

Gabinet ZDROWIE

REHABILITACJA – TWOJE ZDROWIE W NASZYCH RĘKACH

Nazywam się Jacek Twarowski. Jestem dyplomowanym rehabilitantem-masażystą z wieloletnim doświadczeniem. Doświadczenie zdobyłem dzięki pracy w szpitalach warszawskich. Współpracuję z lekarzami specjalistami w zakresie neurologii, ortopedii i rehabilitacji. Polecam moje wszechstronne umiejętności z dziedziny rehabilitacji i masażu. Gwarantuję pełną odpowiedzialność oraz służę pomocą i radą przy doborze ćwiczeń i sprzętu rehabilitacyjnego.

Jacek Twarowski



04-348 Warszawa, ul. Garwolińska 7/79,
tel: O 22 610 06 73, kom: O 602 375 462,
e-mail: jacek.twarowski@wp.pl, www.gabinet.strona.pl

również wizyty domowe

OFERTA

MASAŻE

- leczniczy
- leczniczy kręgosłupa
- relaksacyjny
- wyszczuplający
- drenaż limfatyczny
- kosmetyczny twarzy
- segmentarny
- shiatsu
- tybetański
- sportowy
- izometryczny
- pulsacyjny
- specjalistyczny masaż dla kobiet w ciąży

AKUPRESURA

- stopy
- ciało

REHABILITACJA

- porażenia mózgowie
- po udarach
- po wylewach
- po wypadkach
- w schorzeniach z zanikiem mięśni

GIMNASTYKA

- lecznicza
- korekcyjna
- sportowa
- odchudzająca

NASTAWIANIE KRĘGOSŁUPA

Współpracuje z kilkoma warszawskimi szpitalami, a bardzo liczne grono pacjentów to najlepsza rekomendacja dla jego uzdolnień. Ponad dziesięcioletni staż pracy to świadectwo doświadczenia w walce z dolegliwościami bólowymi. Pacjenci chwalą jego profesjonalizm i ciepły do nich stosunek. Jest prawdziwym profesjonalistą.

Prezentujemy cykl wywiadów z Jackiem Twarowskim, dyplomowanym rehabilitantem i prawdziwym mistrzem masażu. Porozmawiamy z nim o szyjnym odcinku kręgosłupa, rwie barkowej, o dolegliwościach bólowych kręgosłupa piersiowego wynikających z dwóch rodzajów schorzeń - syndromu okrągłych pleców i ich odmiany, choroby Scheuermanna, a także z powodu syndromu płaskich pleców.

Gdy boli kręgosłup

Zaczynamy dbać o kręgosłup dopiero, gdy zaczyna boleć. Co można zrobić by ustrzec się schorzeń i dolegliwości bólowych?

– Przede wszystkim trzeba wiedzieć jak kręgosłup funkcjonuje. Rzeczywiście jest tak, że doceniamy jego rolę dopiero, gdy zaczyna boleć. Z pewnością można zapobiec przykrym dolegliwościom. Kręgosłup składa się z 33 podobnie zbudowanych kręgów oddzielonych od siebie krążkami międzykręgowymi, których zewnętrzna część jest zbudowana z elastycznej i bardzo wytrzymałej tkanki włóknistej tzw. pierścienia włóknistego, Środek krążka – jądro miazdżyste – jest wypełniony tkanką miękką. Krążki międzykręgowe umożliwiają zgięcie, wyprost i ruchy boczne tułowia, a także amortyzują i łagodzą wstrząsy, na które kręgosłup jest narażony. Stabilność i siła kręgosłupa pozostają w ścisłej zależności od mięśni i więzadeł stanowiących anatomiczną konstrukcję, która go utrzymuje w odpowiedniej pozycji. Osłabienie siły mięśni powoduje, że dochodzi do przeciążenia więzadeł, nierównomiernego obciążenia krążków międzykręgowych, zmniejszenia stabilności kręgosłupa. I to jest właśnie przyczyna zmian prowadzących do wad postawy, rozwoju dyskopatii i choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa.

Jakie czynniki sprzyjają powstawaniu wad postawy, dyskopatii i zwyrodnień kręgosłupa?

