia, lebo pomocou nich sa môžete oslobodiť od bolesti a cítiť sa čoraz lepšie. Preto sme vynaložili veľmi veľa energie na formuláciu opisov cvičení a dobrú sledovateľnosť obrázkov. Pri niektorých obzvlášť náročných cvičeniach vám ponúkame doplnkové videá zdarma, na ktorých Roland cvičí súbežne s vami a všetko vysvetľuje. Prístup k týmto videám nájdete cez hypertextové odkazy a QR-kódy priamo pri príslušných cvičeniach. Okrem toho nájdete všetky cvičenia aj v našej aplikácii Liebscher & Brachtová: lie-br.com/app





Kapitola 01

Pravda o bolesti: Fakty a mylné závery, ktoré treba poznať

Takmer každý život píše ten istý príbeh utrpenia

Čo sa týka bolesti a jej zvládania, všetci zažívame v priebehu svojho života takmer to isté. Začína sa to v detstve, keď sa dozvieme, že sa starým rodičom už tak dobre nedarí. Vtedy väčšinou ešte nevieme, že už niekoľko rokov berú tabletky proti bolesti. Ale všímame si, že starý otec odrazu potrebuje na dlhšie trasy paličku. Pomáhame rodičom vykladať starej mame na okná kvetináče a bylinky, lebo sa čoraz horšie zohýna. Jedného dňa sa v rodine začne hovoriť o operáciách a o tom, že lieky proti bolesti už nepomáhajú. Robíme si starosti a sme bezradní. Vieme síce, že starí rodičia trpia artrózou a túto diagnózu im zistili už pred rokmi, ale veľmi sa nezamýšľame nad poznámkami typu „dnes sa mi obzvlášť ťažko chodí“. A potom im jedného dňa lekári odporučia operáciu, lebo takto to už nemôže ísť ďalej, pohyb je čoraz obmedzenejší a bolesti sa zhoršujú.

Po operácii sa bolesť vráti

Po prvej operácii sa tešíme ako malé deti a, samozrejme, si myslíme, že je všetko opravené a v poriadku. Starí ľudia sa často spočiatku naozaj cítia trochu alebo aj oveľa lepšie. Ale jedného dňa sa prihlási nová bolesť alebo sa napriek umelému kĺbu vráti tá stará. Samozrejme, existujú aj starí rodičia, ktorí sa majú lepšie. Ale sú prípady, keď nepomôže ani niekoľko operácií a napokon to už bez rolátora nejde, prípadne starký dokáže prísť na návštevu už len na invalidnom vozíku alebo starká nezvláda domácnosť a jediným riešením sa zdá umiestniť ju v domove dôchodcov. Takúto či podobnú situáciu prežívajú nielen deti a mladiství v rodine. Aj priatelia a známimi o tom často hovoria. A potom sa to zrazu stane vlastným rodičom.

Pohyblivosť sa raz celkom zastaví

Čím sú ľudia starší, tým viac sa ich príbehy podobajú tým, ktoré už poznáme od starých rodičov. Napokon príde, čo musí prísť: aj nás začne niečo bolieť, predovšetkým chrbát, lebo veď koho nebolí? Životné modely sú vždy rovnaké. A my ich vnútorne prijímame - od malička. Odrazu sa aj v našom živote všetko krúti okolo bolesti, okolo narastajúceho obmedzenia pohyblivosti, okolo liekov proti bolesti od neškodných až po veľmi silné, niekto dokonca siahne aj po infúznej pumpke, ktorá nepretržite dodáva do cerebrospinálnej tekutiny v chrbtici lieky tlmiace bolesť. Dostali sme sa do životnej fázy s viac či menej prudkou, často chronickou bolesťou - teda bolesťou, ktorá sa stále vracia, zhoršuje sa alebo dokonca už nikdy nezmizne. Čoraz viac ovláda náš každodenný život. Odrazu sme konfrontovaní s celou paletou medicínskych snímkovaní od röntgenu až po CT alebo MRT. Uvažujeme o rôznych rehabilitačných opatreniach. Musíme sa vysporiadať s rozličnými zdanlivo neškodnými zásahmi, ako je zbrúsenie chrupavky, alebo aj s drastickými operáciami ako voperovanie umelého kĺbu. Vzájomne si odporujúce výpovede rozličných lekárov a terapeutov nás zneisťujú. A napokon to už nejde bez pomôcky na chodenie, zvýšenej toalety, schodiskového výťahu, rolátora alebo invalidného vozíka. Až sa napokon úplne prestaneme pohybovať.

Je to skutočne osud?

