

MC
110.502

Renate Zauner

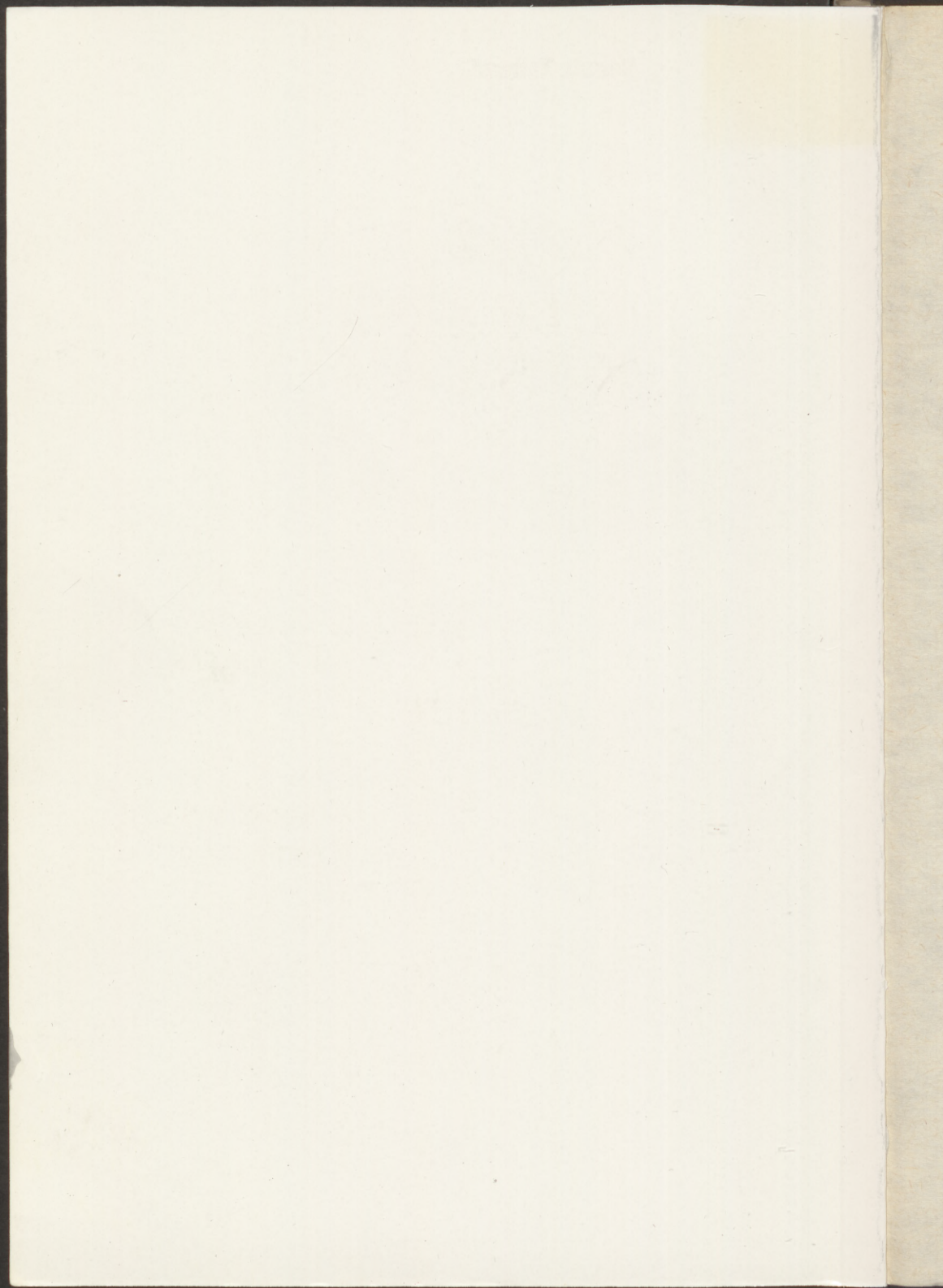
A hátfájdalmak természetes gyógy módja

Segít fejfájás, migrén,
porckorongbetegségek,
feszés hátizmok és egyéb
gerincpanaszok esetén

Bevált természetes
gyógy módok, tanácsok,
mindennapra szóló
segítség

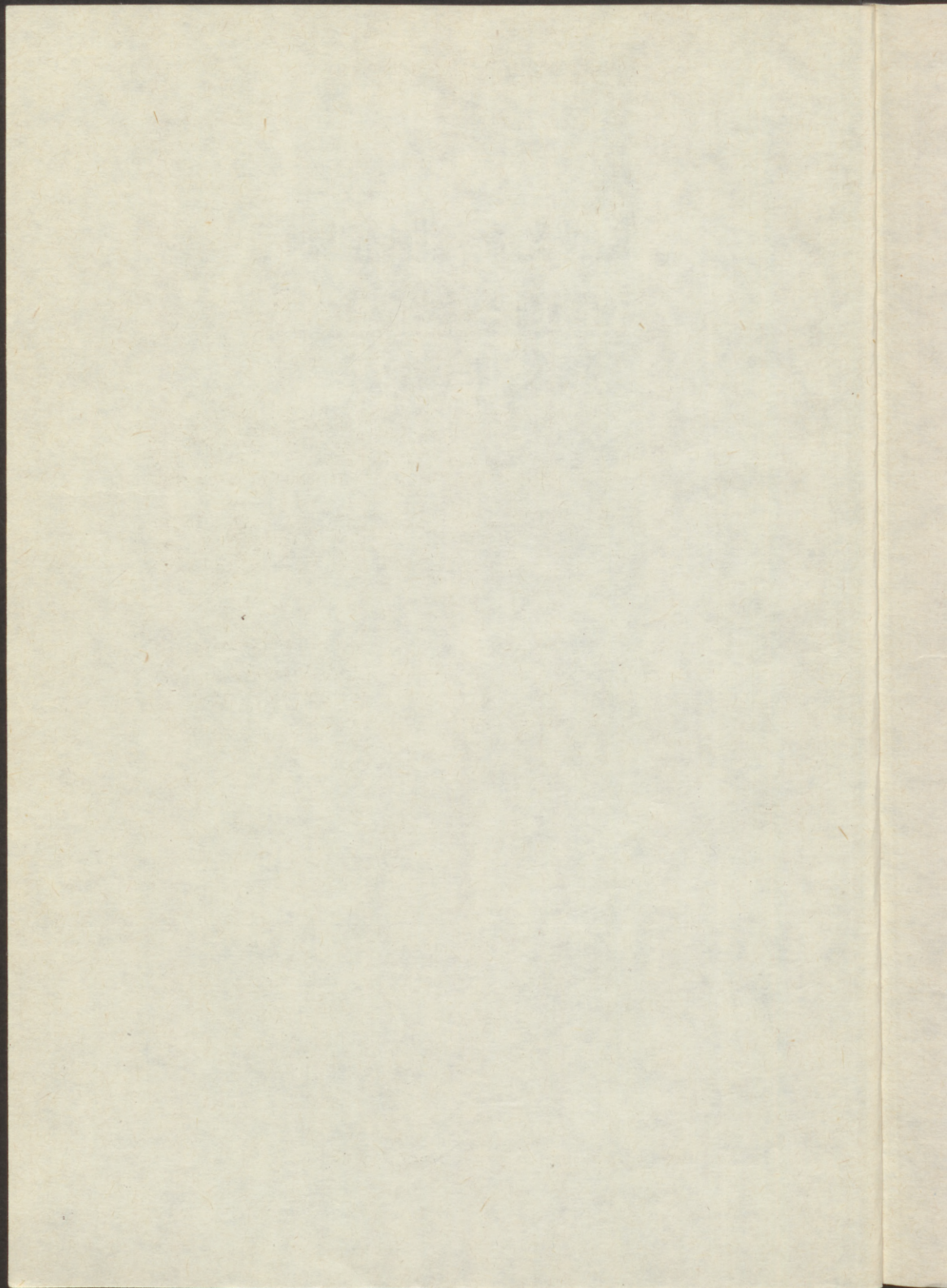
Medicina

**természetes
gyógy módok**



Renate Zauner

A
hátfájdalmak
természetes
gyógymódja



Renate Zauner

A
hátfájdalmak
természetes
gyógy módja

Segít fejfájás, migrén,
porckorongbetegségek,
feszés hátizmok és egyéb
gerincpanaszok esetén

Bevált természetes
gyógy módok, tanácsok,
mindennapra szóló
segítség

Medicina · Budapest, 1990

Fontos tudnivalók!

A „Természetes gyógymódok” sorozat szerzői által képviselt nézetek nem mindenben felelnek meg a hivatalos orvostudomány állásfoglalásának. Kérjük Olvasóinkat, hogy maguk döntsék el, vajon a könyvben ismertetett természetes gyógyeljárásokat alkalmazzák-e (függetlenül attól, hogy ezek a „klasszikus orvoslás” elemei) vagy sem.

A könyv a helytelen testtartás talaján kialakult hátpanaszokkal foglalkozik. Azt tanácsoljuk, hogy mielőtt belekezd a tanulmányozásába, orvosa segítségével tisztázza, milyen eredetűek a fájdalmai. Vigyázat! A belső szervek megbetegedéseire, a mozgásszervek krónikus gyulladásos folyamataira vagy komoly kopásos elváltozásaira másféle kezelések szükségesek.

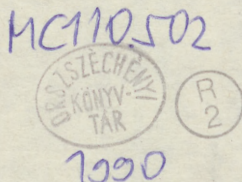
A könyv eredeti címe és kiadója:
Renate Zauner: Rückenschmerzen natürlich behandeln
Gräfe und Unzer GmbH, München, 1987

Fordította: DR. KOÓ ÉVA

Szakmailag és nyelvileg lektorálta: dr. Rába Katalin

© Gräfe und Unzer, GmbH, München, 1987
© Hungarian translation by Dr. Koó Éva, 1990

ISBN 963 241 969 3



MEDICINA

A kiadásért felel: Prof. Dr. Árky István

Széchenyi Nyomda, Győr 90 K—1551
Felelős nyomdavezető: Nagy Iván igazgató

Felelős szerkesztő: Gelegonya Katalin
Műszaki vezető: Orlai Márton
Műszaki szerkesztő: Szász Zoltán
A borítót tervezte: Deák Károly
Terjedelem: 7,5 (A/5) ív

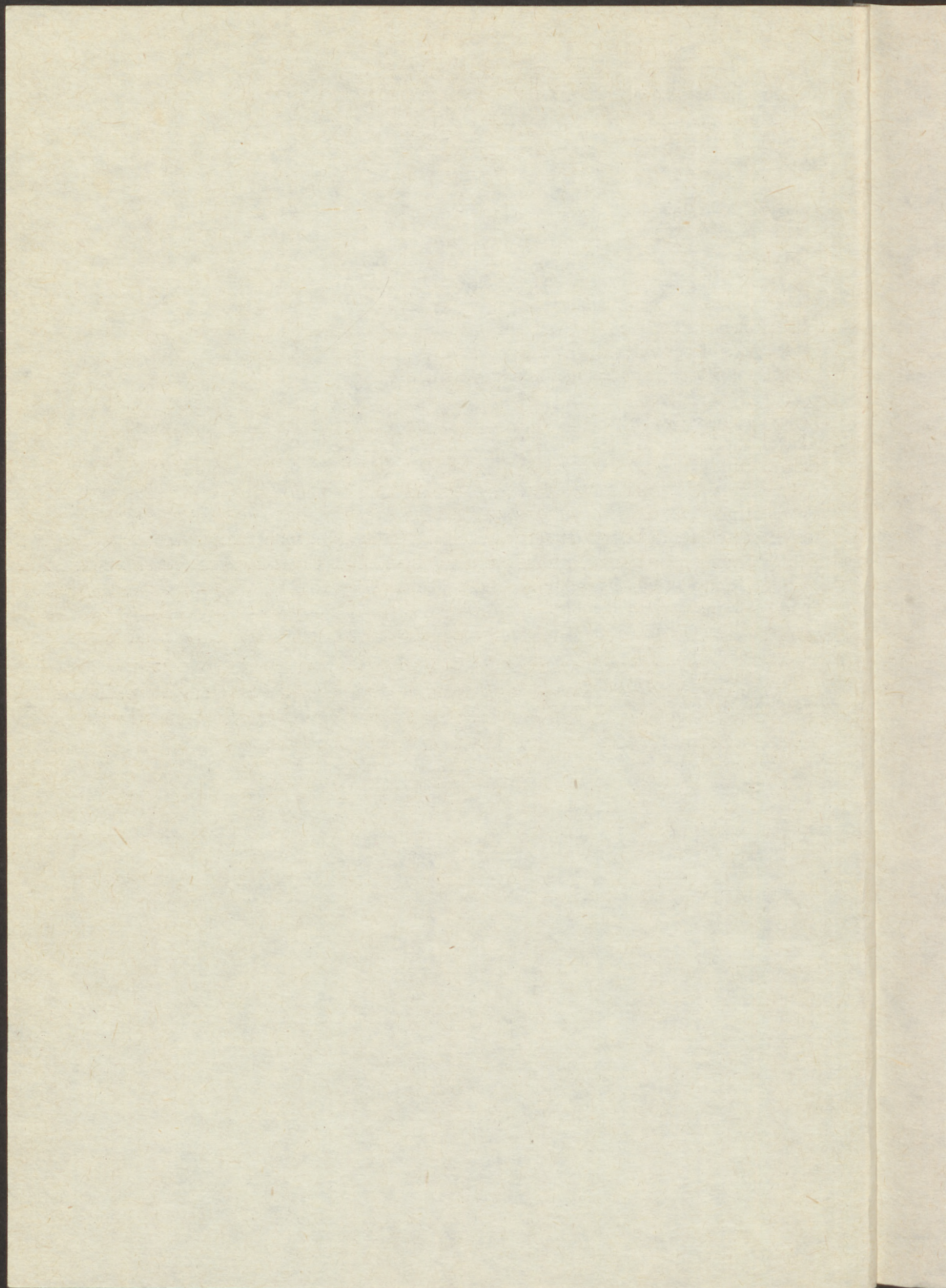
ISSN 0866-5885

Tartalom

<i>A fordító előszava</i>	9
<i>A szerző előszava</i>	11
Bevezetés és tájékoztatás	13
Hogyan keletkezik a hátfájás?.....	14
Mit teszünk helytelenül?.....	15
Mit tehetünk?.....	16
A fájdalomtól a fájdalom forrásáig	18
A fájdalomképek.....	19
Bevezetés a vizsgálati rendszerbe.....	19
Fejfájások.....	20
Típusos migrén.....	20
Nyaki gerinc eredetű fejfájások.....	21
Feszültség okozta fejfájások.....	22
Nyakfájdalmak.....	23
Váll- és karfájdalmak.....	24
Mellkasi fájdalmak.....	24
Statikai eredetű hátcsigolya-fájdalmak.....	24
Bordaközi idegzsába.....	25
Derékfájdalom.....	26
Statikai eredetű derékfájdalom.....	26
A gerinckopás fájdalma.....	27
Isiászos fájdalom.....	28
Hexensusszos fájdalmak.....	29
Porckorongsérves fájdalmak.....	30
Fájdalmak a keresztcsont—medence ízesülésében.....	31
Hátfájdalmak és kezelésük	32
Panaszok a fej és a nyak területén.....	32
Migrén.....	32
A nyaki gerinc tünetcsoport.....	34
Feszültség okozta fejfájás.....	37
Nyaki gerinccel kapcsolatos váll- és karfájdalom.....	39
„Vállízület körüli” fájdalom.....	41
Panaszok a háti gerinc területén.....	43

Domború hát.....	43
Scheuermann-betegség.....	44
Egyenes hát.....	45
Bordaközi idegzésába.....	47
Derékfájdalmak.....	48
Az ágyéki gerinc és a keresztcsont területén jelentkező porckorong eredetű panaszok.....	48
Statikai panaszok az ágyéki gerinc területén.....	49
A gerinc ízületeinek kopása.....	49
Porckorongsérv.....	50
Hexensussz (boszorkánylövés).....	51
Isiász.....	51
A keresztcsont—medencecsont ízesülésében fellépő panaszok.....	52
Hátfájdalmak és a psziché.....	58
A kezelés alapja.....	59
Helyes testtartás.....	59
Helyes fekvés.....	59
Így alakítsa ki fekhelyét.....	60
Elhelyezkedés heveny hátfájdalom esetén.....	61
Helyes ülés.....	61
Ülő helyzet és „testtartás”.....	61
Így kell ülőbútorait megterveznie.....	63
Helyes állás.....	64
Állás és „testtartás”.....	64
Így válik a gerinc ismét mozgékonyvá.....	65
Nyaki gerincgyakorlatok.....	65
Háti gerincgyakorlatok.....	67
Ágyéki gerincgyakorlatok.....	71
Az izmok így lesznek működőképesek.....	72
Az izmok nyújtása.....	74
A nyak- és tarkóizomzat nyújtása.....	74
A váll és a mellkas nyújtása.....	75
A törzs elülső részének nyújtása.....	76
Az ágyéki gerinc nyújtása.....	76
Általános törzsnyújtás.....	78
A stabilizálást szolgáló izomzat megerősítése.....	78
A hátizmok erősítése.....	81
A hasizmok erősítése.....	83
Utószó a gyakorlatokhoz.....	85
Mi segít még a hátfájdalmakon?.....	86
Meleg- és hidegkezelések.....	86
Gyógynövényes fürdők.....	86
Kneipp-féle vízkezelések.....	86
Melegpakolások.....	87
Hidegkezelés.....	88

43	Szauna	88
44	Utószó a meleg-, hidegkezeléshez	89
45	Táplálkozás	89
47	Gyógyító koplalás	90
48	Jóga	90
48	Autogén tréning	91
49	Gyógytorna alkalmazása	91
49	Gyógytorna	91
50	Masszázs	92
51	Nyirokdrenázs (a nyiroknedv elvezetése)	93
51	Chiropraktika és manuálterápia	93
52	Elektroterápia	94
58	Meleg- és hidegkezelés	94
59	Reflektoros hatású kezelési módszerek	94
59	Kötőszöveti masszázis	94
59	Reflexzóna-masszázs	95
59	Akupunktúra	96
59	Elektro-akupunktúra	97
60	Akupresszúra	97
61	Neurálterápia	97
61	Hematogén oxidációs kezelés (HOT)	98
61	Válaszok a leggyakoribb kérdésekre	99
63	Sportolással egészségesebb-e a hát?	99
64	Mi a reuma valójában?	100
64	Örökölhető-e a porckorongsérv?	101
65	Tárgymutató	102
67		
71		
72		
74		
74		
75		
76		
76		
78		
78		
81		
83		
85		
86		
86		
86		
86		
87		
88		