– Głównie czynniki cywilizacyjne. Ograniczyliśmy aktywność fizyczną. W pozycji siedzącej – w samochodzie, przed telewizorem, pracując za biurkiem – spędzamy najwięcej czasu, a to znacząco obciąża kręgosłup. Według obliczeń w pozycji z plecami opartymi o krzesło, na trzeci krążek międzykręgowy, znajdujący się między trzecim a czwartym krę-

giem lędźwiowym, wywierany jest nacisk o sile 140 kg. Przy lekkim pochyleniu do przodu nacisk ten zwiększa się do około 175 kg. Przy większym pochyleniu siła nacisku wzrasta do 250-275 kg. I właśnie wtedy dochodzi najczęściej do tzw. wypadnięcia dysku. Dla porównania w pozycji stojącej siła nacisku na ten sam krążek wynosi 100 kg, w pozycji stojącej z pochyleniem do przodu ok. 150 – 200 kg. Kiedy leżymy na boku siła nacisku to 75 kg. Najbardziej komfortowa jest pozycja leżąca na wznak. Wówczas siła nacisku na trzeci krążek międzykręgowy wynosi zaledwie 25 kg.

Jak można zadbać o swój kręgosłup?

– Brak aktywności ruchowej jest zabójczy dla kręgosłupa. Najlepszymi sposobami utrzymania go w dobrej kondycji są gimnastyka i aktywny wypoczynek. Zbawienne dla kręgosłupa są sporty rekreacyjne – pływanie i jazda na rowerze. Te formy ruchu w stosunkowo najmniejszym stopniu obciążają kręgosłup. Siedzący i leżący tryb życia powoduje zmniejszenie ruchomości kręgosłupa, osłabienie siły mięśni grzbietu, brzucha i pośladków. Wszystkie te mięśnie są niesłychanie pomocne w utrzymaniu pionowej postawy ciała. Dlatego ich utrzymanie w dobrej kondycji ma kolosalne znaczenie. A można to osiągnąć przez systematyczne wykonywanie ćwiczeń wzmacniających ich siłę. Każdy z pacjentów, który zgłosił się do mnie, otrzyma zestaw dobranych dla niego ćwiczeń. Na podstawie zdjęcia rentgenowskiego i manualnego badania określe również stan kręgosłupa pacjenta i zastosuję masaż, który jest jedną z najistotniejszych form terapii wad postawy, dyskopatii i zwyrodnień kręgosłupa z odczynami bólowymi.

Rozmawiała E.G.



Pokonać rwę barkową

Jak najkrócej określiłby Pan to dotkliwie schorzenie?

– Jest to dość powszechna choroba, nazywana również rwą ramenną, spowodowana zmianami zwyrodnieniowymi kręgosłupa w odcinku szyjnym. Podobnie jak rwa kulszowa, o której rozmawialiśmy przed rokiem, jest zaliczana do korzeniowych zespołów bólowych. Choroba może wystąpić w każdym wieku, charakteryzuje ją silny ból karku i ramienia.

Jakie są przyczyny rwy barkowej?

– Mówiąc nieco żartobliwie – zmęczenie materiału. Żyć kręgosłupa to jedna z przyczyn schorzenia. Często występuje u kobiet w okresie pomenopauzalnym i ma związek z zaburzeniami gospodarki hormonalnej. Niedobory estrogenów są odpowiedzialne za powstawanie osteoporozy, która polega na zmianie struktury kości. Stają się one mniej gęste, porowate i co się z tym wiąże, bardziej podatne na schorzenia m.in. rwę barkową, częściej również dochodzi do złamań. U osób młodych rwa barkowa może powstać wskutek ciężkiej pracy, obciążającej kręgosłup w taki sposób, iż dochodzi do zmian w obrębie kręgosłupa szyjnego.

Jaki jest mechanizm powstawania schorzenia?