Takmer všetkým sa vodí podobne, takmer nikto nie je ušetrený od bolesti - odhliadnuc od niekoľkých výnimiek, ktorým sa venuje nadpriemerná pozornosť. Kto by nepoznal životné príbehy dedov a tiet, ktorí celý život fajčili, denne pili červené víno alebo whisky a nikdy v živote nešportovali? Áno, potom sa čudujeme, ako je to možné. Je to náhoda? Alebo za to môžu gény? Prečo potom majú bolesti aj športovci, ktorí sa pohybujú

Individuálne ťažkosti nie sú ojedinelé, ale sledujú určitý model.

oveľa viac než iní ľudia? A kolotoč našich myšlienok sa veselo točí ďalej: Takže sú to predsa len gény! Potom je úplne jedno, či športujem, alebo nie. Veď každý človek môže dostať artrózu alebo mu vyskočí platnička. A potom dospejeme k osudovému mylnému záveru: Ľudia žijú čoraz dlhšie, takže je logické, že postupom času sa toho v našom tele pokazí čoraz viac a potom to bolí. Takže sa s tým asi nedá nič robiť. Bodka. Všimáte si tú spleť vysvetlení a domnienok? A ako málo presvedčivých odpovedí poznáme? Kto sa v tom má vyznať? My vám s tým však pomôžeme a vyriešime za vás celý tento zmätok. Predovšetkým vám vysvetlíme, prečo často nie sú lieky proti bolesti ani operácie vôbec potrebné.

Príbehy pacientov sú jeden ako druhý

Artróze sa dá zabrániť. Ak ju začneme včas liečiť, vyhneme sa chondromalácii - poškodeniu kĺbovej chrupavky.

Zmeňme uhol pohľadu a pozrime sa do ordinácie. Príbeh, ktorý vám teraz porozprávame, sa v Nemecku opakuje každý deň v takomto alebo podobnom znení: Asi 40-ročná pacientka príde k lekárovi a sťažuje sa na bolesti kolena. Predpíšu jej lieky proti bolesti a ťažkosti po istom čase zmiznú. O päť rokov príde znova, lebo bolesti sa vrátili, dokonca sú ešte horšie než predtým. Znova dostane recept na lieky proti bolesti, ale tie tentoraz nezaberajú. Preto jej zvýšia dávku. Pacientku pošlú najprv na röntgen, potom na CT alebo MRT. Na snímkach možno rozoznať ľahkú artrózu, kĺbová chrupavka je mierne opotrebovaná. Ale našťastie je to len prvý zo štyroch stupňov artrózy, to ešte nie je také zlé. V päťdesiatke sa pacientka znovu objaví v ambulancii, lebo bolesti sú také silné ako nikdy, na behanie už nemôže ani pomyslieť. Medzitým už berie aj tabletky na trávenie, lebo jej žalúdok trpí pre vysokú konzumáciu liekov proti bolesti. Pri kontrole vyjde najavo, že artróza medzicasom postúpila ďalej, na tretí stupeň. Ale lekár pacientku upokojí a vysvetlí jej: „Vo vašom veku to majú mnohí.“ A potom? Po prvý raz spomenie operáciu, keď už proti bolesti nič iné nepomáha.

Chronické bolestivé stavy pribúdajú už celé roky

Bolestivé stavy, ktoré často vedú k operácii, sa u nás stále zhoršujú. My v Liebscherovi & Brachtovej sme v roku 2018 poslali čitateľom nášho newslettera dotazník, aby sme si urobili obraz o najčastejších lokalizáciách bolesti. Náš výsledok: na vrchole zoznamu je bolesť krížov, nasleduje šija, plecía, kolená a boky.¹ Iné zdroje to potvrdzujú. Aj registrované združenie Nemecká spoločnosť pre bolesť uvádza ochorenia pohybového aparátu ako najčastejšie spúšťače a aj tu sú na prvom mieste bolesti chrbta.² Aj v spoločnosti Statista, poprednej nemeckej firme v oblasti prieskumu trhu, obsadzujú bolesti chrbta, kĺbov a šije prvé tri miesta v štatistike bolesti – a to v celej Európe.³

Čím je človek starší, tým horšie sú bolesti

Podľa údajov Nemeckej spoločnosti pre liečbu bolesti e. V. (DGS) pribúda vo všetkých krajinách západného sveta počet pacientov s chronickými bolesťami, pričom v Nemecku je postihnutých 23 miliónov ľudí.⁴ Bolesť u postihnutých sa zhoršila aj v dôsledku pandémie koronavírusu, ako ukazujú prvé štúdie.⁵ Podľa prieskumu trpí chronickými bolesťami okolo 28 percent Nemcov a vo veku nad 65 rokov, verte či nie, približne polovica.⁶ Podľa údajov Inštitútu Roberta Kocha (RKI) bolesť s vekom významne narastá. Aj tu sú v popredí bolesti chrbta a šije, chronické bolesti, ale aj bolesti vo forme bolestivých atakov.⁷ Prehľad literatúry najnovšie ukázal, že viac ako 80 percent seniorov žijúcich v domovoch dôchodcov a ošetrovateľských domovoch trpí bolesťami.⁸ U starších ľudí je rozhodujúca aj otázka bolesti pri artróze. Nemecké združenie Pomoc pri artróze predpokladá, že ňou v tejto krajine trpí cca päť miliónov ľudí, z toho dva milióny denne. Je to ľudová choroba: medzi ľuďmi nad 60 rokov tvoria asi polovicu postihnutých ženy a tretinu