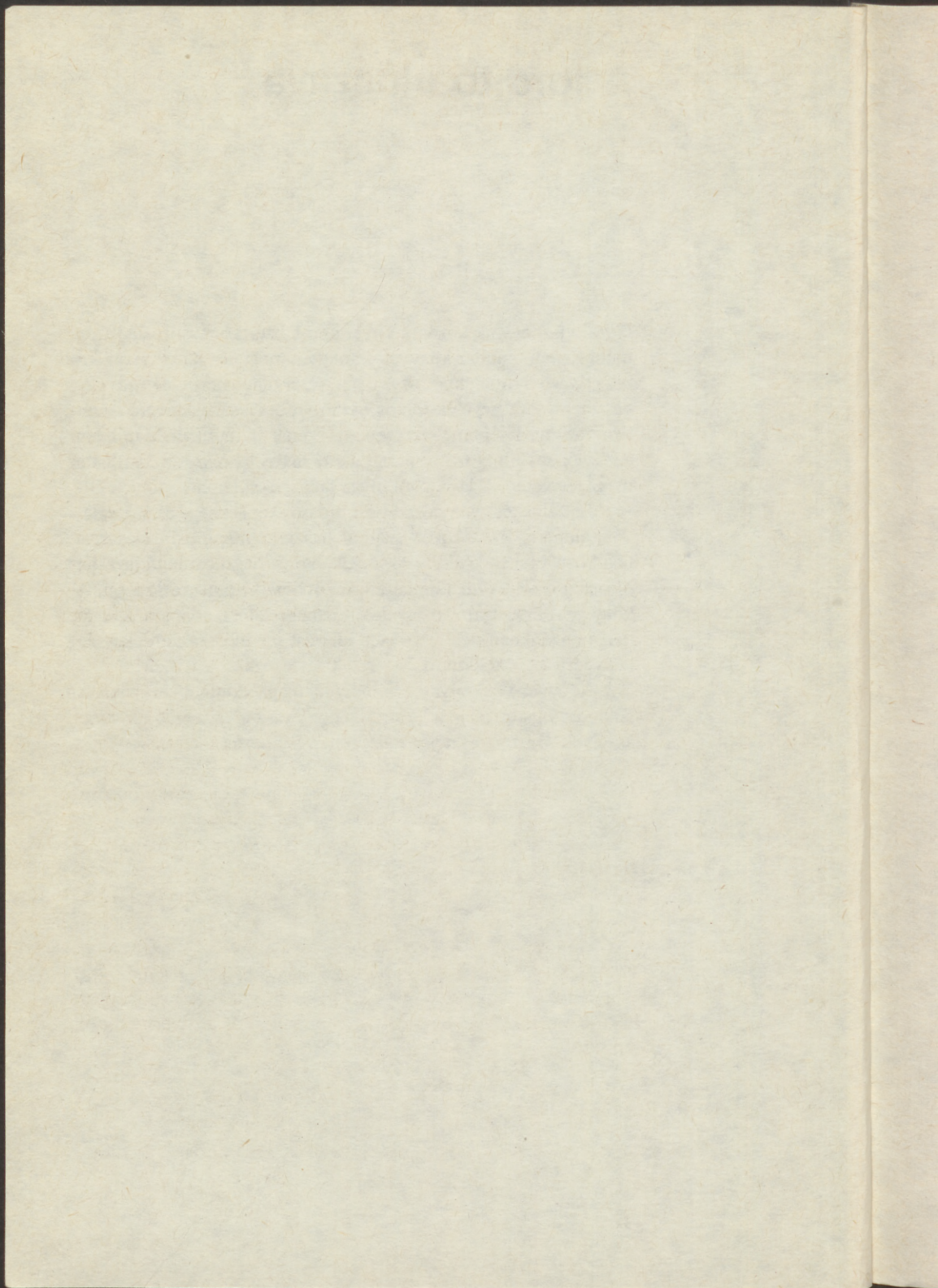


A fordító előszava

Hazai viszonyaink között a Gräfe und Unzer könyvsorozat, ezen belül Renate Zauner könyve — amelyet most tart kezében a kedves Olvasó — hiányt pótol. A betegek felvilágosítása, az egészséges életmódra nevelés fontos eszköz a betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében. Ennek a munkának minden egészségügyi dolgozó — nemcsak az orvos — részesévé válhat a maga területén. E könyvből olyan tanácsokat kaphat minden Olvasó, amelyeket gyógytornász ad tudása, képzettsége és tapasztalatai alapján. Ezek között számos hasznos, megfogalmazásában is a köznyelvhez közel álló, jól érthető és hasznosítható javaslat olvasható, noha ezek mindegyike nem honos Magyarországon. A könyvet ezért hazai viszonyainknak megfelelően adaptáltuk. Néhány, hazánkban nem szokásos eljárást mégis — az érdekesség kedvéért — közreadtunk az eredeti megfogalmazás szerint.

A könyvet végigolvasva mindenki maga döntheti el, melyik tanácsot fogadja meg: a „természetgyógyászat” avagy az orvosét, amelyek azért az esetek többségében azonosak.

Dr. Koó Éva



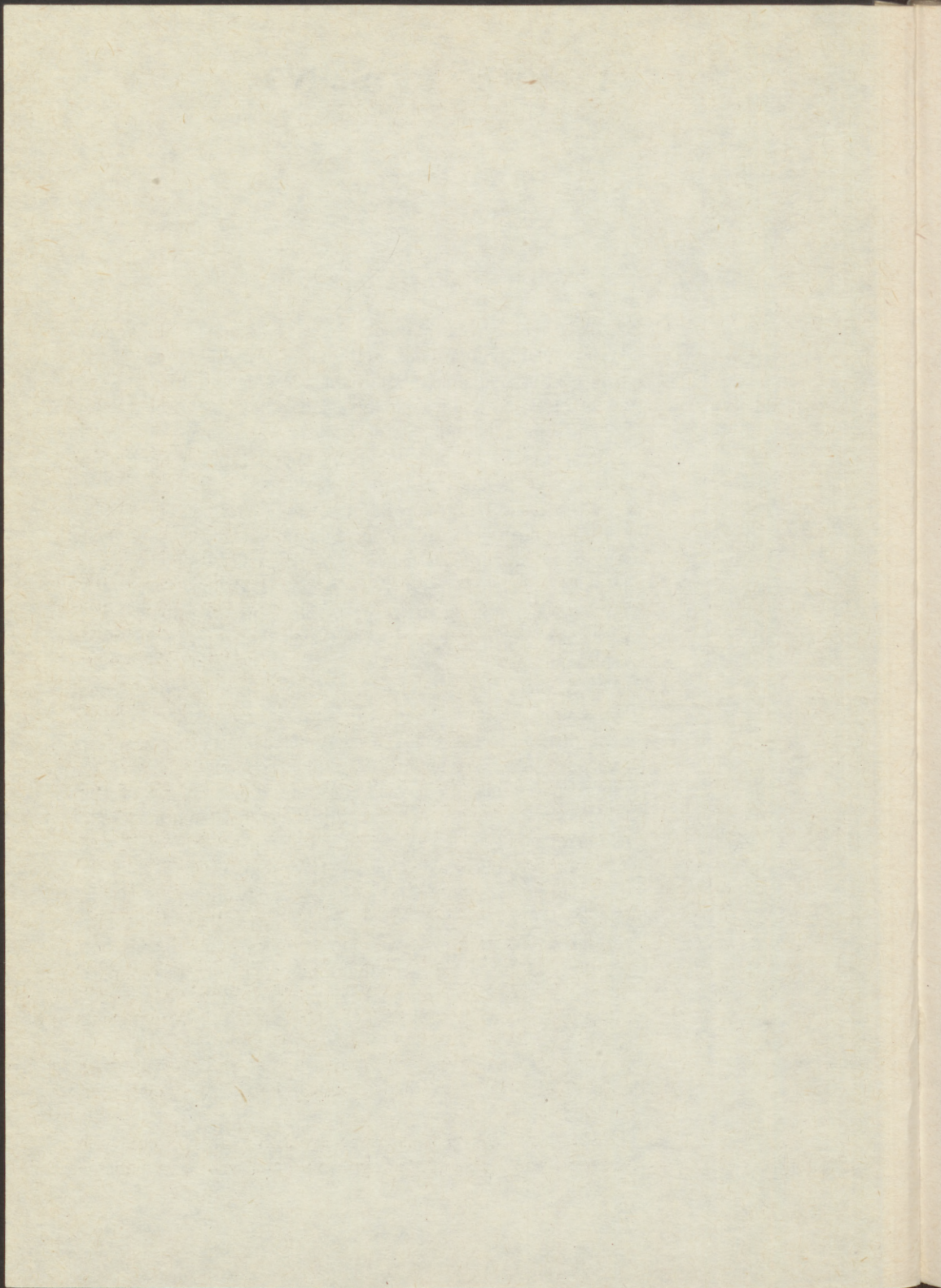
A szerző előszava

Azok az emberek, akiknek feszes hátizmaik, porckorongkárosodásuk, fejfájásuk és migrénjük, isiászuk és egyéb gerincpanaszuk van, állandóan szenvednek a fájdalomtól. Sem reggel — felkeléskor —, sem a nap folyamán, munkájuk közben, sőt alvásukkor sem fájdalommentesek, sohasem érzik magukat valóban egészségesnek. Az injekciók és a tabletták csökkenthetik ugyan a fájdalmat, de tartósan nem szüntetik meg.

A Gräfe und Unzer sorozat új kötete, a „Természetes gyógyítás” — mindenkinek, aki gerincfájdalomban szenved — segít abban, hogy fájdalmainak okát jobban megértse és bemutassa a hatásos kezelés lehetőségeit. A szerzőnő a fájdalmas állapotok — mint pl. a porckorongbetegség és hexensussz — okait írja le, ugyanakkor azokat a lelki terheléseket is elemzi, amelyek feszültséghez vezethetnek.

A „Természetes gyógyítás”-t a hátfájás kezelésekor mindenképpen szó szerint kell venni: Érvényes mindenekelőtt az, hogy a civilizáció hatásaként elvesztett helyes testtartásunkat újra visszanyerjük, hogy hátunkat el tudjuk lazítani. Hátunk csak a természetes tartás és a gerinc természetes mozgásának újra megtanulása révén lehet ismét fájdalommentes. Ebben a tanácsadóban arról adunk tájékoztatást, amit a hátfájós ember maga tehet a hátáért és amiben a kezelőszemélyzet segíthet. Azokról a természetes gyógy módokról is tájékoztat a kiadvány, amelyek a hátfájdalmak kezelésében beváltak. Értékes tornagyakorlatokat közül a tartás és mozgás javításához, a gerinc mobilizálásához, stabilizálásához és a feszes hátizmok nyújtásához. Ezáltal bárki megismerheti saját gerincének gyenge pontjait és legfőképpen azt üdvözölheti lelkesen, hogy „sorsát” saját maga veheti kezébe.

Renate Zauner
gyógytornász,
népszerűsítő orvosi könyvek szerzője,
München



Bevezetés és tájékoztatás

Hátfájás

A hátfájós ember legtöbbször nem érzi magát sem igazán betegnek, sem igazán egészségesnek. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) úgy határozta meg az egészség fogalmát, mint testi, lelki és szociális jólétet. Ebben a meghatározásban nemcsak a betegség hiányát vették alapul, hanem azt is, hogy az ember a saját bőrében, a saját életében jól érzi-e magát. A legtöbben tudják, vagy csak pontosan érzik, milyen távol áll sok ember ettől az ideáltól: azok, akik nyakfájással, derékfájással, fejfájással kínlódnak, azok, akik autóvezetés közben nem tudnak hátranézni, nyakukat a fájdalomtól nem tudják oldalra fordítani, azok, akiknek meg kell keresniük azt a pózt, amelyben fájdalom nélkül tudnak cipőjükbe bújni, s azok, akik kétségbeesnek attól, hogy ezzel az állapottal szembeni saját tehetetlenségük érzése egyre fokozódik. Emellett az érintettek legtöbbször a kezelési próbálkozások, a kudarcok sokféleségéről, a kezelési módszerek változtatásáról, injekciókról és besugárzásokról számol be — végtelenül sok fáradtságról és gyakran csekély sikerről.

Emellett sportolnak, mert ezt ajánlották nekik, mint „egészséges” életmódot, tornáznak, kocognak, kerékpároznak, de ez a sok fáradtság mit sem változtat fájdalmaikon. Bármit is hibáztunk: azt, hogy futunk, vagy az időjárást — amely ugyancsak nem lehet egyedül bűnös, hiszen valamilyen időjárás mindig van —, fel kell tennünk a kérdést: Tulajdonképpen hogyan szüntethető meg a hátfájdalom? Mit csinálunk helytelenül? Mindenekelőtt pedig: mit tehetünk?

Ezzel kapcsolatban fontosnak tűnik az, hogy manapság nagyon gyorsan ható gyógyszereink vannak. A láz 24 órán belül megszűnik, a nyakfájdalom is ugyanígy, a hólyaghurut gyógyulási ideje 48 óra és a hátfájdalmaké is alig hosszabb.

Ami azonban néhány akut betegségben az antibiotikumoknak köszönhetően áldás, krónikus betegségekben a legritkább esetben érvényesül.

Bár az „isiász”, vállfájdalom vagy „hexensussz” leginkább hirtelen lép fel, mint „derült égből a villámcsapás”, valójában a

baj kifejlődésének ideje általában nagyon hosszú. Gyakran már a gyermekkorban kezdődik. Mivel a hátpanaszok 90%-ában, vagy még ennél is nagyobb arányban az élet folyamán egyre növekvő testtartási és mozgási rendellenességek képezik az alapot, a kérdés *funkcionális és statikai problémát* is jelent.

Hogyan keletkezik a hátfájás?

A tartás és mozgás megváltozik

Éppúgy, mint ahogy hajszínünk és testalkatunk már születésünk-
kor adott, tartási és mozgásmintánk is előre beprogramozott; a
gyermek „mozgásadottságot” hoz magával. Ez az adottság a
gyermekkor éveiben továbbfejlődik, nem szabad elnyomni, vagy
hibás irányba terelni, sőt teljesen kárbaveszejteni sem, különben
a test természetes egyensúlyából kibillen: a tartás és mozgás meg-
változik és a test eredeti harmóniája megbomlik.

Bizonyára néhányan később ügyetlenek lesznek, koordinációs
képességük gyengül, vagy a korai gyermekkorból eredően kitar-
tásuk és erejük hiányzik — mert elmulasztották életük során a
testi fejlődést szolgáló lehetőségeket igénybe venni.

Minthogy a négy lábról két lábra állás fejlődéstörténetében a
gerincnek teljesen új feladatokat kellett átvennie, a betegsége
egyik leghajlamosabb szervünké vált. Ha — mint a négykézlá-
bazó kisgyermek karjai, a mi karjaink is eredeti, funkcionálisan
tulajdonképpen a gerinc számára „kigondolt” védőfunkciójukat
látnák el, gerincünk sora is biztosan jobban menne. Ebben az
esetben még csak meg sem kísérelné gerincünk azt a jelentős hát-
ragörbülést, ami például ülés közben, a törzs egészének masszív
nyomási terhelése alatt történik.

A hát hibás terhelése

A hát hibás terhelése tehát a fájdalom egyik kulcsa. Mivel min-
dig újra hivatkozunk arra, tegyen Ön is egyszer egészen egyszerű
kísérletet: amellyel egyik tanárom ezt a kérdést egyik betegének
olyan világosan megmagyarázta. Támaszkodjék kezének két ki-
nyújtott ujjával egy asztallapra úgy, hogy az ujjak hátragörbülje-
nek. Már rövid időn belül egyre kellemetlenebb lesz ez Önnek,
végül valóban fájni fog. „Hát így bánik Ön a gerincével” —
mondta az a bizonyos tanárom. „Állandóan hibásan terheli és
csodálkozik, ha fáj.”

Fájdalom oka lelki terhelés is lehet

További szempont a hátfájdalmak hátterének keresésében a lel-
ki tényezők szerepe. A testi és lelki állapot között, a pszichés
megnyilvánulás és testi aktivitás között is fellelhető kapcsolat.
Mindenki a maga „gyenge pontjával” reagál lelki közérzeti zava-
raira: egyesek gyomorfájdalommal, epekölikával, mások viszont
— és sok ilyen ember is van — nyakfájdalommal,

hátfájdalommal, fejfájással. A hátfájdalmak e lelki részét semmiképpen ne becsüljük le! Minden diszharmóniára — függetlenül attól, mely területen jön létre — a test azonos módon reagál: elsősorban egyensúly keresésével — ez túlterheléshez vezet —, aztán elfáradással és végül fájdalommal.

Mit teszünk helytelenül?

A „gyógyszeres orvoslás”-tól elkényeztetve elvárjuk, hogy nemcsak a heveny betegségekből való gyógyulás, hanem a testi erő helyreállítása is gyorsan menjen végbe. Ráadásul ahhoz szoktunk hozzá, hogy az egészségügyi problémákat „leadjuk”; azaz, hogy azoktól távol tartjuk magunkat. Testünket helytel-közzel javításra szoruló „dolog”-ként kezeljük ahelyett, hogy az őt megillető helyre állítanánk tudatunkban. Mivel testünk személyiségünk fontos részét képezi, természetéből fakadóan szeretetteljes figyelmességet és állandó edzést igényel tőlünk. Mindkettőre képesek vagyunk. Elfelejtettük azt is, hogy testünkért felelősséget vállaljunk.