– Zwyrodnieniu ulega krążek międzykręgowy, to zaś powoduje wypadnięcie lub uwypuklenie jądra miażdżystego, które stanowi wewnętrzną, miękką część krążka. Pojawia się ucisk korzeni unerwiających mięśnie ramienia i całej kończyny górnej. Ten ucisk często prowadzi do zmian zapalnych, dodatkowo nasilających proces chorobowy.

Jak rozpoznać u siebie atak rwy barkowej?

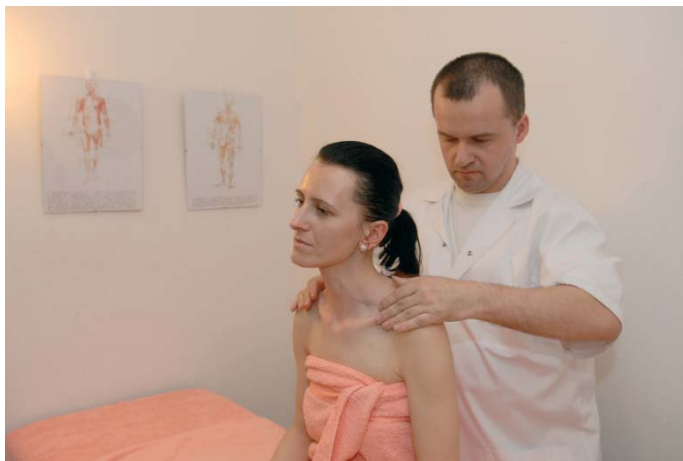
– Och, trudno go przeoczyć. Pojawia się ból karku i ramienia, nasilający się podczas ruchów głowy i np. podczas kaszlu czy kichania. Ból promieniuje i rozlewa się na całą kończynę górną.

Zależnie od miejsca uszkodzenia kręgosłupa ból promieniuje do bocznej, tylnej lub przyśrodkowej powierzchni ramienia. Dolegliwości bólowe powodują, że mięśnie są napięte i przykurczone. Ból może obejmować również plecy (najczęściej okolice łopatki) i przednią powierzchnię klatki piersiowej. Dolegliwości bólowe pojawiają się zazwyczaj rano, po przebudzeniu, często nagle. Mogą im czasem towarzyszyć niedowłady (zmniejszona ruchomość) mięśni i zaburzenia czucia w postaci mrowienia i pieczenia, tzw. parestezje.

Jak postępować, kiedy już rozpoznamy u siebie atak rwy ramiennej?

– Nie należy wykonywać gwałtownych ruchów głową, unikać ciężkich prac fizycznych czy długotrwałej jazdy samochodem. Z pewnością nie obejdziesz się bez pomocy lekarza. Jeśli choroba przebiega łagodnie stosuje się leczenie salicylanami i lekami zmniejszającymi napięcie mięśni. Lekarz może zalecić zastosowanie kołnierza ortopedycznego. W ostrym przebiegu rwy ramiennej stosuje się kurację sterydową. Kiedy już nic nie pomaga, pacjent musi się poddać leczeniu operacyjnemu, polegającemu na usunięciu wysuniętego jądra miażdżystego. Ale jest to ostateczność. Warto, więc uczulić się na pierwsze symptomy choroby i oddać się w ręce doświadczonego masażysty, oczywiście po ustąpieniu silnego bólu. Wykonuję specjalistyczne masaże i uczę ćwiczeń korygujących postawę i wzmacniających mięśnie kręgosłupa. Nie należy się łudzić – ustąpienie bólu nie oznacza wyzdrowienia. Rwa barkowa wykazuje tendencję do nawrotów, dlatego warto skorzystać ze zbawiennego wpływu rąk Jacka Twarowskiego. I bezwarunkowo należy zastosować się do jego zaleceń w kwestii właściwej rehabilitacji.

Rozmawiała E.G.



Bardzo ważne kręgi szyjne

Czy są jakieś charakterystyczne objawy wskazujące na zwyrodnienie kręgów szyjnych?

– Choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa szyjnego poza dolegliwościami ze strony karku może prowadzić do osłabienia i zaburzeń czucia w obrębie kończyn górnych i dolnych, czasem może nawet naśladować choroby serca lub mózgu. Pojawiają się bóle głowy, umiejscowione w części potylicznej, które nasilają się przy skrajnych ustawieniach głowy i może im towarzyszyć sztywność karku. Czasem mogą przypominać

bóle migrenowe. Mogą się pojawiać bóle twarzy i uczucie dławienia w gardle, zawroty głowy, nudności, wymioty, a nawet omdlenia. Ataki zawrotów głowy powoduje upośledzenie przepływu krwi przez tętnice kręgowe.

Do jakich powikłań może prowadzić zwyrodnienie kręgów szyjnych?

– Powikłaniami są właśnie również objawy, o których mówiłem wcześniej – bóle głowy, twarzy, uczucie duszenia

w gardle, zawroty głowy, nudności i omdlenia. Pojawiają się dolegliwości bólowe w obrębie karku nasilające się wskutek napięć, po wyźębieniu organizmu, po przeciążeniach spowodowanych np. długą jazdą samochodem. Dolegliwościom bólowym towarzyszy zwykle ograniczenie ruchów. Dochodzi do nadmiernego napięcia mięśni i przeciążanie pozostałych struktur kręgosłupa. Pojawia się niezależny od woli odruch przymusowego ustawienia szyi – głowa jest wyraźnie skrzywiona w lewo lub w prawo. Innym powikłaniem jest rwa ramienna, która objawia się bólem i drętwieniem promieniującym do barku, ramienia i ręki. Bólom towarzyszy osłabienie mięśni, czasem nawet ich zaniki, co skutkuje mniejszą pewnością chwytu, ograniczeniem sprawności precyzyjnych ruchów palców lub utratą kontroli nad stawem ramiennym czy łokciowym. Stosunkowo rzadkim, ale poważnym powikłaniem zwyrodnień kręgów szyjnych jest mielopatia szyjna, która jest chorobą rdzenia kręgowego. Schorzenie pojawia się gdy centralna przepuklina krążka uciska na rdzeń. Zaczyna się od osłabienia, drętn lub skurczów w nogach. Dysfunkcja może również objąć kończyny górne. W zaawansowanej

fazie choroby mogą nawet wystąpić trudności w oddawaniu moczu. Mielopatia szyjna jest stanem na tyle poważnym, że stanowi wskazanie do pilnej operacji.

– Jak leczyć zwyrodnienia kręgów szyjnych?

– Nie ma jednej, uniwersalnej metody, wszystko zależy od rodzaju powikłania zwyrodnień kręgów szyjnych. W bólach karku stosuje się względne unieruchomienie szyjnego odcinka kręgosłupa, przez założenie na kilka dni gąbkowego kołnierza ortopedycznego. Skuteczne jest również podawanie leków znoszących nadmierne napięcie mięśniowe. Środki te łączy się zazwyczaj ze standardowymi niesterydowymi lekami przeciwzapalnymi. W leczeniu ostrego zespołu bólowego ulgę przynosi miejscowe stosowanie ciepła i korzystanie podczas wypoczynku ze specjalnie zaprojektowanej poduszki, wyposażonej w zgrubienie służące do oparcia szyi oraz w miękką część dostosowującą się do kształtu głowy. Ogromną ulgę przynoszą masaż. Rwa ramienna wymaga stosowania zabiegów fizjoterapeutycznych m.in. delikatnych wyciągów, ulgę przynoszą również masaż.

Rozmawiała E.G.



Bóle pleców

Na czym polega syndrom okrągłych pleców?

– Kręgosłup piersiowy jest narażony na działanie dużych sił ściskających, szczególnie kiedy jest nadmiernie wygięty ku tyłowi, co następuje w sytuacji gdy się garbimy. Jeśli garbienie się wejdzie w nawyk i staje się ustawiczne, następuje zmiana kształtu kręgów – ulegają spłaszczeniu. W obrazie rentgenowskim oglądane z boku wyglądają jak kliny. Jeśli kręgosłup nie zostanie poddany rehabilitacji, odkształcenia kręgów utrwala się i nie pomogą żadne ćwiczenia. Choroba Scheuermanna, inaczej nazywana kifozą młodzieńczą jest odmianą choroby krągłych pleców i dotyczy najczęściej dzieci i młodzieży. Pojawia się na skutek wadliwej postawy siedzącej. Winne są niewygodne szkolne ławki i biurka w domach, przy których uczniowie godzinami garbią się nad książkami. W kostnych częściach kręgów tworzą się miękkie ogniska chrzęstnienia wtórnego, znacząco osłabiając odporność kręgów na różnego rodzaju obciążenia – noszenie, skakanie, długie siedzenie w niewygodnej pozycji.