Počet pacientov s chronickými bolesťami pribúda už roky – v každom veku.

muži a sú postihnutí predovšetkým artrózou rúk, kolien a bedier. Choroba má stúpajúcu tendenciu.^{9 10}

Zaužívané spôsoby pohybu priťahujú skrutku bolesti

Ale na príčine nie je len vek. Zájďme trochu ďalej: Ak sa bližšie pozrieme na ľudí a ich bolestivé stavy, uvidíme pestrú paletu ťažkostí a príznakov. Každý akoby trpel bolesťou každého druhu. Až pri bližšom skúmaní sa ukáže, že určité bolestivé stavy sa vyskytujú častejšie u tých, ktorí vykonávajú určitý druh práce alebo záľuby - napríklad dlho sedia za pracovným stolom^{11 12} alebo v aute ako vodiči z povolania^{13 14}, pestujú niektorý druh športu^{15 16}, venujú sa scénickému tancu^{17 18} či hrajú na hudobnom nástroji^{19 20}. Možno ste sa tu našli aj vy. Bolesti zjavne súvisia s pohybmi, ktoré často vykonávame, a so špeciálnymi polohami tela, ktoré pritom zaujímame. Bohužiaľ, zvyčajne to pripisujeme výlučne tomu, že niektorá telesná štruktúra je slabá, a preto nedokáže vynaložiť dostatok sily, alebo že intenzívne vykonávanie určitých činností automaticky vedie k opotrebovaniu. My však z našej 35-ročnej skúsenosti s terapiou bolesti vieme, že príčinou je nedostatočný každodenný pohyb, čo vedie k bolestiam len preto, že tomu včas nezabrátime primeraným tréningom. Neskôr vám to ešte podrobne vysvetlíme.

Trh s liekmi proti bolesti prekvitá

Keď nás trápia výraznejšie bolesti, rýchlo zhltneme niečo proti nim. Je to pochopiteľné a nie až také zlé, ak nás čaká dôležitý termín ako skúška, konferencia alebo babičkina osemdesiatka a potrebujeme byť fit. Pri chronických bolestiach to však vyzerá inak. Vtedy rýchlo siahame po tabletkách proti bolesti, či už sú to voľne predajné lieky, alebo lieky na predpis. Pretože život bez nich sa už jednoducho nedá vydržať. Konzumácia voľne

Zlé je, že prostriedky proti bolesti netlmia len skutočnú príčinu bolesti, ale majú sčasti aj nebezpečné vedľajšie účinky.

predajných liekov proti bolesti povážlivo stúpa najmä u staršieho obyvateľstva. Veľkoplošná štúdia s názvom Helsinki Aging Study s pacientmi nad 75 rokov trpiacimi bolesťami ukázala, že zatiaľ čo v roku 1999 pravidelne užívalo lieky proti bolesti 20 percent postihnutých, v roku 2019 to už bolo 32 percent.²¹ Seniori konzumujú obrovské množstvá liekov proti bolesti.²² A pretože ľudia začínajú pociťovať bolesti v čoraz mladšom veku, aj mladí často siahajú po tabletky, ak ich niečo bolí. Trh s liekmi proti bolesti prekvitá: Podľa údajov štatistického portálu Statista dosiahli tržby za lieky na bolesť v roku 2021 len v Nemecku sumu 590 miliónov eur. Do roku 2025 sa očakáva ročný nárast tržieb o 2,95 percenta.²³ Predpoklad, že konzumácia liekov proti bolesti bude ďalej narastať, vzbudzuje obavy. Lebo ak utlmíme bolesti, to ešte neznamená, že problém zmizol zo sveta. A po druhé, lieky proti bolesti vo forme trvalej medikácie majú nezanedbateľné vedľajšie účinky. Zvyšujú najmä riziko ťažkostí žalúdka, čriev, srdca a ciev - a ide práve o lieky, ktoré sa bežne užívajú pri bolestiach spôsobených artrózou, teda bolestiach spôsobených opotrebovaním kĺbov.²⁴ V tejto kapitole vysvetlíme, prečo je podľa našich skúseností vznik bolesti pri artróze omylom storočia a odkiaľ sa bolesť v skutočnosti berie.