Helytelen tartásra nevelés

Már gyermekkorunktól rossz tartásra neveltek bennünket, mert — bár a gyermek számára a csendes ülés nehéz testi munka — azt kellett megtanulnunk, hogy üljünk, ahelyett, hogy mozogni tanultunk volna meg. Még manapság is hibás székekről rossz asztalok fölé hajolnak a gyerekek és az órákon át tartó csendes ülés még mindig megoldatlan probléma. Ráadásul az egészséges egyensúlyt kínáló futóedzés helyett autó, vagy iskolabusz viszi őket az iskolába. Így aztán már a gyerekek háta is fáj.

Ki csodálkozik azon, ha felnőttként az íróasztal vagy a munkagép mellett, autóvezetés, ülés és állás közben is fájdalmunk van?

Testünk érzékelését elvesztettük

Újra meg kell tanulnunk saját magunknak feltenni a kérdést: „Honnan eredhetnek a hátfájdalmaim?” Elfelejtettük, hogy magunkat figyeljük, hogy megállapítsuk: „Ebben a helyzetben fájdalommentes vagyok”, vagy: „Ez a mozdulat jólesik nekem”. Testünk érzékelését — azt a magától értetődő érzést, hogy mire van szüksége testünknek és mi árt neki — elfelejtettük.

Az év legnagyobb részében egészségtelenül élünk: túl keveset mozgunk, túl keveset vagyunk friss levegőn, túl sokat eszünk és tartós túlterhelésként pszichés ingereknek vagyunk „kiszolgáltatva”. Így az egészségünkkel kapcsolatos elvárásokat a szabadság idejére, esetleg a sportra helyezzük át.

Mégis a mindennapok e két oly fontos kiegészítője sok ember

Stressz a szabadság alatt

számára „kötelező gyakorlattá” válik s ezáltal elveszti annak jótékony gyógyító hatását. Sőt ellenkezőjére fordulhat: stresszt okozhat.

A szabadságról és stresszről csak annyit: A hosszú autótutak nem emelik bizonyíthatóan a pulzusszámot és vérnyomást, viszont — függetlenül a „hátnak megfelelő” autóüléstől — izomgörcshöz vezetnek elsősorban a háton, kiváltképpen akkor, ha helytelen tartásunkat, rossz mozgásunkat a szabadságunkra is „magunkkal visszük”. További probléma a legtöbbször nagyon feltűnő csere a munka- és szabadidő között, a hétköznapi és a között a vágy között, hogy már végre valóban pihenjünk.

Segít-e a sport?

Még a jótékony sport is árthat néha. Például káros a mellúzás hátrahajló nyaki gerinc esetén — a fej magasan a víz fölött van —, éppúgy a görbe háttal való kerékpározás. A futóedzés akkor veszélyes, ha a szervezet egészének teherbíró képességével nem áll összhangban. Edzés nélkül, „állóhelyzetből” síeléskor is balesetek fenyegetnek. Sokan fejezik be szabadságukat heveny nyakfájással, vagy hexensusz-szal, noha éppen azt remélték volna, hogy előző hátfájdalmaik eltűnnek. Az évek óta helytelenül végzett mozgásminta veszélyes: legyen az csak csekély fizikai aktivitás — például koffercipelés vagy izzadást követő huzat —, amely a hexensusszt kiválthajta.

Mindez azt jelenti, hogy évek során felhalmozódó tartási és mozgásbeli hiányosságok pótlására nem elegendő néhány hetes sportos aktivitás. A helyes mozgásfelépítés szabályszerű gyakorlása szükséges ehhez. Eleinte gyógytornaprogram rendszeres végzésével segíthetünk magunkon. Így gondoltuk ki e könyvünkben található gyakorlatajánlatunk mindegyikét: olyan bázisprogram ez, amelyet Önök nagy ráfordítás és fáradság nélkül minden napjaikba beépíthetnek.

Mit tehetünk?

Ezt a kérdést több részre kell osztani, pontosítani: Mit tehetünk, mit akarunk tenni, mit tehetnek értünk mások?

„Segíts magadon”

Amit magunkért tehetünk, azt a következő fejezetekben még részletesen tárgyaljuk. Arról is fogunk beszélni, hogy mások mit tehetnek értünk. Ámde máris a kezdethez tartozik az akarat: a motiváció kérdése.

Amellett, hogy testünk felépítését hosszú távon átgondoljuk és átképezzük, saját magunknak is sok türelemre, bizonyos önfegyelemre van szükségünk. Nem olyan egyszerű ugyanis ezekre a fizikai fáradozásokra elszánni magunkat — és ami

szintén meghatározó — kitartani azok mellett. Amire ilyenkor szükségünk van — ugyanúgy, mint számos más területen — az a „sikerélmény”, annak megélése, hogy fáradozásaink eredményhez vezetnek. Így aztán valami csekély kis tartási vagy mozgásjavítás, amelyre magunktól nem gondolunk, amely azonban egyszerű és mégis érezhető tehermentesítést jelent, nagyon sok esetben elősegíti a pozitív motivációt: például az íróasztal melletti ülő helyzet javítása, annak megkísérlése, hogy autóvezetés közben olyan ék alakú ülőpárnát alkalmazzunk, amely derekunkat jobban alátámasztja, nem sok, de jóleső, a gerinc tartását javító mozgásgyakorlat — mindez első lépésként tehermentesítheti a hátat és ezáltal a fájdalmat is csökkenti.

*Saját cselekvésünk
a fontos*

Sok mindent éppen a hátfájdalmak területén azzal vehetünk a kezünkbe, hogy tartásunkat és mozgásunkat — amelyet már biztosan nagyon régen elfelejtettünk figyelni — újra személyes programozásunk alá vonjuk. Emellett azonban az is nagyon fontos, hogy ne végezzük a gyakorlatot lehetőségeinken felül. A teljesítmény akarásának nem szabad nagyobbak lennie, mint a teljesítményre való képességnek és ezt mindenekelőtt tartsuk szem előtt.

Így tehát a „hátfájás kezelése természetes gyógymódokkal” rész a saját belátásból, a hibás tartás kifejlődésének felismeréséből és a saját kezdeményezésből áll. Alapvető feltétel ezért annak a kapcsolatnak a felismerése, hogy meg kell értenünk: saját érdeklünkben nekünk magunknak kell tennünk valamit. Erre ráépülve kínálkoznak aztán azok a bőséges kezelési módszerek, amelyek a mindenkori kórképekben rendszeresen alkalmazhatók.

A fájdalomtól a fájdalom forrásáig

A hát mely része okozza a fájdalom típusos jellegét, hogyan érezzük meg ezt a fájdalmat és hogyan keletkezik?

Abban, hogy a fájdalomforrás nyomára jussunk, az a nehézség, hogy sok fájdalmi folyamatban átfedés van, hogy a fájdalom kisugározhat, például a vállból a karba. Ezenkívül minden egyes embernek saját személyes fájdalomküszöbe van, amely testi-lelki állapotától erősen függhet, tehát a fájdalomérzésnek nincs megszabott, objektív mértéke.

Tovább kell kérdeznünk: Melyik terület fáj tulajdonképpen, izom, ízületi tok, csont vagy szalag? Továbbmenve: Mikor lép fel típusosan a fájdalom, hogyan oldódik és mindenekelőtt: Hogyan reagál a test erre a fájdalomra?

*A fájdalommal kapcsolatos legfontosabb kérdések a következők: * Milyen a fájdalom? Mi fáj? Mikor lép fel a fájdalom? Hogyan jön létre? Milyen módon reagál a test erre a fájdalomra?*

Fontos!

A hátfájdalom bármely formája esetén orvostól kell vélemlényt kérnie mindenkinek, annak tisztázására, hogy valóban mozgásszervi problémáról van-e szó! Ugyanis például vesefájdalom, alhasi fájdalom, belső szervek elváltozásai, gyulladás, daganat okozta fájdalom is a hátba sugározhat ki! Ezek részaránya azonban — a hátfájós betegek összlétszámát tekintve — elenyészően csekély, 3% alatti. Ebben a könyvben kizárólag mozgásszervi eredetű panaszokról van szó.

*Frisch, H. után módosítva

A fájdalomképek

Ezt kell figyelembe vennie

- Először is mindegyik fájdalomképet nyugodtan olvassa át; ne próbálja meg az olvasást abbahagyni az első olyan leírt tünethez érve, amelyet magán megállapítva, lehetségesnek érzi, hogy az úgy illik Önre, mint a kulcs a zárba.

- Ellenőrizzen tapintással is! Érezze egyszer saját magán is izmainak feszülését a fájdalmas területen és környékén!

- Tapints meg az izmot mozgás alatt is! Némelyik fájdalom nyugalomban eltűnik, mozgáskor azonban „megfogható”.

A nyaki gerinc harántnyúlvánnya az izmok alá bújik bizonyos fejtartáskor, más helyzetben viszont érezhetően tapinthatóvá válik. Nyugodtan meg kell keresnie a fájdalom kiindulási pontját. Esetleg meglepődve fogja tapasztalni azt, hogy a tapintással megtalált fájdalomkiindulási pont egyáltalán nem mindig egyezik az a tünettel, amely Önnek egyébként fáj.

- Nyak- vagy karfájdalmak esetén tapints meg a vállait is! Gyakran a váll, elsősorban a felkarcsont feje előtti területen nagyon kifejezetten nyomásérzékeny, bár — úgy tűnik — az egész kar fáj. Tehát a fájdalom ilyenkor csupán kisugárzik a karba.

Bevezetés a vizsgálati rendszerbe

Most azokra a kérdésekre, amelyeket minden egyes fájdalomkép jellemzésekor felteszünk, a lehetséges válaszokból példákat sorolunk fel:

Milyen a fájdalom?

Tompa és fúró, erős és éles, metsző, fokozatosan erősödő, tehát növekvő.

Mi fáj?

*Milyenek a
fájdalmi*

Az ízületek, ízületi tok, azok erősítő szalagjai és a vele kapcsolatos inak, a rendkívül fájdalomérzékeny csontthártya, s az izmok is fájhatnak, vagy némely bőrszelvény, amelybe a test mélyéből sugárzik ki a fájdalom.

Mikor lép fel a fájdalom?

Felléphet „rohamszerű” fájdalomként kora reggel, vagy mint éjszakai tartós fájdalom. Hosszas ülés után, egyhangú testtartás révén, munka közben mint terhelési és fáradási fájdalom, mint a mozgásra jelentkező fájdalom, továbbá köhögéskor és préselés-kor, zömítési fájdalomként léphet fel.

*Lehetséges
reakciók*

Hogyan keletkezik a fájdalom?

Hibás tartás és hibás terhelés révén, egyes csigolyák túlzott mozgékonyága vagy korlátozott mozgása révén, izomfáradás, megnyúlás, vagy zömítés révén, az izmok átfázása útján keletkezhet. Baleset késői következményeként is támadhat, de hideghatás vagy hűlés is lehet a kiváltó ok.

Hogyan reagál a szervezet a fájdalomra?

A szövetek különböző fokú gyulladással — tehát duzzanattal, meleggel, kipirulással, fájdalommal — válaszolnak az őket érő zavaró tényezőkre. A fájdalmas területeket a szervezet megpróbálja nyugalomba helyezni, ez automatikusan erős izomgörcsöt vált ki. A szervezet „megtalálja” a mozgásban és a tartásban is a „kitérés” a fájdalom elől, ez azonban sok izomerőt vesz igénybe. Ezáltal némelyik izom elfárad és elerőtlenedik. Mások tartós feszülés alatt állnak és megrövidülnek: ez azt jelenti, hogy megnyúlási képességüket elvesztik.

Most pedig beszéljünk egyenként a panaszokról.

Fejfájások

Azokkal a fejfájásokkal foglalkozunk itt, amelyek hátproblémán át keletkeznek. A leggyakrabban előforduló három forma hasonló módon nyilvánul meg.

Típusos migrén

Gyakran féloldali a fejfájás.

Milyen a fájdalom?

Az egész fejre kiterjed a nyomásérzés, de féloldali, nyomó jellegű fájdalom van a szemek mögött, mintha a szemüregből indulna ki.

Mi fáj?

*Gyakran csak egy-
oldali a fejfájás*

Gyakran csak a fej egyik oldala, de az egész fej is fájhat. A fejbőr érintésre érzékeny, a szemek fájnak. A halántéktájon és az orrgyök környékén gyakran található fájdalmas pontok: a fájdalom a nyomkodástól mégis javulhat.

Mikor lép fel a fájdalom?

Periodikus! Asszonyoknál gyakran a menstruációval együtt je-

lentkeznek. Nem tartós, inkább rohamszerű. Gyakran kezdődik reggel, egy-három nap alatt szűnik meg, sokszor estefelé.

Hogyan keletkezik a fájdalom?

Valószínűleg a fejtartóizmok falában jelentkező rövid ideig tartó érszűkület vezet nyomásfokozódáshoz. Ezt az érelváltozást a véredények kitágulása követi, ezáltal oldódik a fájdalom.

Hogyan reagál a szervezet a fájdalomra?

Általános betegségérzéssel, erős fáradtsággal, fénykerüléssel, szédüléssel, hányingerrel.

A kórkép részletes leírását és a kezelési lehetőségeket lásd a 32. oldalon.

Nyaki gerinc eredetű fejfájások (Nyaki gerinc tünetcsoport)

Milyen a fájdalom?

Tarkótájérről induló nyomásérzésből áll, ezenkívül a tarkótól a homlokba sugárzó feszülő fájdalom kíséri, az egész fejben szorító érzés, a szemekben nyomásérzés jelentkezik. Szédülés, fülzúgás, szemrengés is lehet. Extrém esetekben nyelési nehezítettség is kísérheti.

Mi fáj?

Leggyakrabban a gerinc jobb és bal oldalán hátul a tarkón tapinthatók nagy dudorok, amelyek sokszor nagyon nyomásérzékenyek, néha azonban csak az egyik oldal fájdalmas. A nyak középvonalában a tövisnyúlványok is fájhatnak, vagy az egyik csontos harántnyúlvány, amely kötélként a tarkóhoz húzódnó erős nyakizmok mellett a mélyben tapintható.

Mikor lép fel a fájdalom?

Gyakran a fejtartástól függően lép fel, például erős hátrahajláskor, amely fejtartással kapcsolatos. Különösen típusos a fájdalom éjszakai erősödése, főként hason fekvéskor. Oldalfekvéskor is jelentkezhet, ha a fej alápárnázása túl csekély. Ülő helyzetben is felerősödhet, például autóvezetéskor vagy íróasztal mellett, ha hajlott nyakkal ülünk. A varrógépen varrás, a kerékpározás és a szobamennyezet festése is kiválthatja.

Hogyan keletkezik a fájdalom?

Kopás útján, amely a nyaki gerinc egyes csigolyáin csontos fel-

rakódásokhoz vezet. A kidomborodó nyaki porckorongok is nyomást gyakorolhatnak a szalagokra, a gerinc „kisízületeire” és az idegekre. Fájdalom léphet fel huzattól is, a tarkó megkeményedett és megrövidült izmaiban. A szomszédos csigolyák blokkja által is mozgáskorlátozottság, majd fájdalom jöhet létre. Lelki feszültségek is okozhatnak ilyen fájdalmat.

Hogyan reagál a szervezet a fájdalomra?

A nyak- és tarkóizmok a mozgást, amely a fájdalmat kiváltja, kiiktatják, s ebbe belefáradva megfeszülnek. A fej fordítása és oldalra hajlítása a fájdalom miatt korlátozott lesz, vagy lehetetlen is válik, mint ahogy azt gépkocsiban, hátramenet alkalmával érezhetjük. Kímélő tartások jönnek létre: az érintettek nagyon típusosan teljes testükkel fordulnak meg, fejüket olyan óvatosan hordják a nyakukon, mint a tojást.

A kórkép részletes leírását és a kezelési lehetőségeket lásd a 34. oldalon.

Feszültség okozta fejfájások

Milyen a fájdalom?

A nyaki gerinc szindrómához hasonló: tompa és feszítő, mintha a fejbőr túl szűk lenne, s feszülne. Néha kopogó, mintha a fejben a vérnyomás magasabb lenne, mint a test többi részében.

Mi fáj?

A nyaktól húzódik felfelé, különösen a tarkótáját érintve. A szemek és a szemüregek is érzékenyek az orrgyök megnyomásakor.

Mikor lép fel a fájdalom?

Fizikai és lelki terheléskor, például lárma, képernyő előtti munka, feszült figyelem, látási nehézség, alvászavar, félelem, legyőzhetetlen problémák nyomása alkalmával.

Hogyan keletkezik a fájdalom?

Bármelyik nyak- és tarkóizom feszülésének fokozódása útján felléphet. Hirtelen vérnyomásváltozás is okozhatja. Olyan lelki bajok is kiválthatják, amelyek általános feszültségnövekedéssel járnak.

Hogyan reagál a szervezet a fájdalomra?

A nyak-fej területén merevségérzés, egyébként általános levert-

Sokféle okból

ség, túlterheltség érzése, kifejezett pihenésigény és fáradtság is jelentkezhet.

A kórkép részletes leírását és a kezelési lehetőségeket lásd a 37. oldalon.

Nyakfájdalmak

(Nyaki fájdalom szindróma)

Milyen a fájdalom?

Gyakran égő, húzó, fúró, időközönként metsző.

Mi fáj?

Mindegyik nyakizom fájhat, néha azonban csak féloldali a fájdalom. Gyakori a lapockák felett ott, ahol ellenoldali kezünkkel e területet el tudjuk érni. Sokszor igen érzékenyek a vállat körülvéző izmok. Nyomásérzékenyek lehetnek a felkarizmok, vagy a fájdalom ide ki is sugározhat. A kezek „elzsibbadhatnak”. A legsós nyakcsigolya, amelynek a fej nyúlványa előre hajlításakor legjobban kiemelkedő területként tapintható, szintén fájhat.

Mikor lép fel a fájdalom?

Napszaktól független, de mégis napközben jelentkezik gyakrabban. Éjszakánként aszerint, hogy milyen helyzetben van a testünk és főleg a fej helyzetétől függően lép fel a fájdalom, ezért mint reggelenkénti rohamszerű fájdalom is felléphet. Gyakran függ a testtartástól: hosszas ülés után felerősödik, mozgás után, elsősorban a vállakban csökken a fájdalom.