W wyniku schorzenia pojawia się reakcja bólowa. Co boli i dlaczego boli?

– Ból może być bardzo dotkliwy i jest reakcją mięśni na nadmierne obciążenie. Mięśnie prostujące i podpierające odpowiedzialne za wyprostowaną sylwetkę reagują kurczeniem się a więc większym napięciem – stają się sztywne. Mięśnie dynamiczne, odpowiedzialne za wszelkie ruchy reagują osłabieniem i zmęczeniem. Pojawia się ból mięśni, a nawet ból w obrębie mostka gdzie znajdują się przyczepy żeber.

Jakie zagrożenia dla kręgosłupa stwarza syndrom płaskich pleców? Pozornie wydaje się, że proste plecy są dla kręgosłupa optymalną pozycją...

– Czym innym są plecy proste, czym innym plecy płaskie. Plecy płaskie pozbawiają kręgosłup naturalnych krzywizn, nieodzwrotnych do jego właściwego funkcjonowania. Zbyt



pionowe ustawienie odcinka piersiowego powoduje kompensację w postaci nadmiernego wypchnięcia do przodu odcinka lędźwiowego. Sprawia to, że odcinek piersiowy jest nieustannie ściskany zarówno w pozycji siedzącej jak

i stojącej, a także podczas chodzenia, co powoduje kruczowy ból grzbietu i może skutkować powstaniem bolesnych stwardnień i zgrubień. Z kolei wysunięcie do przodu odcinka lędźwiowego skutkuje uciskowymi bólami głowy i przedwczesnym zużywaniem się tarcz międzykręgowych.

Jakie zalecenia ma Pan dla osób z okrągłymi i płaskimi plecami?

– Po pierwsze należy kontrolować i korygować postawę ciała, szczególnie w pozycji siedzącej. Warto zmienić łóżko na płaskie i twarde i starać się spać na wznak. Jeśli jest to tylko możliwe kłaść się płasko na podłodze – kilka razy w ciągu dnia – z rozłożonymi nogami i uniesionymi rękami, co daje zbawienne odprężenie napiętym mięśniom grzbietu. Doskonały wpływ na kręgosłup ma w tych przypadkach również układanie się płasko na brzuchu. Biurka i stoły, przy których

pracujemy powinny być na tyle wysokie, by nie trzeba było się nad nimi pochylać, zaś dla osób z syndromem płaskich pleców blaty powinny być nieco wyższe. Krzesła powinny być profilowane w taki sposób by dawały oparcie miednicy i całemu kręgosłupowi. Płaskim plecom sprzyjają ćwiczenia przy muzyce, taniec, tenis, gra w kometkę i pływanie stylem klasycznym i dowolnym, które jest równie doskonałe dla okrągłych pleców. Ćwiczenia gimnastyczne poprawiające statykę kręgosłupa i prostujące go układam indywidualnie dla każdego przypadku. Jeśli chodzi o pomoc stricte terapeutyczną – rehabilitacja lecznicza i masaże – zapraszam do mojego gabinetu. Odwiedzam również pacjentów w ich domach.

Rozmawiała E.G.

Masaże i ćwiczenia rehabilitacyjne Jacka Twarowskiego to znakomite wsparcie dla leczenia farmakologicznego, niezawodna profilaktyka chorób – m.in. bólów kręgosłupa, syndromu płaskich i okrągłych pleców, rwy barkowej.

Pokonać ból

Rwa kulszowa - bardzo przykry, ostry, bezlitośnie przeszywający ból, który początkowo może być odczuwany na wysokości pleców, stopniowo przemieszczając 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 objętym 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 kawałka chrząstki odłamanej z uszkodzonego krążka międzykręgowego, ale to rzadkie przypadki.