Hogyan keletkezik a fájdalom?

Fokozott izomfeszülés lép fel: a nyakizmok deszkakemények lesznek: körülírt fájdalmas csomók (myogelosis) keletkeznek az izmokban. A fájdalmat gyakran hosszas ülő helyzet, autózás, vagy hosszas egyirányú munka is kiválthatja. Lelki bánat is okozhat fájdalmat.

Hogyan reagál a szervezet a fájdalomra?

A nyak-fej területén izomfeszülés, mozgáskorlátozottság jelentkezik. Néha „púp” tapintható az utolsó nyakcsigolya fölött. A kezek is megduzzadhatnak.

A kórkép részletes leírását és a kezelési lehetőségeket lásd a 37. oldalon.

*Fizikai és lelki
okok*

Váll- és karfájdalmak

(Váll-kar szindróma)

Milyen a fájdalom?

Lehet tompa és fűrő, de erős és metsző is, máskor nehezen meghatározható.

Mi fáj?

A vállat borító izmok, inak, az ízületi tok és szalagok fájhatnak. A vállcsúcs elülső oldalán jelentkező szúró fájdalom a felkar kétfejű izmának íngyulladására utalhat. A vállcsúcstól tenyérnyire lefelé, a felkar külső oldalán a vállcsúcsot borító deltaizom tapadásánál a csonthártyán is támadhat fájdalom.

Mikor lép fel a fájdalom?

Gyakran éjszaka fekvő helyzetben jelentkeznek, ilyenkor a fájdalommal vállra lehetetlen ráfeküdni. Sportolás közben, elsősorban úszás alatt a fájdalom felerősödik. Hasonlóképpen bizonyos tevékenységek — mint tapétázás, súrolás, dörzsölés, például ablaktisztítás alkalmával a fájdalom felerősödhet. Kabátba bújás, kötéymegkötés sokszor csaknem lehetlenné válik.

Hogyan keletkezik a fájdalom?

A váll-, nyakizmok inai a felkarcsontok csonthártyáján meghúzódhatnak. Itt tapadnak azok az izmok, amelyek a lapockától és a mellkas oldalfalától erednek, a kart — döntően hátrafelé — mozgatják. Ezen izmok megfeszülésekor nagyon fájdalmas gyulladási izgalom keletkezik.

Hogyan reagál a szervezet a fájdalomra?

Masszív mozgáskorlátozottsággal: a fájdalom okozta blokkolás olyannyira erős lehet, hogy a kar fájdalom ellenében történő emelése már nem is lehetséges. Kitérő mozgások alakulnak ki, például a törzs hátrahajlása a kar emelésekor: az egész test segít a mozgásban.

A kórképek részletes leírását, a kezelési lehetőségeket lásd a 39. és 41. oldalon.

Mellkasi fájdalmak

Statikai eredetű hátcsigolya-fájdalmak

Kerek hát, Scheuermann-kór, egyenes hát.

*A mozgás
korlátozottá válik*

Milyen a fájdalom?

Tompa és fúró, gyakran égő is, a lapockák alatt néha rohamszerűen metsző.

Mi fáj?

Elsősorban a bordák és csigolya harántnyúlványok közötti ízületi összeköttetések, tehát a gerinc oldalsó része fáj. Szorító fájdalom jelentkezhet elől a törzsön, a borda—szegycsont összeköttetések területén, különösen helytelen, görbe háttartáskor a túlfeszített izomzat is fáj.

Mikor lép fel a fájdalom?

Hosszas üléskor, de mozgással kapcsolatosan is jelentkezhet, például oldalhajláskor, vagy a törzs fordításakor. A fájdalom néha egy bizonyos helyzetben hangsúlyozott és a mellkas süllyedésével, vagy a testtartás hanyaggá válásával párhuzamosan nagyon felerősödik, ilyenkor aztán az egész hát fáj. Nyújtózással azonban ez a fájdalom átmenetileg szűnik.

Hogyan keletkezik a fájdalom?

A bordák és csigolya harántnyúlványok közötti ízületi összeköttetésekben létrejövő blokkolódás, becsípődés, beszorulás okozhatja. Kerek hát esetén a törzs izmainak feszülése idézi elő, de a fájdalom az izmok elfáradása útján is keletkezhet. Egyenes hát esetén a pontosan függőlegesen álló gerinc a statikai ok.

Hogyan reagál a szervezet a fájdalomra?

Hibás tartással és a mellkas „magábaroskadásával”, de izomfeszüléssel és az izmok megkeményedésével is, amelyek az izmok fájdalmas, myogelosisos csomóiként jelennek meg. Kerek hát esetén a túlterhelt izomzat gyorsabban fárad, egyenes hát esetén a lapockák közötti izmok megfeszülnek.

A kórképek részletes leírását és a kezelési lehetőségeket lásd a 43., 44., 45. oldalon.

Bordaközi idegzésbe

Milyen a fájdalom?

Nyilalló, erős és metsző — ún. „idegfájdalom”.

Mi fáj?

Az ingerelt ideg teljes ellátási területe, tehát az érintett ideghez tartozó mellkasi szelvény fáj. Az ingerelt bordaközi idegek azon-

A fájdalmat az ideg ingerlése okozza

ban szervi fájdalmakat is okozhatnak: szívfájdalmat, szívszúrást is, bár a szív maga egészséges.

Mikor lép fel a fájdalom?

A fájdalom lehet tartós, sőt nyugalom esetén erősödhet is. Előfordul, hogy a fájdalom csupán köhögés, tüsszentés vagy préselés, nyomás alkalmával lép fel, vagy mély belélegzés váltja ki.

Hogyan keletkezik a fájdalom?

Az ideggyökér gerincből való kilépési helyének beszűkülése útján keletkezik.

Hogyan reagál a szervezet a fájdalomra?

A mellkas lehetőségeihez képest messzemenő nyugalomba helyezésével, amely felszínes légzéssel biztosítható.

A kórképek leírását és a kezelési lehetőségeket lásd a 47. oldalon.

Derékfájdalom

Statikai eredetű derékfájdalom

Milyen a fájdalom?

A porckorongszérv és az érintett struktúrákra gyakorolt nyomás mértékétől függően a fájdalom tompa és fúró lehet, de húzó jellegű, az alsó végtagokba sugárzó is. E területen zsibbadás, „hangyamászás” érzése, fonákézés jelentkezik. A csigolyatesteket összekapcsoló nyúlványok ízesülése, a gerinc kisízületeinek érintettsége is vezethet blokkolódáshoz, vagy lazuláshoz, amelynek kapcsán mozgásra jelentkező, kisugárzás nélküli metsző fájdalom keletkezik.

Mi fáj?

Főleg az ágyéki gerinc legalsó csigolyája fáj, a keresztcsonti átmenet területén. A gerinc kisízületeinek ízületi tokja és szalagjai is fájhatnak, ugyanúgy a gerincet hosszában végigkísérő feszes szalag is.

Mikor lép fel a fájdalom?

Rendkívül változatosan: helytelen ülő helyzetben, leginkább mozgáskor, vagy bizonyos testhelyzetben, előszeretettel hajoláskor, néha hirtelen keresztirányú túlnyúláskor. Éjszakánként a fáj-

*A derékfájdalmak
nagyon
változatosak*

dalom többnyire felerősödik. Hosszabb pihenés után mint rohamszerű fájdalom jelentkezhet, például reggel, felkeléskor (függőleges nyomásterhelésre) is jelentősen felerősödhet. Gyakran adódnak fájdalommentes periódusok, amelyek órától napokig is tarthatnak.

Hogyan keletkezik a fájdalom?

Gerincferdülés eredetű statikai zavar, a szalagok, csonthártya megnyúlása útján okoz fájdalmat. Kisméretű elmozdulások jöhetnek létre a gerinc kisízületeiben, amelyek úgyszintén fájdalomhoz vezetnek. Az izomzat védekező jellegű megfeszülése is fájdalmas.

Hogyan reagál a szervezet a fájdalomra?

A fájdalmas terület lehetőség szerinti nyugalomba helyezésének megkísérlésével és biztosan tehermentesítő tartásban való rögzítésével. A fájdalom kiváltásában részes izmok reflektoros kikapcsolásával is reagálhat a szervezet.

A kórképek részletes leírását és a kezelési lehetőségeket lásd a 48. oldalon.

A gerinckopás fájdalma

A gerinc csontos és porcos részeinek elváltozásai minden szelvényen előfordulnak: mind a nyaki, mind az ágyéki szakaszon megtalálhatók. Mivel ezeken a területeken fordulnak elő leggyakrabban, ezért csak ezek fájdalomképeit ismertetjük.

Milyen a fájdalom?

Leggyakrabban nagyon heves, sokszor azonban csak küszöb alatt észlelhető. Függ a csontos-porcos elváltozások helyétől és mértékétől. A szalagok nyomása inkább húzó, az ideggyök nyomása metsző, fúró, ugyanakkor mély és tompa is lehet.

Mi fáj?

Az érintett gerinc, az ízületi tokok, ingerelt szalagok és megfeszült izomzat.

Mikor lép fel a fájdalom?

Leginkább küszöbalatti, gyakran mozgástól független, bár ízületi elmozdulások is fokozhatják. Gyulladásos ízületek felerősíthetik a fájdalmat, olyannyira, hogy a tehermentesített helyzet sem szünteti meg.

Hogyan keletkezik a fájdalom?

A gerinc érintett ízületének túlmozgékonyasága, szalagrándulások, a tok ingerlése, nyújtási és szorítási fájdalmak, túl nagy ízületi játék, esetleges ízületi blokkolódás útján keletkezik.

Hogyan reagál a szervezet a fájdalomra?

Az izomzat folytonosan öntudatlanul is arra törekszik, hogy a túlmozgékony ízületet korrigálja és helyén tartsa. A hát feszítő izmai megfeszülnek. Fájdalom elől kitérő mozgásokat keres a szervezet, amelyek hatására üléskor hátradomborodik a keresztcsonttájék.

A kórképek részletes leírását és a kezelési lehetőségeket lásd a 49. oldalon.

Isiászos fájdalom

Milyen a fájdalom?

Izgató és húzó, valamint kellemetlenül gyötrő, mint a fogfájás, máskor csekély izomlázhoz hasonlatos a fájdalom. Olyan érzés is lehet, mintha az ülep és az alsó végtag izomzata túl rövid lenne és túl feszesre húzott.

Mi fáj?

Az ülep izomzata, néha csak egy ponton, vagy csak nyomásra fáj. Gyakran tompa és diffúz a mélyben a fájdalom. Az ülőideg egész hosszában fájhat, tehát az üleptől a végtag hátsó felszínén, a vádlin át a külbokáig.

Mikor lép fel a fájdalom?

Mozgáskor: elsősorban hajoláskor, például cipőfelhúzáskor, a térdek hashoz emelésekor, hanyatt fekvésben a nyújtott végtag megemelésekor. (A nyújtott alsó végtag megemelése, mint Lasègue-ről elnevezett jel használatos annak megállapítására, hogy az ülőidegnek szerepe van-e a fájdalomban, vagy sem?). A fájdalom felerősödhet, például nedves fürdőruhában, vagy hideg vízben úszáskor, azonkívül préselés: köhögés vagy tüsszentés is fokozhatja.

Hogyan keletkezik a fájdalom?

Az idegyökérre gyakorolt nyomás okozza bármelyik olyan helyen, ahol az ideg kilép a gerinccsatornából. Ezáltal az idegyökér gyulladásba kerül, megduzzad, emiatt a kilépés helye még jobban beszűkül.

Hogyan reagál a szervezet a fájdalomra?

A fájdalom fokától függően, akut és heves fájdalom esetén fixált kényszertartással, amely teljes „elhajlásban” nyilvánulhat meg. Reagálhat sántítással, a hátizomzat védekező megfeszülésével és az alsó végtag izomerejének esetenkénti meggyengülésével.

A kórképek részletes leírását és kezelési lehetőségeit lásd az 51. oldalon.

Hexensusszos fájdalmak

Milyen a fájdalom?

Nagyon heves, hirtelen fellépő fúró, ingerlő és a teljes ágyéki gerinc területén jelentkezik úgy, hogy nem is különböztethető meg egyáltalán, hogy mi is fáj tulajdonképpen? Nyugalomban és ágyemelegben valamennyire alábbhagy, küszöbalatt azonban mindig megvan és a legkisebb mozgásra reagál.

Mi fáj?

A teljes ágyéki gerincsterület egészen az ülepig fájhat. A fájdalom néha mindkét alsó végtagba kisugárzik és rendkívül heves is lehet.

Mikor lép fel a fájdalom?

Gyakran előrehajtott testtartásban végzett hosszas munka utáni felegyenesedéskor jelentkezik. Törzsfordítással egyidejűleg végzett hajoláskor is felléphet. Ugráskor és törzsfordítással, hajolással járó sportoknál. Veszélyes lehet az alacsony sportkocsiból való ki- és beszállás. A hexensussz mozgáskor felerősödik, leggyakrabban azonban olyan erős, hogy még nyugalomban is nagyon kínzó lehet.

Hogyan keletkezik a fájdalom?

Az ágyéki gerinc környékén az izmok megfeszülnek, az esetek nagy részében szalaghúzódás vagy kisízületi tokbecsípődés áll a háttérben.

Hogyan reagál a szervezet a fájdalomra?

Azonnal fellépő reflektoros rögzítéssel reagál. Ez gyakran olyan hevesen és gyorsan jön létre, hogy az érintett ember nem képes felegyenesedni és bizarr meghajlott tartásban kénytelen maradni. Sokszor csupán napok múltán oldódik ez a kényszertartás.

A kórképek részletes leírását és a kezelési utasításokat lásd az 51. oldalon.

Porckorongsérves fájdalmak

Fájdalmak sokféle formában

Milyen a fájdalom?

Függően a sérv nagyságától és a helytől, ahol lejátszódik a folyamat, nagyon heves fűró, néha azonban húzó és az alsó végtagba kisugárzó jellegű is lehet, zsibbadást, vagy az alsó végtagban fonákérzést is okozhat.

Mi fáj?

Minden struktúra, amelyet a kidomborodó porckorong, vagy a belőle kiszakadt darabka (szekveszter) nyom: az idegyökerek például az ülőidegek, az ízületi tokok és szalagok. A folyamat által érintett izomzat is fáj.

Mikor lép fel a fájdalom?

Gyakran a mozgástól függően jelentkezik. Vannak fájdalommentes időszakok és fájdalommentes testhelyzetek is. Ami nehéz: a reggeli felkelés, hajlott helyzetben állás, például a reggeli toalettkalkulációval, az ülésből való felállás és fordítva. Különösen fájdalmas az autóból való ki- és beszállás, a hosszasan autót úgyanúgy, mint a köhögés és tüszentés.

Hogyan keletkezik a fájdalom?

A károsodott porckorongnak a környezetére ható nyomása okozza. Különösen heves lesz a fájdalom, ha a kiszakadt porckorongrészcseke idegkilépési helyen ül, továbbá az idegyököt nyomja.

Hogyan reagál a szervezet?

Az izomzat védekező megfeszítésével, kímélő testtartással, reflektoros nyugalomba helyezéssel reagál — hasonlóképpen, mint hexensussznál, de nem annyira hirtelen, hanem fokozatosan. Ezáltal egyre több mozgás esik ki: a hajolás, zoknihúzás alkalmával az egyik láb felemelése, vagy a kert munkája lesz egyre nehezebb, majd lehetetlenné válik. Sőt szerencsétlen helyzetű porckorongsérv valódi bémulást is okozhat: a lábemelést aktívan egyáltalán nem vihető ki, vizelési és székelési nehézségek is felléphetnek.

A kórképek részletes leírását és a kezelési lehetőségeket lásd az 50. oldalon.

Fájdalmak a keresztcsont—medence ízesülésében

*Gyakran
kisugárzik a
fájdalom*

Milyen a fájdalom?

Nagyon különböző, gyakran metsző, de nem a mélyben, hanem felszínesen, gyakran a lágyékba kisugárzóan.

Mi fáj?

A keresztcsont és a medence közötti ízületi rés a környező szalagokkal, ezenkívül a medencecsont határán a csonthártya fájhat; különösen azok a jól tapintható dudorok, amelyek a keresztcsont jól látható mélyedései mellett jobb és bal oldalon vannak.

Mikor lép fel a fájdalom?

Legtöbbször a mozgástól függően, gyakran hosszas ülés vagy állás alkalmával, hajoláskor és cipeléskor.

Hogyan keletkezik a fájdalom?

E terület — különösen a csonthártya vagy a szalagok — ingerlése, de ennek az ízületnek túl nagy mozgékonyasága (lazasága), vagy a mozgás „megszorulása” is okozhatja.

Hogyan reagál a szervezet a fájdalomra?

Kímélő tartást vesz fel a fájdalmas mozgások korlátok közé szorításának megkísérlésével.

A kórképek részletes leírását és a kezelési lehetőségeket lásd az 52. oldalon.

Hátfájdalmak és kezelésük

A fájdalom okai

Kezelési lehetőségek

A hátfájdalom e nagyon sematikus áttekintése után még mindig hiányzik e kérdésre a válasz: Most vajon hova tartoznak az egyéni panaszok, az Ön teljes személyes problémája, az Ön nyakfájdalmi, mély belégzéskor jelentkező szúrása, hosszas ülés utáni felállás, vagy amikor reggel mereven és fáradtan kínlódva kel fel az ágyból — mi az oka ezeknek a fájdalmas elváltozásoknak és — ami éppolyan fontos:

Mi segít Önnek, mit tud saját maga tenni és mi hogyan tudunk még emellett segíteni Önnek?

A következő fejezetekben Ön meg fogja találni e kérdésekre a választ.

Panaszok a fej és a nyak területén

Migrén

A fejtartériák — hirtelen fellépő véredényfeszüléssel, majd a feszülés oldódásával okoznak migrénes fejfájást.

Gyakran féloldali a fejfájás

A migrénre jellemző gyakori féloldali fájdalom a nőknél sokkal inkább előfordul, mint férfiakon. A migrén sokszor a havivérzéssel van kapcsolatban. Gyakran halmozottan fordul elő egyazon családban a véredények görcsös összehúzódására való hajlam. Úgy tűnik — adottság kérdése az, hogy ez migrén formájában nyilvánul-e meg, vagy asthmában, netán angina pectorisban, amely a szívkoszorúserek rohamszerű szűkülete. Biztos viszont, hogy a migrén kialakulásában mind a vegetatív labilitás, mind az általános lelki labilitás szerepet játszik. Mindenesetre nem az „erejükkel nagyzó” típusok szenvednek migrénben, hanem azok az emberek, akiknek az életben minden valahogy nehezebben megy.

A kezelés megfontolásakor arra is legyünk tekintettel, hogy az adott migrénes beteg nyakcsigolyájával is gyakran van problé-

ma. Éppen ezért a fejfájások kezelésében, függetlenül attól, hogy az milyen eredetű, közös kezelési elveket sorolunk fel.

A migrén kezelési lehetőségei:

Alapszabályok:

- Lehetőség szerint ne hason aludjunk, hogy így a nyaki gerinc ne törjön meg, a fej vérátáramlása így nem korlátozódik.
- Háton vagy oldalfekvésben nyakhengert, vagy kicsiny, fesszes kispárnát használjunk, amelyen a fej kilazulva megpihenhet. Nem szabad például a fejnek a hengerről „lelógnia” (rajz lent).



Helyes fekvés fej- és nyakfájdalmak esetén:
oldalfekvésben a fejnek párnán kell pihennie,
nem szabad arról „lelógnia”

Szabad levegő

- Kerékpározás, ütemes séta, tehát sok mozgás friss levegőn, de az eredménycentrikusság szorongása nélkül.
- A testtartás korrigálása, mint ahogy ezt a „Derékfájások” fejezetben fejtegetni fogjuk (53. oldal).
- Gyakran a migrén és gyomor között kapcsolat áll fenn, a rohamszerű kezdet — amely sok esetben előre megérezhető — előtti kis étkezés néha segíthet. Még akkor is egyen, ha nem kívánja!

Próbálja ki saját maga

Amit Ön saját maga tehet:

- Akut roham esetén hideg vizes borogatást tehet a homlokára, szeméire, néha a nyakára is. Önnek saját magának kell kipróbálnia, hogy mi kellemesebb Önnek és mi hoz több enyhülést.
- Kneipp szerinti hideg lábszárleöntések (87. oldal).
- Akupresszúra. Már a halántékon, a szemek mellett — ott, ahol egy természetes kis vályú található — két ujjal körözés megkönnyebbülést hozhat. Próbálja ki, melyik körözési irány kellemesebb Önnek! A fontos csupán az, hogy mindkét kéz puha nyomással azonos irányban körözzön. Néha az orrgyök feletti körözés is segít (97. oldal).
- Autogén tréning (91. oldal).
- Jóga. Fejenálláskor fontos az óvatosság: a fejben áramló vér migrént idézhet elő ilyen körülmények között (90. oldal).

Így segíthet a kezelőszemélyzet:

- Gyógytorna alkalmazása: kötőszöveti masszázis, vagy ha kellemesebb: enyhe nyakmasszázs. Homlok-, halánték- vagy fejbőrmasszázs is gyakran kellemes érzést okozhat. Gyógytornát lásd a gerinceredetű fej- és nyakfájdalmaknál (36. oldal).
- Akupunktúra (96. oldal).
- Nőgyógyász segítségével tisztázza, van-e hormonzavara.

A nyaki gerinc tünetcsoport

A nyaki gerinc a gerinc legmozgékonyabb része — működéséből adódik: a fejet minden irányban fordítja, mozgásterjedelme óriási. Ez különösen az alsó szelvényekre érvényes, ahol a jelentősen kisebb mozgásterjedelmű háti gerinccel határos. Ezért éppen ezen a területen lépnek fel nyíró- és centrifugális erők, amelyek a nyaki gerinc szalagjait erősen igénybe veszik.

Az izmok elfáradnak

A nyaki gerinc számára további veszélyt jelent a fej nagy súlya. Normális viszonyok között a szalagok jól tartanak, de hibás tartás, vagy helytelen terhelés esetén gyakran nem megfelelően működik a nyakizomzat. Egyes izmok elfáradnak és elgyengülnek, így a fej nyakcsigolyára gyakorolt relatív súlya sokszorosára nő. Mindenki, aki valaha nyakrögzítőt kellett, hogy viseljen (például balesetből fakadó „ostorcsapás sérülés” után), bizonyára érezte, milyen nehéz tud lenni a fej, ha a nyakizmok teljes ereje hiányzik.

Szalagkopás

A nyaki gerinc területén a szalagok kifejezett kopásához vezető további állapot jelent a rossz testtartásból fakadó erős nyaktúlnyújtás. Ezen a területen a szalagok erős nyomásterhelésnek vannak kitéve, ennek következtében deformálódnak, úgyhogy végül is

*Panaszok
jelentkeznek*

elől vastagabbak, mint hátul — mint például a domború hátú ember esetében. Ezeknek az embereknek nagyon előre kell tolniuk nyaki gerincüket és állukat megemelni ahhoz, hogy előrenézhesenek. Bizonyára mindannyian ismerünk valakit környezetünkben, vagy a családban, vagy éppen Ön az, aki így áll és jár.

Ezek a mozgási és tartási problémák fokozott csontingerekhez vezetnek, amelyek következtében széli csontcsipkék és csonthidak képződnek. Sok ember csodálkozva állapítja meg, hogy a fej elfordításakor nyakcsigolyájában csikorgó hang keletkezik, mintha homok lenne benne, amihez fájdalom nem is társul. Ezek a porc-, csontelváltozások azokat a csigolyanyílásokat szűkíthetik, amelyek csontos csatornát képeznek a fejet ellátó véredények és idegfonatok áthaladása számára. Tehát a fej vérellátása a jól működő nyaki gerincnek is függvénye. A fej mozgása és tartása mellett a nyaki gerinc a felső testtájak idegellátásáért is felelős, mivel a nyak területéről olyan idegrostok is kilépnek, amelyek a vállak és karok ellátását végzik. Így lehetséges az, hogy a nyaki gerinc tünetcsoport temérdek panaszt okozhat: fejfájások, nyakfájdalmak, vállba, karba kisugárzó fájdalmak, de szédülés, hallászavar, szemrengés, karok és ujjak sutasága — olyan érzés, mintha megvastagodna, de különösen éjszakánként.

Gyakran fájdalmasan korlátozottá válik a nyakmozgás, leginkább azonban csak az egyik oldalra. A fej oldalra hajlítása mind szorító, mind nyújtási fájdalmat kiválthat. Míg azonban a nyomási fájdalom mindig a mozgásiránnyal azonos oldalon keletkezik, a nyújtási fájdalom az ellenoldalon lép fel.

A nyaki gerincfájdalomra jellemző a mozgástól való függősége, amely elsősorban az éjszakai rossz helyzetben való fekvéssel kapcsolatos. Amikor ehhez még léghuzat is járul, az összes nyakizom feszülésfokozódással reagál, reggel a szó valódi értelmében merev nyakkal ébredünk, ami az ágyéki gerinc területén jelentkező hexensussz megfelelője.

Kezelési lehetőségek:

Alapszabályok:

- Ne aludjon hason, mert ilyenkor a hátrafesztett nyaki gerinc rossz helyzetbe kerül.
- Az éjszaka folyamán a fejet tömör kispárnán stabilan helyezze el. Ennek olyan vastagnak kell lennie, hogy elsősorban oldalfekvésben a váll-nyak szögletet kitöltse (rajz a 33. oldalon).
- Fontos a mindennapos mozgási hibák kijavítása, például autóvezetéskor. Sok ember túl alacsonyan ül az autóban. Vajon

*Mozgási hibák ki-
javítása*

Ön — helyes fejtartásnál — jól lát-e még? Emelje egyik hüvelykujját az álla alá és könnyedén nyomja lefelé az állával a hüvelykujját úgy, hogy a nyaki gerinc megnyúljon. Ha így is jól lát ki a kocsiból, az ülés elég magas, egyébként az ülést tömött párnával meg kell emelnie.

A munkahelyen a szék- és asztalmagasságot is össze kell hangolnia. Magasabban ülni előnyösebb, mint túl alacsonyan. Minden ülőfelület sima kell, hogy legyen, legyen az párnás karosszék vagy autóülés. Nem szabad hátraesniük, mert a gerinc és hát egyenes tartása így lehetetlenné válik (63. oldal).

Próbálja ki saját maga!

Amit Ön saját maga tehet:

- A feszes nyakizomzat melegeben ellazul. Próbálja ki, mi Önnek a legkellemesebb: melegítőpárna, meleg vizes borogatások vagy meleg zuhany, amelynek sugarát lehetőség szerint legerősebbre állítja be és olyan melegen, amennyire elbírja, zuhanyoztatja vele a nyakát. Minél célzottabban éri el a fájdalmas pontot, annál hatásosabb lesz ez a melegkezelés. Iszappakolást is feltehet saját magának: hátránya csak az, hogy viszonylag gyorsan kihűl (87. oldal).

- Erős, mozgásra jelentkező fájdalmakban gyakran nyakrög-zítővel átmeneti nyugalomba helyezés segít, esetleg csak éjszakára.

- Autogén tréning (91. oldal).

- Jóga (90. oldal).

- Gyógynövénytartalmú fürdők (86. oldal).

Így segíthet a kezelőszemélyzet:

- Gyógytorna alkalmazása: a teljes gerinc aktív megnyújtására és a hát kiegyenesítésére szolgáló gyakorlatok elsajátítása ajánlott, amelyek során a nyaki gerinc tartása is automatikusan javul, s ezáltal az egész vállöv tehermentesül. A nyak a gyakorlatok során mindig hosszasan legyen hátrahajlítva, mint előre-hajlítva.

Blokkolt kisízületek lazítása és túl laza szelvények stabilizálása is segíthet, máskor a nyakizmok lazítása nyújtással, meleggel (például iszappakolással), masszázzsal. A túlnyújtott és ezáltal meggyengült nyakizmok tornája, a nyaki gerinc helyes tartására szolgáló gyakorlatok fontosak.

Esetenként szükségessé válik a nyaki gerinc nyújtása (extenziója) intenzív nyomási fájdalom miatti tehermentesítés céljából. A nyújtást kézzel kell kivitelezni, hogy ugyanakkor a nyaki gerinc átmozgatása is megvalósulhasson, a korlátozott mozgás helye megtalálható legyen és a blokkolódás oldódjon.

- Kiropraktika vagy manuálterápia a blokkolódás oldására és a helytelen tartás kijavítására (93. oldal).
- Akupunktúra (96. oldal).
- Neurálterápia (97. oldal).

Amire figyelnie kell:

A nyaki gerinc túl intenzív tornája a fej keringésének, mozgásának árt. Éppúgy ártalmas a fej erős hátrahajlítása, mert helytelen irányban erősíti fel a nyomást.

Csak nagyon laposan ússzon, például csak lábtempóval (kralozás), amellyel a nyaki gerinc túlhajlítása (hátra) elkerülhető. A hátúszás az Ön gerincének egészségesebb.

Kerékpáron egyenesen üljön, így a nyaki gerinc nem törik meg (ez a kormány elég magas beállításával érhető el). Legyen óvatos, ha kötőgéppel köt! Ilyenkor is túlságosan megtörhet hátrafelé a nyaka.

Feszültség okozta fejfájás

Sokféle okból

A feszültségfejfájásnak sokféle oka van: testi túlterhelés, például koncentrált gyors autóvezetés, rossz látási viszonyok, képernyő előtti munka, feszült figyelés, lárma, leküzdhetetlen problémák, félelem vagy alvási nehézségek. Ezek bármelyike sokaknál fejfájáshoz vezet. Ezzel szemben mások gyomorpanaszokkal reagálnak, úgyhogy csaknem azt mondhatjuk, hogy minden egyes ember a maga típusos módján reagál, mondhatni a saját leggyengébb szervével. Ezért kell a kezelést is több szálon vezetni, mert a megnövekedett feszültség tulajdonképpen okát kell lehetőség szerint kitalálni, azelőtt mielőtt a kezelési döntés megszületik.

Kezelési lehetőségek:

Alapszabályok:

A tartás korrekciója

- Helyes alvási helyzet: egyáltalán ne feküdjünk hason (59. oldal).
- A fej helyes elhelyezése (60. oldal).
- Testtartásunk ellenőrzése és ha szükséges, tartási korrekció. Egyenes tartás, a vállöv tehermentesítésére (60. és 64. oldal).
- Könnyű étkezés. Inkább többször keveset naponta, mint három nagyot, mert a fejfájások szoros kapcsolatban vannak a gyomorral és az emésztéssel.
- Sok mozgás friss levegőn. Ez belsőleg lazít és ezáltal a

testet-lelket oldja. Még a szabadban való szabályszerű pihenés is általában oldólag hat.

- Meleg fürdők megfelelő kiegészítésekkel (86. oldal).
- Kneipp szerinti térdleöntések (86. oldal).

Lazítás

Amit Ön saját maga tehet:

- Autogén tréning (91. oldal).
- Jóga, a légzés, lazítás és „ellazítás koncentrációja” hangsúlyozásával. Kísérlelje meg azt, hogy a tanultakat naponta ismétlje (90. oldal).
- Torna vagy tánc zenére.
- Akupresszúra. Különösen hatásos az orrgyökre és a halántékra gyakorolt nyomás. Két ujjal, enyhe nyomással a halántékok könnyen kitapintható mélyedésében körözni. Próbálja ki, melyik irányú mozdulat a legkellemesebb Önnek. Rendkívül fontos azonban, hogy mindkét kéz azonos irányban végezze a mozgást (97. oldal).
- Próbálja meg a belső feszültségek okát megtalálni. Néha az ember saját magát is „nyomás alatt” tartja. Esetleg a munkahely körülményeit kell megváltoztatni, néha azonban külső segítségre van szükség ahhoz, hogy túlterhelési helyzetekből ki lehessen kerülni.

Így segít a kezelőszemélyzet:

• Gyógytorna alkalmazása: Éppúgy, mint a nyaki gerinc eredetű fejfájások esetén, itt is szükség van arra, hogy a vállöv tehermentesítő tartásának a feltételeit megteremtjük. Lazító hatású lehet a nyak, a homlok, a halánték, néha, pedig a fejbőr enyhe masszázsa.

A nyaki gerinc kezekkel, húzással történő megnyújtása, az izmok nyújtása lazíthat vagy légzőgyakorlatok, aktív lazítással kombináltan. Iszappakolásban eltöltött nyugalmi időszak lazít és gyakran frissítő hatású, rövid alváshoz vezet.

- Akupunktúra (96. oldal).
- Neurálterápia (97. oldal).
- HOT (hematogén oxidációs terápia). Ez képes az általános állapotot javítani és az egész embert aktivizálni. Az ilyen „áthangolás” is lazítólag hathat (98. oldal).

Amire figyelnie kell:

Intenzív gerinctorna, különösen fejkörzés, forgatás és hátrahajlás árt és felerősíti a fájdalmat.

Óvatosan ússzon! Csak nagyon laposan ússzon, csak krallozson (csak lábtempó használata). Ha a fejét meredeken kintartja

a vízből, a nyakizmok görcsösen megfeszülnek. A hátúszás is ajánlható.

Vigyázzon az alkohollal is! A fejtájéki artériáit szűkíti és emeli a feszültséget.

Nyaki gerinccel kapcsolatos váll- és karfájdalom

Idegfájdalmak

A nyaki gerinc alsó részén porckorong-előesés lehet, amely elsősorban a nyak, a váll, a kar területének ellátásában illetékes idegeket nyomja. Emellett a váll- és karfájdalom olyannyira az előtérbe kerülhet — kiváltképpen azáltal, hogy gyakran egészen a kézíg kisugárzik —, hogy a laikusnak eszébe sem jut a fájdalom gerinceredetére gondolni. A nyak területéről kiinduló idegek vegetatív rostokat is tartalmaznak, amelyek a kar és kéz vérátáramlásáért, táplálásáért és verejtékelválasztásáért felelősek. Ezért a kéz is duzzadhat, vastag érzetet kelthet, nedves és kékes színű lehet.

Ilyen panaszok esetén a nyakizmok többnyire deszkakemények, megfeszülnek és nagyon fájdalmasak. Az a két csontos dudor a tarkón, amely a fül mögött, azoktól 3—4 ujjnyira a fej hátsó peremén mindig jól tapintható, gyakran nyomásérzékeny. A nyaki gerinc eredetű váll- és karfájdalmak gyakran fiatal embereken jelentkeznek, sokszor „ostorcsapás sérülés”-nek nevezett baleset következtében.

A váll- és karfájdalmak is azonban gyakran — éppúgy, mint néhány fejfájásforma — túlmozgékony nyaki gerinc következményei, amelyek szalaglazasági hajlam következtében, de túl intenzív nyaki gerinctorna eredményeként is felléphetnek.

Sok gyakorlat nagyon erősen lazítja a nyaki gerincet például a fejkörzés, fejforgatás, vagy azok a gyakorlatok, amelyek során a fej a nyakba zömítődik és ezáltal elősegíti a porckorong kopását.

A csigolyablokkolódások is a szomszédos gerincszakasz túlmozgékonyosságát eredményezhetik azáltal, hogy a test ilyen módon próbálja meg az összmozgást elérni.

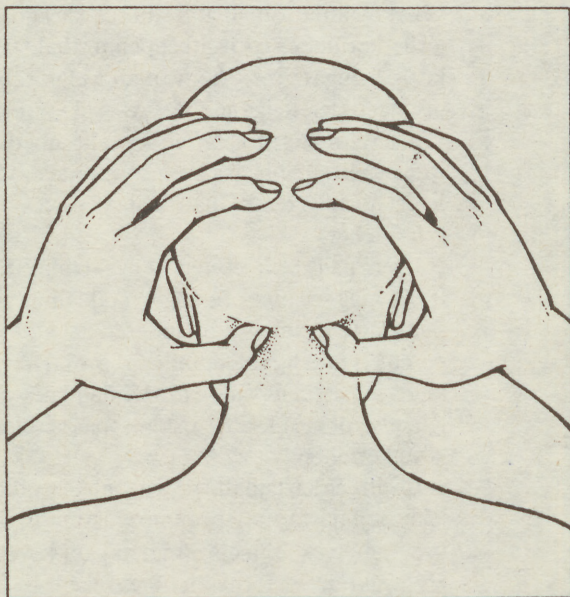
Kezelési lehetőségek:

Alapszabályok:

- A zavar helye a nyaki gerinc alsó szakaszán és a háti gerincbe való átmenet területén van, ezért is a panaszok inkább a vállak és karok tájékán jelentkeznek: minél magasabban van a baj, annál inkább hat a fej irányába (lásd 35. oldal).