W jaki sposób organizm reaguje na ból?

– To zależy od stopnia nasilenia bólu. Jeśli jest ostry i gwałtowny następuje unieruchomienie tułowia, najczęściej 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. Jakie zachowania zalecałby Pan by zminimalizować konsekwencje ataku rwy kulszowej?

– Jeśli to możliwe należy położyć się na brzuchu z rękami wzdłuż ciała, pod brzuch podłożyć poduszkę. Bezwzględnie należy przyjąć zalecaną dawkę leków przeciwbólowych – najlepsze są te, które łączą w sobie składniki uśmierzające ból i przeciwzapalne. Trzeba zachować spokój, zdenerwo-



wanie tylko pogarsza stan chorego. Warto zwrócić uwagę w jakich pozycjach ból jest mniejszy i starać się utrzymywać właśnie takie 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 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 dziesięciu lat pracuję jako masażysta i rehabilitant, wciąż doskonalam swoje umiejętności, odwiedzam chorych w ich domach jeśli jest taka potrzeba, doradzam w doborze 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 wyprzedzić atak można go całkowicie wyeliminować, właśnie przy pomocy odpowiedniego masażu. Systematyczny masaż, który wykonuję może sprawić, że ataki rwy kulszowej nie wystąpią w ogóle.

Rozmawiała E.G.

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



**Ze szczegółami terapii można zapoznać się na stronie www.gabinet.strona.pl
Zapisy do Gabinetu „Zdrowie” Jacka Twarowskiego przy
ul. Garwolińskiej 7 lok. 79 pod nr telefonu 022 610-06-73.**

A oto kilka opinii pacjentów Jacka Twarowskiego.

– Muszę powiedzieć, że dla mnie pan Jacek jest cudotwórcą. Całymi dniami ślęczę przy komputerze – taką mam pracę. Cierpiałam na nawracającą uporczywie rwę barkową, to było nie do zniesienia. Zdecydowałam się na masaż. Pan Jacek dobrał mi dodatkowo zestaw ćwiczeń. Od dwóch lat nie mam żadnych dolegliwości, ale profilaktycznie poddaję się seriom masażu kilka razy w roku. Mogę z pełną odpowiedzialnością polecić Jacka Twarowskiego – mówi **Anna Wilczyńska**.

– Jestem długoletnim kierowcą i z bólami krzyża musiałem się po prostu żyć. Tak mi się wydawało. Żona namówiła mnie na wizytę u Jacka Twarowskiego. Bóle minęły całkowicie po jego masażach. Od lat jestem jego pacjentem i polecam wszystkim – mówi **Tadeusz Witkowski**.

– Myślałam, że rwa kulszowa to przypadłość, na którą nie ma sposobu. Myliłam się. Od kilku lat odwiedzam regularnie gabinet Jacka Twarowskiego, poddaję się jego masażom i stosuję do jego rad. Dolegliwość minęła. Polecam – mówi **Katarzyna Jaworska**.

– Od lat opiekuję się moim niepełnosprawnym dzieckiem. Wiąże się to z dużym wysiłkiem fizycznym. Dźwigam, podnoszę, ale też żyję w ciągłym stresie. Zaczęto się od napięcia mięśni karku i szyi. Stopniowo zaczęłam odczuwać bóle karku, drętwienia rąk, osłabienie siły mięśni. Masaże Jacka Twarowskiego postawiły mnie na nogi, a raczej przywróciły sprawność moim rękoma. Z całą odpowiedzialnością mogę polecić wszystkim – mówi **Janina Zatorska**.

– Bywało, że rwa ramienna wyłączała mnie z życia na tygodnie. W końcu wylądowałam w szpitalu. Leki dawały poprawę, ale na krótko. Dopiero masaże Jacka Twarowskiego sprawiły, że dolegliwość jest coraz rzadsza, a jeśli się pojawia to szybko znika właśnie po masażach. Ten człowiek ma złote ręce – mówi **Andrzej Miłkowski**.