Amit Ön saját maga tehet:

- Saját magát is képes masszírozni: Fektesse kezeit szétterpesztett ujjakkal a tarkójára, mintha át akarná fogni. A hüvelykujjak ilyenkor éppen a hátsó koponyaszélen fekszenek (rajz a 40. oldalon). Ha fejével apró bólintó mozgást végez, akkor jól érzi a tarkó és nyak feszítő izmainak tapadási pontjait. Masszírozza ezeket a helyeket erősen a hüvelykujjaival az izom lefutására merőlegesen direkt a koponyán.



Önmasszázs fejfájás esetén: a csontos dudort biztosan kell kitapintania, mielőtt a masszázst elkezdi

- Nyújtózkodjon ismételten vállizmaival (75. oldal).
- Ellenőrizze és javítsa ismételten fejtartását tükör előtt (61. és 64. oldal).
- Tarkóját és vállát saját maga is jól tudja masszírozni, ha úgy ül karosszékre, vagy támlás fekvőhelyre, hogy érintett karját nyugodtan a háttámlára tudja fektetni. A tarkó és vállizmok ekkor ellazulnak és a másik kezével meg tudja azokat masszírozni. Tapintsa ki az izomzatban található csomókat és kötegeket, és erőteljesen dolgozza át azokat.

- Langyos zuhannyal — lehetőség szerint kemény sugárral — a váll és tarkó legfájdalmasabb pontjait vegye célba, így masszírozó hatás jön létre.
- Úszómedencékben is vannak töltőcsövek, amelyek sugarához állhat.
- A szauna általános izomlazító hatású (88. oldal).
- Jóga (90. oldal).
- Autogén tréning (91. oldal).

Így segíthet a kezelőszemélyzet:

• Gyógytorna alkalmazása: a testtartás korrigálása, a nyaki gerinc nyújtása beszorult csigolya mobilizálása céljából, az izomzat aktív és passzív nyújtása, a nyak-, váll-, tarkótájékon a túlnyújtott és legyengült izmok erősítése a vállízület meghúzása a célból, hogy az ízületi tok megnyúljon, mivel a kar nagyon gyakran merev és nehezen mozdul. Masszázs, izomnyújtással és izomfeszüléssel (izometriás torna) kombináltan. Manuálterápia (chiropraktika) a nyaki gerincen a gyógytorna záró stabilizációjaként megkísérelhető. A különlegesen fájdalmas pontokra elektroterápia is alkalmazható.

Amire figyelnie kell:

A mellúszás a nyak túlnyújtása miatt a fájdalmakat felerősíti. Jobb a hátúszás és krallozás.

Autózás alkalmával az ülés magasságra figyeljen: az ülésnek símának kell lennie (61. oldal).

„Vállízület körüli” fájdalom

A fájdalom mindig olyankor jelentkezik, ha a karját mozgatja, például zakója ujjába bújik, ingét a nadrágjába gyűri, cipzárját felhúzza a szoknyáján, vagy kötényt meg akarja kötni.

*A mozgás
korlátozottá válik*

A fájdalom, amely ennél a karmozgásnál keletkezik, végül is úgy fel tud erősödni, hogy a szervezet annyira ellene szegül, hogy ezt a mozgást teljesen kikapcsolja. Ha ez a reflektoros mozgáskorlátozottság tovább tart, a vállízület tokja fokozatosan összezsugorodik, ami a mozgás mechanikus akadályozásához és következményként a csökkent aktivitás miatt a vállizmok sorvadásához vezet.

Ekkor a diagnózist már saját magunk is felállíthatjuk a tükörbe pillantva: azonos oldalon az érintett váll láthatóan jelentősen vékonyabb, mint az egészséges. Éjszakánként a karra fekvés

egyre fájdalmasabb lesz és végül lehetetlenné válik, míg ezzel szemben kedvezőbb elhelyezés esetén még akár fájdalommentes is lehet.

Kezelési lehetőségek:

Kedvező elhelyezés

Alapszabályok:

- Alvás alatti tehermentesítés: Háton fekvéskor a kart a párnákkal kell alátámasztani, ezáltal súlyával nem húzza a vállat és nem ingerel. Oldalfekvésben a fejet és a nyakat feszes kispárnával, vagy nagyobb párnával úgy jó alátámasztani, hogy a vállra ne hasson nyomás. Hason fekvésben a karokat ne nyújtsa a fej fölé, mert ez a helyzet a vállfájdalmat felerősíti.

- Ülő helyzetben a kart lehetőség szerint vízszintesen kell elhelyezni, hogy a váll fellazuljon.

Próbálja ki saját maga!

Amit Ön saját maga tehet:

- A vállízület elülső felszínén a fájdalmas pontokra mintegy 10 perces időtartamra jegelés, majd a váll masszírozása, ezt követően újabb jegelés (88. oldal). A jeget a bőrre sohase tegyük közvetlenül, lehet pl. törülközőn át.

- Kifejezett melegsükséglet esetén langyos borogatások a nyakra, vagy a vállöv területére, nem magára a váll fájdalmas pontjaira.

- Az érintett vállizmok önmassázsa. Ehhez a kart a karoszék, vagy a fekhely támlájára fektessük, hogy az izmok azon az oldalon ellazuljanak, a másik kézzel pedig alaposan masszírozzuk át.

- Vérátáramlást fokozó olajokat és kenőcsöket a fájdalom helyére és a feszes nyakizomba masszírozhatunk.

Így segíthet a kezelőszemélyzet:

- Gyógytorna alkalmazása: alulról felfelé felépített tartásjavítás a vállöv ellazítására, a nyakizmok és karizmok nyújtása. A vállízület megnyújtása húzással, a lapocka kimozgatása, a váll mozgáshatárainak fokozatos bővítése aktív gyakorlatokkal.

- Akupunktúra (96. oldal).

- Elektroakupunktúra, amelynek során különböző lapockatáji pontok is kerüljenek kezelésre (97. oldal).

- Neuráalterápia, elsősorban szegmentterápia (97. oldal).

Amire figyelnie kell:

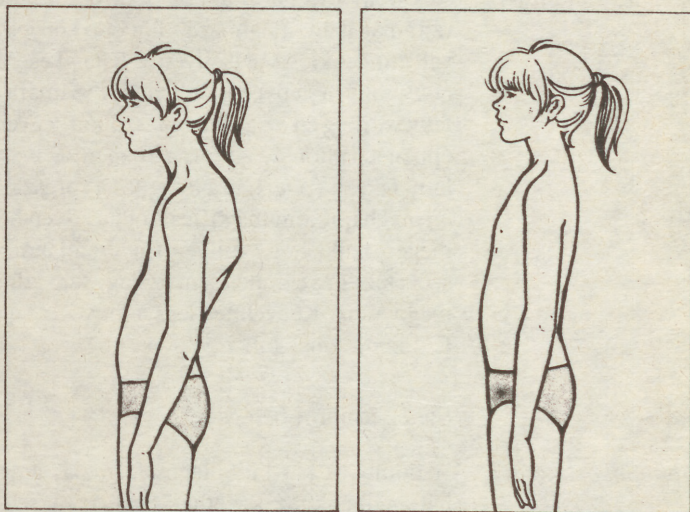
Tenisz, dobósportok, golfjáték is erősíti a fájdalmat. Minden, a kar előlről való nyomásával és lökéssel kapcsolatos tevékenység felerősíti az izgalmat.

Panaszok a háti gerinc területén

Domború hát

Csontos deformitás

Porckorong-sérv ezen a területen rendkívül ritka, a porckorongműtétek csupán mintegy 10%-e történik a háti gerincszakaszon. Ennek oka a háti gerinc csontos szerkezetében rejlik. A háti domború szakasz, amely sok esetben rossz tartás következményeként fokozódik, formailag megváltoztathatja magukat a csigolyákat is és azok a helytelen nyomási terhelésnek megfelelően elől lelapulnak. Oldalról ék alakúnak látszanak a csigolyák — mint a hidak ívének építőkövei. Olyan háti gerincgörbületek is vannak, amelyeket csontos deformitás okoz, de egyszer csak megállapodik és sem gyógytornával, sem egyéb módon nem szüntethető meg — a görbület megmarad.



Domború hát (*balra*): ennyire messze előre kell a nyakat nyújtani a domború hát kiegyensúlyozására; lapos hát (*jobbra*): ebben a meredek állásban a gerinc minden lépéskor zömítődik

Túleröltetés esetén az izmok magatartására a következő durva szabály érvényes: azok az izmok, amelyek a tartási munkát végzik, a terhelésre inkább nagyobb feszüléssel és megrövidüléssel, míg azok az izmok, amelyek a mozgási munkát végzik, elfáradással és gyengüléssel reagálnak.

Így reagálnak az izmok

A felső háttájékon található a gerinc feszítésére és a mellkas egyenes tartására szolgáló legfontosabb izmok, de a vállöv és a karok mozgató izmai is. Ezért domború hát esetén (rajz a 43. oldalon) a hát feszítő izmai drótkötélként feszülnek meg, a mellkasfal elülső oldalán helyet foglaló mellizmok érzékenyen megrovidülnek leginkább azon a területen, ahol a kar felé átmenetet képeznek. A lapockák közötti izomzat azonban — éppen a hát domború volta miatt — erősen túlnyúlik és ezáltal érthetően legyengül, nem képes ellenállni a mellizmok előrefelé irányuló húzó hatásának. A háti gerinc hajlott helyzete elől, a szegycsont területén is fájdalmat okozhat, mivel itt csaknem mindegyik borda porcoss összeköttetésben van a szegycsonttal, és a hibás tartás miatt arra masszívan nyomást is gyakorol.

Ez a zömítő fájdalom azonban relatíve csekély ahhoz, hogy kiküszöbölhessük a háti gerinc nyújtása, azaz felegyenesedés útján.

Zömítési fájdalom

A domború hát múlt vagy hosszan tartó fájdalom kockázatát rejt magában, még hozzá fölöttébb kényelmetlen fájdalomét: mivel mindenki, akinek ilyen a háta, keserű tapasztalatból tudja, hogy milyen kedvezőtlen például számára az egyenes háttal való fekvés. Legyen az a röntgenasztalon, egyenes kezelőpadon, vagy éppen a padlón gyógytorna közben. Mivel a mellkas a domborulatra fekszik, a fej hátra lelóg, és a keresztcsont a talajtól homorúan meghajol, mintha kifícamodna. Ilyen helyzetben azt is kellően megérezzük, hogy milyen rugalmatlanok képesek lenni a kötőszövetek: mivel nincs sem szalag, sem ízületi tok, sem izom, ami megnyúlna. Kényelmes lesz a fekvés a fej alá tett két párnával és felpolcolt lábakkal.

Scheuermann-betegség

Serdülőkori kezdet

A domború hát különleges formája, amely ugyancsak komoly hátfájdalmakhoz vezethet és már a serdülőkorban kezdődik. Azért kapta a domború hát e formája korábban a „tanoncpúp” elnevezést, mert nehéz testi munka az állapotot rontja. Ma Scheuermann-betegség vagy serdülőkori görbe hát a neve, mert nemcsak tanoncokon, hanem minden serdülőn előfordulhat akkor is, ha nehéz munkát kell végeznie, akkor is, ha iskolapadban görbén ül. Ebben a betegségben a gerinc csontos szerkezetében kicsiny, puha góccok képződnek, amelyek a gerinc teherbírását csökkentik és azok cipelés, emelés, ugrás okozta terheléskor, de helytelen testtartásban történő hosszan tartó ülés kapcsán a gerinc deformálódásához vezetnek. Sőt a csigolyatest csontos zárólemeze is beroppanhat, amely a csigolyát ék alakúvá változtatja

és ezáltal a hát teljes kinyújtása lehetetlenné válik. A domború hát állandósul, fixálódik.

Ezért hátfájdalomról panaszkodó fiataloknak, különösen akkor, ha a fizikai megterhelésük fokozódik, mindig meg kell kérdezni az orvost, nehogy lekéssék a kezelés elkezdésének idejét.

Egyenes hát

Veszélyben a háti gerincszakasz

Az egyenes hát is (rajz a 43. oldalon) — azaz olyan hát, amelynek természet adta görbülete túl gyengén fejlődött ki — okozhat fájdalmat. Mindenekelőtt a felső gerincszakasz van veszélyben, amely üléskor, futáskor és álláskor túlságosan is függőleges helyzete miatt állandóan zömítődik. Gyakran az ágyéki gerinc éppen ennek az egyenes állásnak „kiegyenlítése” miatt kidutorodik. Ezáltal a következő panaszok léphetnek fel: zömítési (nyomási) fejfájás, a lapockák közötti túlnyújtott — gyengén fejlett — izomzat miatt az ágyéki gerinc területén a porckorongok fokozott igénybevétele. Mindegyik betegnek, akinek a háti gerincen statikai jellegű panaszja van, a legkellemetlenebb érzékenysége a túlterhelt hátizomzatban jelentkezik, ahol a fájdalmas izomkeményedések és csomók (myogelosisok) keletkeznek. Még a lapockák alatt is fájdalmas ingerpontok keletkezhetnek, amelyből a fájdalom a környező területre sugárzik ki és különösen éjszaka fájdalmas.

Kezelési lehetőségek:

A hát ellazítása

A statikai eredetű hátgerincfájdalmak, a domború hát, Scheuermann-betegség, egyenes hát esetén.

Alapszabályok:

- Ellenőrizze és állandóan korrigálja tartását, mindenekelőtt a helyes ülést. Gyakori ellenőrzés tükör előtt (61. oldal).

- Feküdjön a hátára, lazítsa el magát. Lábai legyenek széles terpeszben és a karjait fektesse ferdén felfelé. Egyszerre csak egyik lábát emelje. Egyetlen lapos kispárna a fej alatt megengedett.

- Az ágya legyen lapos és kemény, úgyhogy mindig nyúljon jól ki, amikor a hátára fekszik.

- Gyakran feküdjön laposan a hasára is, például nyári szünidő alatti napfürdőzéskor.

- Mindegyik munkasztala olyan magas legyen, hogy ne kelljen ráhajolnia! Inkább kicsit magasabb, mint alacsonyabb!

- Munkavégzéskor jobb guggolni, mint lehajolni.

- Íróasztal- és egyéb székek háttámasztéka a medence és a

keresztcsont táján legyen. Teljesen kedvezőtlenek azok a magasított háttámlájú támlásszékek, amelyek a fejet előrenyomják.

Amit Ön saját maga tehet:

• Egyenes hát esetén sok olyan mozgás javasolt, amely a háti gerincet veszi igénybe: például tánc, torna zenére, labdajátékok — tollaslabda, tenisz, úszás, lábtempózás (krallozás).

• Domború hát esetén is nagyon fontos az úszás (mellúszás vagy krallozás). Szabályszerű legyen a kivitelezés és kitartó a gyakorlás!

• Minden statikai eredetű hátfájdalom esetén a célzott gerinc-torna sokat segít. Csoportos formában ajánlott, így egyrészt sok örömet okozhat, ugyanakkor a kitartást is fokozza.

• Ismétlje a nyújtó gyakorlatokat a nap folyamán, például falhoz állva próbálja ki, hogy a vállait a falhoz nyomja, vagy ülés közben a szék, vagy fekhely háttámlájához. Felerősítheti ezt azáltal, hogy kezeivel derekán támaszkodik és saját magát könyökével a háttámlától kifeszíti. Emellett ismételten is próbálja meg a szegycsontot előre kifeszíteni. Ez a lapockák közötti izomzatot is erősíti.

• Jóga — a gerinc mozgékonyságának helyreállítására, a mellizmok nyújtására és a medence egyenes tartására, törzsnyújtásra (90. oldal).

Az érzékeny izomzat számára gyógyfüves meleg fürdők (86. oldal) jók.

Így segíthet a kezelőszemélyzet:

• A gyógytorna célja: előtérben áll a medence állásának javítása. Tanulja meg tartásérzésének kifejlesztését. Nyújtsa meg a megrövidült mellizmokat. A túlnyújtott és legyengült hátizmokat, különösen a lapockák közötti izmokat erősítse. A gerinc mozgékonyságát állítsa helyre, majd tanulja meg nyújtani a gerincet és megtartani a nyújtást. Tanulja meg, hogy a feszes izmokat hogyan kell megnyújtani. A teljes mellkas ellazítása aktív torna, légzőtorna, kötőszöveti masszázs, melegkezelések (iszap, besugárzás) segítségével történhet. A különálló fájdalmas pontok „amelyek felszínesen, vagy a mélyben a lapockák alatt található” kezelése jéggel és fizioterápiával is történhet.

• A különálló fájdalmas pontok akupunktúrája (96. oldal).

Amire figyelnie kell:

Kerékpározáskor a kormány elég magasan álljon; nem szabad meggömbült háttal „ráhajolni” (a kerékpárosoknak gyakran domború a hátuk).

*Mozgásra
jelentkező
fájdalom*

Bordaközi idegzsába (intercostalis neuralgia)

A bordák és csigolyák közti kisízületi összeköttetésekben is a háti gerinc meggörbülése folytán elmozdulások, „becsípődések” léphetnek fel, amelyek heves és éles körülhatárolt fájdalmat okozhatnak, elsősorban mozgás alkalmával. Mindig két borda között fut az ideg, amely a gerincből való kilépéskor az említett ízületi elmozdulás alkalmával gyulladásba kerülhet. Ugyanakkor mindig fájdalmassá válik az adott idegellátási területnek megfelelő egész mellkasfal, gyakran légzéskor válthat ki nyilalló érzést.

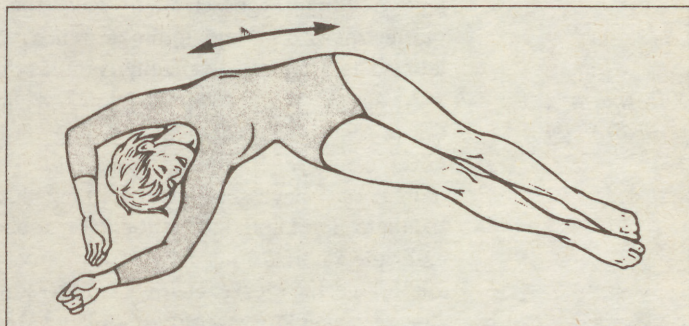
Az izmok csak akkor dolgozhatnak, ha a velük ellentétes működésű izmok felfüggesztik tevékenységüket. Ebből adódik, hogy a mellizmokat fokozatosan nyújtani kell ahhoz, hogy képessé váljunk a vállat egyáltalán a helyére hozni és a hátat megnyújtani. Csupán akkor van esélyünk arra, hogy a gerinc és mellkas egyenes tartása létrejöhessen, ha ellenállással szemben nem végzünk gyakorlatokat.

Kezelési lehetőségek:

Alapszabályok:

- Mivel az ideggyulladás e formája esetében az ideggyulladás elsősorban a háti gerinc elgömbülése és az ennek következtében fellépő nyomás folytán lép fel, ezért a gerinc nyújtása és a mellkas egyenes helyzetben való tartása a legfontosabb (67. oldal).

- A hajlított helyzetben való elhelyezkedés is ellazíthat, ha például — félhold alakban meggörbülve (rajz 47. oldalon) — kinyújtóztatva háton fekszünk, karokat fej fölé emelve.



Hajlított helyzetben — mint görbe félhold — történő elhelyezkedés: az oldalhajlás érezhetően jóleső helyzetét meg kell találni

Próbálja ki saját maga!

Amit Ön saját maga tehet:

- Ülve végzett óvatos légzőgyakorlatok: például fokozatosan mélyülő légvételek. A levegőt ugyanakkor nagyon lassan „kifújni” anélkül, hogy a törzs nyújtott helyzetét elveszítjük.
- Lazító fürdők, ne legyen túl meleg, olyan növényi kivonatok hozzáadásával készüljön, amelyek a vérkeringést fokozzák (86. oldal).
- Általános vérkeringést fokozó szauna (88. oldal).

Így segíthet a kezelőszemélyzet:

- Gyógytorna alkalmazása: a háti gerinc mozgékonyságának visszanyerésére a mellkas felegyenesítése a medenceállás korrigálása útján, légzőtorna és mellkasnyújtások, kötőszöveti masszázis — nagyon fontos!
 - Lábreflexzóna masszázs (95. oldal).
 - Akupunktúra: nagy könnyebbséget okozhat (96. oldal).
 - B₁-vitamin: az ideg táplálását szolgálja a neuralgiákban.
 - Chiropraktika, illetve manuálterápia, abban az esetben, ha az ideg nemcsak nyomás alá kerül, hanem „be is csípődik” (93. oldal).

Derékfájdalmak

Az ágyéki gerinc és a keresztcsont területén jelentkező porckorong eredetű panaszok

Ez a népies kifejezés, hogy „derék” anatómiailag nagyon gyakran igen nagyvonalúan használatos.

Egyszer a nagyon mély, kereszt- és farkcsonttáji fájdalmakat értik a derékfájdalom alatt, máskor az ágyéki gerinc egész területére gondolnak, egészen a háti szakaszba való átmenetig. Ezen a gerincszakaszon a fájdalom okai rendkívül sokszínűek, még akkor is, ha a fájdalmak megnyilvánulása részben igen hasonló.

Az ágyéki gerinc területén jelentkező fájdalmak csaknem mindig porckorong eredetűek. Az, hogy a károsodott porckorong következményeként most hexensussz, isiász, az ízületi kopás fájdalom, vagy heveségében erősen ingadozó, pontosan nem lokalizálható derékfájdalom fejlődik ki, többé-kevésbé véletlen. Ez az érintett porckorong fekvésétől, károsodásának súlyossági fokától, a gerinc szerkezetétől, és végső soron tőlünk magunktól is függ: tartásunktól, mozgásunktól, tevékenységunktől.

A porckorongok rendkívül hajlamosak a betegségre, mivel a test egyedüli olyan részei, amelyeknek már a korai gyermekkor-

Károsodott porckorongok

tól nincs saját vérkeringésük. A porckorongok az őket körülvevő szövetek nedvkeringésére támaszkodnak, amelyek elsősorban a terhelési nyomás szerint alakul, mivel ez a nyomás mindig a porckorongra irányul. Ez a nyomás természetesen nagyon erősen ingadozik a testtartástól függően — például rossz ülő helyzetben tízszeresére növekedhet — úgy, hogy nagyfokú folyadékfelvétel fázisa során a porckorongok magukat teleszívják és rugalmasan feszesek, tömöttek lesznek, és olyan nagyfokú a nyomásfokozódás, hogy a porckorongok szabályszerűen kitéréselődnek, térfoogatukat és működési képességüket elvesztik.

Ezen a terhelési fázison túlmenően nagyon korán megváltoznak a porckorongok, törékenyekké válnak és szakadás veszélye fenyegeti őket.

Ennek a porckorongkopásnak különböző következményei vannak.

Statikai panaszok az ágyéki gerinc területén

*Testtartástól
függően*

A porckorong belső része — kocsonyás magja — kidudorodhat, helyét tartósan megváltoztathatja, a porckorongra ható változó nyomásnak megfelelően. Ha például hosszú időn keresztül előre-hajolva állunk, a porckorongok elülső része összenyomódik, ezzel szemben hátsó része ellazul, úgyhogy a kocsonyás mag oda kerülhet. Ezáltal a porckorong kidomborodik, nyomja a tokokat, a szalagokat, az idegeket a károsodás helyétől függően. Ez azonban nemcsak hajolás alkalmával történik meg, hanem hosszas, görbe gerinccel „hátraengedett” derékkel történő ülés közben is.

Ha az illető ehhez még felhúzott lábakkal, összegömbölyödve alszik, akkor a porckorong ezen elváltozása állandósul éppúgy, mint a hozzá tartozó tompa derékfájdalom, amely üléskor, hosszas állásakor és hosszabb autóúton ismételtelen fellép és végül állandósul.

A gerinc ízületeinek kopása

A porckorongok nyomási terhelésének az a következménye, hogy egyre több folyadékot veszítenek, ezáltal egyre laposabbak lesznek és kiegyenlítő funkciójukat nem tudják ellátni: a gerincet érő nyomást és lökést nem tudják többé elhárítani. A porckorongok lelapulása a szerkezet egészét ellazítja és nagyobb ízületi játékhoz vezet.

Az így keletkező túlmozgás nagyobb mozgásterjedelmet tesz lehetővé, ehhez csatlakozik a gerinc kisízületeinek fokozott igénybevétele — ez a gerinc ízületeinek kopásához (spondylarth-

*Mozgástól
független fájdalom*

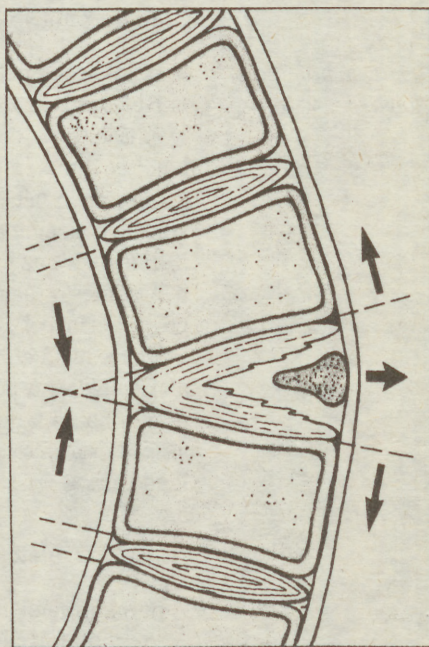
rosis) vezet, amelyből ismételt ízületi elmozdulások adódhatnak ízületi blokkolódásokkal társultan.

A porckorong eredetű nyomási fájdalmakkal ellentétben az ízületi kopás okozta fájdalom mozgástól független, nyugalomban is észlelhető, a nyugalom sem biztosít számára ellazulási állapotot, vagy helyzetet, mint az a porckorong eredetű nyomási fájdalom esetén lehetséges. Sokszor azonban a viszonylag komoly ízületi kopás (arthrosis) viszonylag kevés panaszt okoz és fordítva.

Porckorongsérv

*Idegizgalom
okozta fájdalmak*

Ha a kiszakadt porckorongdarabka, vagy a kocsonyás porckorongmag egy része olyan csigolyalyukban foglal helyet, amelyen át magasabb gerincszakaszból érkező ideg húzódik, ez a lyuk beszűkül és ezáltal állandó izgalmi állapot keletkezik: nagyon fáj.



Porckorongsérv: a gerinc meggörbülése során a porckorong belső puha magja hátranyomódik. A hátsó porckorongrész kiszakad, az elülső pedig összenyomódik

Ha ez a folyamat lassan és fokozatosan halad előre, porckorong-előesésről (prolapsus) beszélünk. Sohasem az egész porckorongot érinti ez az elváltozás, hanem csak annak egy darabját, amely vagy nagyon jelentősen elődomborodik, vagy egy darabkája ki is szakadhat (rajz az 50. oldalon). Az előesés gyakran magától



„visszahúzódik”, például a gerincre kifejtett erős húzás hatására, vagy az idő folyamán olyan helyre tolódik el, ahol kevesebb fájdalmat válthat ki. A környező szövetekkel ott úgy összenő, hogy ezáltal a gerincnek ez a szelvénye kissé merevebb lesz ugyan, de fájdalommentes. Műtét ritkán szükséges.

Hexensussz („boszorkánylövés”)

Pillanatszerűen fellépő fájdalom

Ha a porckorong sérv nagyon hirtelen lép fel, például előrehajtott testtartásból való gyors felegyenesedéskor, fordulással egybekötött emeléskor, mint pl. autó ki-be rakodásakor, akkor egyetlen pillanat alatt nyilall be a fájdalom, s ez a hexensussz. Ez azért is annyira fájdalmas, mert a test az idegyökér heves fájdalmára automatikus és reflektoros maximális izomvédekezéssel válaszol. Ezáltal az érintett gerincszelvény tökéletesen nyugalomba kerül, függetlenül attól a testtartástól, amelyben a hexensussz pillanatában van. A fájdalom olyan erős lehet, hogy lehetetlen a felegyenesedés, vagy a tartás bármilyen megváltoztatása, úgyhogy arra kényszerülhet az ember, hogy bizarr testtartásban maradjon, amelyet csupán sok türelemmel, ágymeleggel és nyugalomba helyezéssel lehet fokozatosan újra oldani.

Isiász

Húzó fájdalom

Végül az isiász is az ágyéki gerinc porckorongjai megváltozott nyomásviszonyainak következménye. Az isiász az ülepből lefelé sugárzó húzó fájdalom, amely az alsó végtag hátsó felszínén fut le, a térdhajlatban, inkább annak külső oldalán halad, majd a vádlin túljutva a külbokáig húzódhat. A lábban, vádliban zsibbaság, érzéketlenség is lehet. Ezek a panaszok azonban az ülőideg gerincből kilépési helyét érintő porckorongsérv, vagy előesés csupán „lehetséges” tünetei.

A gerinc e nagyon mozgékony és különösen merev átmeneteinek területei mechanikai szempontból különlegesen veszélyeztetettek. Mivel ezekre az átmenetekre sokszoros erő hat, a törzs minden élénk mozgása — hirtelen lefékeződve — „féknyomokat” hagy maga után. Az isiászos fájdalmak általánosságban igen különbözőek lehetnek, mind a fájdalom minőségében, mind pedig a fájdalmas terület kiterjedésében, amelyek mind az egyik, mind pedig — bár ritkán — mindkét oldalon felléphetnek. Mindig alapul szolgálhat azonban valamilyen statikai probléma, amely érthetővé teszi, hogy a fájdalmat mind ellazító elhelyezkedés, mind pedig a tartás javítása jól befolyásolja. Különösen bevált az enyhén hajlított végtaggal végzett húzás (extensio),

Mikor kell operálni?

amelynek során a kidudorodó porckorong szabályosan „visszahúzódhat”. Ezáltal enged a nyomási terhelés és az idegyökér ismét levegőhöz jut. Így válik érthetővé az isiászos fájdalom „kísérő jellege” is: Nyugalomban és kifejezett ellazulás során javul, nyomásfokozódáskor, tehát ülés, hajolás vagy autóvezetés kapcsán ismételten jelentkezik.

Említsük meg még ebben az összefüggésben azt is, miért és mikor szükséges végül is a porckorongműtét. Abban az esetben, amikor az idegyökérre, vagy a gerincvelőre gyakorolt nyomás olyan nagy, hogy bénulás tünetei lépnek fel — amikor a lábizmok ereje csökken (a lábat nem tudjuk jól hajlítani), vagy a végbél körüli bőrterület érzéketlen és hólyag- vagy végbélürítési panaszok lépnek fel. Ilyenkor fontos, hogy az érintett ideg ne hosszú ideig károsodjék, lehetőség szerint gyorsan történjék a műtét. A felsorolt tünetek fellépésekor sürgősen forduljon orvoshoz és a műtétre vonatkozó véleményét, tanácsát kérje.

A keresztcsont—medencecsont ízesülésében fellépő panaszok

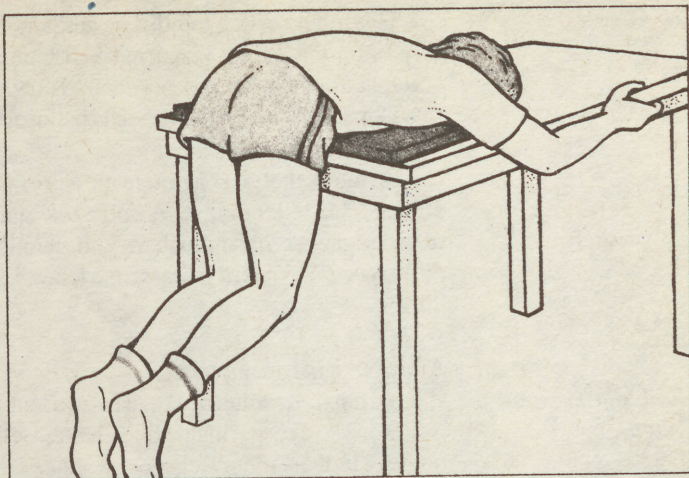
A medence és keresztcsont összeköttetése

A medence területén létezik még egy olyan pont, amely fájdalom forrása lehet — ez pedig a medence és keresztcsont közötti ízesülés. Ott, ahol a keresztcsont mellett mindig mélyedés látható, ott ízületi rés, ízületi összeköttetés van, amelyben a merev csípőlapátok a keresztcsonthez képest elmozdulhatnak. A mozgásterjedelem, amit itt találunk: csekély, de mégis valamelyes elmozdulást megenged.

Ezek a keresztcsont és csípőlapát közötti ízületi rések — az iliosacralis ízületek — egyszerre képesek elmozdulni és rögzülni. Itt is fájdalmas blokkolódásról beszélünk, amelyek gyakran a lágyéktájra is kisugároznak. Ez a fájdalom gyakran csontthártyafájdalom, de ezen a területen nagyszámú, fájdalomra igen érzékeny szalag is van, a fájdalom különösen ellazulásukkor jelentkezik. Ez nemcsak mechanikus erő hatására lép fel, hanem például terhelés alatt, ahogyan a medencegyűrű hormonális úton felkészül a szülésre: ellazul, formája változik. Előfordulhat, hogy szülés után nem áll vissza pontosan az eredeti helyzet és így fájdalmas marad az iliosacralis ízület. Ennek az ízületnek a területén is éppúgy megvan mind a blokkolódás, mind a lazaság miatti szalagfájdalom lehetősége.

Első intézkedések hexensussz és heveny porckorongsérv esetén:

- Feküdjön hanyatt fekvésben magasan elhelyezett lábakkal,



Elhelyezkedés hexensussz és heveny porckorongsérv esetén: a medencének valóban az asztal szélén kell „lógnia”

a csípők és a térdék 90 fokos hajlításban, a lábszárak párnára felpolcolva (rajz a 61. oldalon).

- Ágynyugalom.
- Ha mód van rá, fekdjön hasra párnával borított asztalszélén, vagy karosszék háttámláján és medencéjét lazán lógassa le a szélén (rajz az 53. oldalon).

Kezelési lehetőségek derékfájdalom esetén:

Statikai panaszok, isiászos fájdalom, porckorongsérv, hexensussz, arthrosis, iliosacralis ízület fájdalmai más és más kezelést igényelhetnek, néhány alapelv azonban azonos.

Alapszabályok ágyéki gerincprobléma esetén:

- Legfontosabb a medence egyenes tartása és az ágyéki gerinc nyújtása, különösen ülés alkalmával, de álláskor is. Tudatos tartáskorrekció nélkül — elsősorban üléskor — semmit sem változtatunk a panaszokon. A görbén tartott hát a mellkas teljes súlyát a gerinc kisízületi felszíneire terheli át és arra a veszélyeztetett helyre, amely a merev keresztcsont és a nagyon mozgékony ágyéki gerinc átmenete. Ezért meg kell tanulnunk lehetőség szerint „nyomásmentesen” ülni (62. oldal).

- Járás és mozgás sokkal jobb, mint az ülés.
- Ágyunknak is olyannak kell lennie, hogy ellazult fekvést tegyen lehetővé (60. oldal).

*A tartás
korrekciója*

- Háton fekvéskor mindig terpeszteni kell a lábakat és lazítás céljából a térdek alá kispárnát kell tenni.

- Isiászos fájdalom esetén langyos melegben ajánlatos aludni, másoknak viszont éppen az „isiász borogatás” (az alsó végtagon végig) használ.

- A munkahelyi körülmények és a munka közbeni testtartás átgondolása, ellenőrzése. A dolgozóasztal (munkapad) és az ülés magasságainak harmóniában kell lenniük egymással (63. oldal). A csípő és a térd hajlásszöge lehetőleg legyen nagyobb, mint 90 fok.

Próbálja ki saját maga

Amit Ön saját maga tehet:

Krónikus, visszatérő, kopásos eredetű fájdalom esetén.

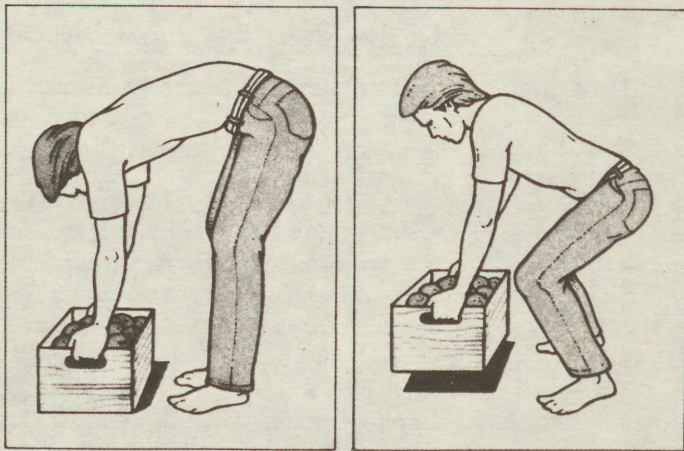
- Az ágyéki gerincet reggelente, felkelés előtt mozgassa, hogy az indítási merevséget és az ehhez társuló fájdalmat elkerülje (71. oldal).

- Isiászos fájdalom esetén langyos melegben legyen.

- Az ágyéki gerincet mozgassa át kis lazító gyakorlatokkal (71. oldal).

- Gyógynövénykivonatos langyos fürdők jótékonyan segítik a lazítást.

- A fürdő alatt a gerincet lazán mozgassa át éppúgy, mint reggelente az ágyban. A fürdő után a derekát takarja be (86. oldal).



Helytelen emelés (*balra*): ha nehéz terhet ilyen módon emel, akkor a porckorongjai, amelyeken a súly „függ”, nagyon veszélyeztetettek; helyes emelés (*jobbra*): emelje a nehéz terhet guggolásból, így a derék jól stabilizál

• Úszás — de csak háton, ezzel a gerincet nem nyújtja túl. A víznek nem szabad hidegnek lennie, különben az izmok görcsös állapotba kerülnek.

• Vértáramlást javító olajok és kenőcsök, vagy a vértáramlást fokozó pakolások — amelyek melegérzést okoznak — a fájdalmat csillapítják (pl. „Ritex pakolás”)

• Isiászos fájdalmak állott vizes borogatásra is enyhülnek.

• Lazító elhelyezkedés magasra polcolt lábakkal, vagy hanyatt fekvésben szélesen terpesztett lábakkal és térdek alatt párnával. Próbálja ki saját maga, mi a legkellemesebb Önnek.

• Ami a legfontosabb: a tartás korrekciója, a tartás gyakorlása. Az ágyéki gerinc ellazítása a kezelés legjelentősebb részlete (61. és 64. oldal).

Így segíthet a kezelőszemélyzet porckorongbetegség esetén:

• Gyógytorna alkalmazása: mihelyt a görcsös izomzat ellazult: extensio — ez az ágyéki gerinc húzókezelését jelenti — az ideggyökér nyomásának csökkentésére. A húzókezelés az alsó végtag hajlított helyzetével, vízzel is (súlyfürdő) kombinálható. A beteg saját maga is tudja — mihelyt enyhül a fájdalom — óvatosan mobilizálni ágyéki gerincszakaszát. Ez különösen gyors sikerrel „lógó” helyzetben jár. Legjobb ahhoz olyan speciális asztal, amelyen a beteg ellazítva „függ”. Mihelyt lezajlik a heveny stádium, tartási gyakorlatokat kell elkezdeni. A gerinc porckorong eredetű fájdalmas állapotainak alapkezelését a tartási gyakorlatok jelentik.

• Akupunktúra fájdalomcsillapító és izomlazító céllal (96. oldal).

• Elektroterápia (94. oldal).

Így segíthet a kezelőszemélyzet ízületi kopás eredetű fájdalmak esetén:

• Gyógytorna alkalmazása: a gerinc mobilizálása annak egyidejű erősítésével, stabilizáló gyakorlatok, az izgalmi gócpontok nyugalomba helyezésére, tartási gyakorlatok ellazítás céljából. Fizioterápiás eljárások is hatékonyak lehetnek.

Amire figyelnie kell:

Az ülés lapjának vízszintesnek kell lennie, nem szabad hátraesnie. Kerülje azokat a sportokat, amelyek a gerincet zömítik (99. oldal). Óvakodjék a hajolással, fordulással járó mozgásoktól, például: porszívózás, autóból ki- és autóba beszállás. Legyen óvatos, ha valami nehezett kell emelnie (54. oldal): ne hajoljon, hanem guggoljon.

Fájdalomcsillapításra

Kezelési lehetőségek a keresztcsont—medence közti ízület esetében:

Az iliosacralis ízület — a csípőlapát és a keresztcsont közötti szalagok meglazulása folytán, az ízületi rés környékén — a csonthártya izgalomához és az ízület fájdalmas „becsípődéséhez” vezet. Sajnos, kevés olyan tanácsot tudunk adni, amellyel ez a fajta blokkolódás megelőzhető, mégis van néhány olyan lehetőség, amelynek figyelembevételével az instabil iliosacralis ízület esetében Ön is tehet valamit azért, hogy a panaszai csökkenjenek.

Amit Ön saját maga tehet:

- A hát- és farizomzat intenzív tornája (81. oldal).
- Úszás hangsúlyozottan erősebb csípő—láb mozgással.

Így segíthet a kezelőszemélyzet:

• Gyógytorna alkalmazása mindig segít. Manuálterápia: az ízületi blokkolódások oldására való. A becsípődések oldása után az ízület mobilizálása és a medence és csípőizmok tornája következnek. Jéggel és pontmasszázstechnikával az ízrés érzékeny csontperemei kezelhetők, ha a hideg jólesik.

- Akupunktúra (96. oldal).
- Akupresszúra (97. oldal).
- Fizikoterápia.



A mindennapos munkák során — ilyen például a porszívózás — gondoljon a helyes testtartásra, az ágyéki gerinc jó stabilizálására

Hátfájdalmak és a psziché

*Ne éljen
feszültségben*

• Vannak, akik most „túlérzékeny” emberekre gondolnak — képzelt betegek, és a háttérben a hisztéria fogalma kísért. Ez nem helyes. Ellenkezőleg! Sok hátfájós beteg épphogy a „vagányság” hiányától szenved. Nem képesek egyszerűen másra, mint „ülni a fenekükön” állandóan, lelkiismeretesen, becsvágygyal, a célból, hogy még saját magukat is felülmúlják. Minden sport, minden játék a verseny eszközként szolgál, és aki nem talál vetélytársra, annak saját kerékpárján van például kilométerórája vagy sebességmérője, hogy saját rekordját megjavítsa, nehogy tévedésből egy szép vidéken gondtalanul karikázzon át.

Hasonlítsuk össze őket a mediterrán tájak embereivel, akiknek gyakran könnyedebb életfelfogásuk következtében — amelyet biztosan a klíma is elősegít — sokkal kevesebb feszültségből eredő fájdalmuk van, mint a mi szélességi fokunkon. Csupán a nagyobb társaságkedvelés, az az adottság, hogy érzelmeiket kinyilvánítják, a nagyobb spontaneitás, vagy több játékoság a sportban, az, hogy mindent jobban ráhagynak a gyerekekre, az a képesség, hogy nem terhelik túl magukat túlzott gondoskodással és túlzott felelősséggel — mindez ellazítja a hátizmokat és az ellazulásra való képességüket segíti elő.

Tudatos ellazulás

Azt, hogy sokunkból hiányzik ez a „könnyedség”, az is bizonyítja, hogy nálunk a lazító gyógyszerek fogyasztása igen magas. A hátfájdalmakat újra és újra nyugtatószerekkel kezeljük, éppenséggel átmeneti sikerrel — ez a tény is azt bizonyítja, hogy a hátfájdalmakért lelki feszültségi állapot is felelős. Ezen az alapon ajánlom magam is ismételten olyan lazító gyakorlatok végzését, mint amilyen az autogén tréning.

*Ne engedje, hogy
feszült helyzetbe
kerüljön!*

A munkahelyen például nemcsak az alkalmatlan hivatali szék, helytelen munka közbeni testtartás okozhat fájdalmat, hanem a kellemetlen főnök, rosszindulatú munkatárs, vagy éppen a munkahely elvesztésétől való félelem.

Hosszan tartó autózás éppúgy vezethet hátfájdalomhoz, mint az agresszív csúcsforgalom: hátunk mögött közvetlenül türelmetlen fénykürtök, olyan sebességre kényszerítés, amely nem felel meg pillanatnyi elhatározásunknak, de a látszólag kiúttalan szorongást keltő helyzetek is, legyen az a privát életben, vagy a munkahelyen — mindezeket a „stressz” fogalom foglalja össze. Ezzel az elnevezéssel olyan terhelést illetünk tehát, amely a pillanatnyi terhelhetőségnek nem felel meg. A stressz tehát nem merev mérték, hanem aktuális terhelhetőségünk függvénye, ez pedig nap mint nap, sőt óráról órára változó. A stressz tehát egészen individuálisan érzékelhető csupán. Szükségünk van bizonyos mennyi-

ségű stresszre, mint motorra, mint ösztönzésre, mint a munkánkkal való elégedettség érzésére, de ennek a stressznek mindenkor összhangban kell maradnia a pillanatnyi teljesítőképességgel, a testi és lelki állapottal.

Kezelési lehetőségek:

A hátfájdalmak e formájában alig lehet általános érvényű kezelési javaslatokat adni. Keletkezésük okai ehhez képest túl individuálisak. Mindig jót tesz azonban:

- Sok mozgás friss levegőn. Elősegíti az ellazulást és az alvást.
- Teljes értékű táplálékok fogyasztása (89. oldal).
- Gyógyító koplalás (90. oldal). Egy bizonyos aszkézis épenséggel meg is szabadíthat bennünket lelki bajainktól.
- Autogén tréning (91. oldal).
- Jóga (90. oldal).
- Gyógyító alvás (altatás) a stresszhelyzet megszakítása céljából.
- A konfliktusok legyűrése pszichoterapeuta segítségével, akár csoportpszichoterápia keretében is.

A kezelés alapja

Helyes testtartás

Előzetes útbaigazítás nélkül, amelynek segítségével a károsan bevérsődött testézés ismét visszanyerhetővé válik, a gyógytorna-gyakorlatokat rendkívül problematikusnak tartom. Becsületesen kínlódik az ember, próbálja az útmutatásokat követni, sőt talán éppen ábrák nyomán gyakorol, mégis sok hibát vét, mert hiányzik a legfontosabb: a korrekció (a javítás).

Bölcsebbnek tartom, hogy megmagyarázzam Önnek azt az alapelvet, amely a fájdalom csökkentéséhez vezet, amelyet aztán Ön a tornagyakorlataiba — amelyeket talán csoportban, talán sport keretében, mindenképpen azonban naponta fog végezni — beépít. Ha megtanulja, hogyan üljön, vagy álljon helyesen, ez értékeesebb lesz, mint napi negyedórás tornagyakorlat. Hacsak nem fog aztán újra helytelenül és görbén ülni az íróasztalánál, a karosszékében, az iskolapadban, vagy a varrógép mellett.

Meghatározó a „tartásézés”, amelyet vissza kell, hogy nyerjen.

Ehhez jön!

- A porckorongoknak fel kell szabadulniuk a túlságosan nagy nyomás alól.
- A gerincnek mozgékonyá kell válnia.
- A gerincnek stabilnak, tehát terhelhetőnek kell lennie.
- A hátizomzatot edzeni kell, hogy a hát tartását úgy tudja biztosítani, amint az azt megkívánja.

Helyes fekvés

A helyes fekvés — történjék az hátton, oldalt — vagy hason fekvésben — azt jelenti, hogy az egész gerinc számára állandóan feszültségmentes állapotot biztosítson.

Próbálja ki saját maga!

- Hanyatt fekvés. Próbálja ki, hogy mi Önnek a legkellemeesebb: feküdjön kinyújtott lábakkal, mindig terpeszben, mert ez kellemeesebb a derekának. A helyzet még kényelmesebb lesz, ha kicsiny, tömött párnát fektet a térdhajlat alá. Előnyös az is, ha valamivel magasabbra helyezett lábakkal fekszik.

- Oldalfekvés. Nem lazít el úgy, mint a hanyatt fekvés, de javítható az ellazulás azzal, hogy alul fekvő lábát kinyújtja és egészen addig csúsztatja hátra, hogy a lágyéka csaknem kinyúljon. A felül elhelyezkedő alsó végtagját térdben és csípőben behajlítva felhúzza, így az jórészt a kinyújtott alsó végtag elé kerül. Az ágyéki gerincszakasz ilyen formán mindenképpen nyújtott helyzetbe kerül.

- Hason fekvés. A nyaki gerinc előrebukása és túlnyújtás miatt csak nagyon fiatal korban ajánlott.

Így alakítsa ki fekhelyét

*Saját szükséglete
szerint döntson*

Vannak, akik sóhajtozva és fájdalomtól elgyötörten azért fekszenek kemény ágyon, mert a „porckorong eredet” miatt ezt ajánlották nekik. Ők — sajnos — nagy általánosítás áldozatai. Valójában nem adható általános érvényű ajánlás a fekhely kialakítására vonatkozóan, mivel az igények túlságosan is különbözőek.

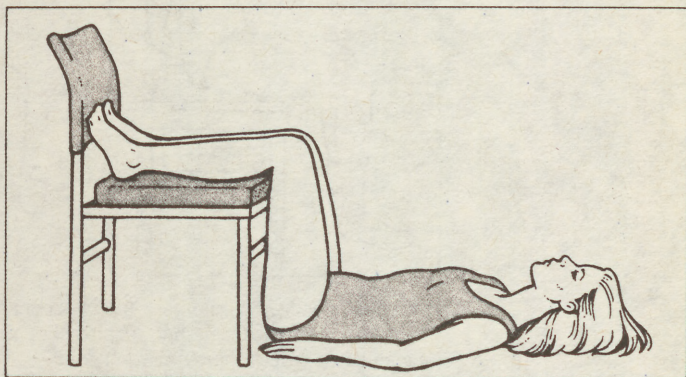
Mindenképpen létezik azonban néhány irányelv, amelyekből mindenki hasznosíthat valamit:

- A nehezebb testsúlyúak inkább keményebb matracot használnának, ne puhát.
- Inas, izmos, sovány embereknek inkább szabad puhább fekhelyen aludniok.
- Idős embereknek is szabad puhább ágyon aludniok.
- Ha az ágy alapja fából van, tehát kemény, a matracnak vastagnak is szabad lennie, ne legyen kemény, de tömött.
- Ha az ágy fémsodronyos, akkor a matracnak olyan feszesnek kell lennie, hogy biztosítsa azt a tartást, hogy a test „ne süpedjen le”.
- Azt, hogy az alvás magas, illetve alacsony párnán történik, elsősorban a vérkeringés szabja meg. Szívbeteg, vagy asztmások inkább magasabban alszanak, alacsony vérnyomásúak inkább alacsonyan. A fej alatti párna ne legyen túl puha és ne nyomódjon nagyon össze. Ortopéd szakboltokban nagyon alkalmas anyagokból készült párna kapható. (Hazánkban is gyárt ilyen párnát a Gyógyászati Segédeszközök Gyára). A célt feszes, valamivel vastagabb gyapjúpárna is jól szolgálja. A párna olyan helyzetben legyen, hogy a fejet oldalfekvésben kellően alátámassza, hogy az ne „lógjon”. A váll-nyak szöglet legyen feltétlenül teljesen kitöltve!
- A gyermekek mindig feszes és lapos derékaljon aludjanak.

Elhelyezkedés heveny hátfájdalom esetén

Kemény derékalj

- Egyik lehetőség: meleg pokrócra vagy szőnyegre hanyatt fekvésben a padlóra feküdni úgy, hogy a combokat székre tudjuk helyezni; a combhajlatban és térdhajlatban helyes hajlásszöget alakítsunk ki (rajz a 61. oldalon).



Helyes elhelyezkedés heveny hátfájdalom esetén

- Másik lehetőség: olyan ágyban kell feküdni, amely megfelelően feszes, nem „süllyed be”. Karosszéke laza vánkossával is segíthet, azt összehajtva a végtag feltámasztásaként alkalmazva, vagy más párnát vagy párna nélküli zsámolyt is használhat alátámasztásul. Fontos emellett mindig a helyes hajlásszög és a laposan fektetett derék, a deréknak nem szabad „lógnia”!

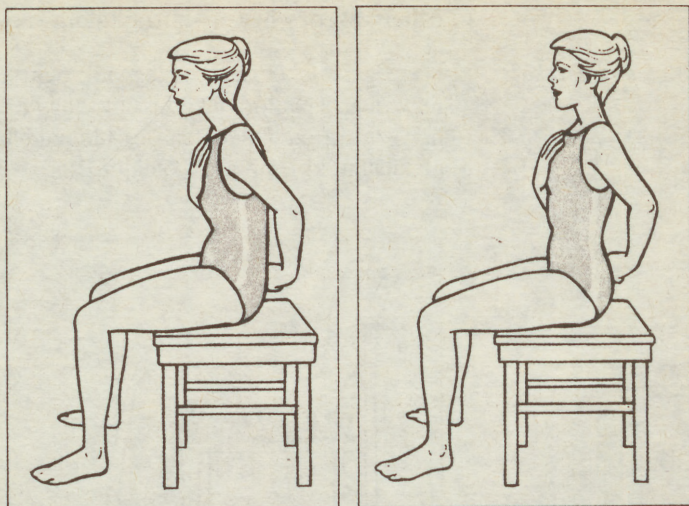
Helyes ülés

A helyes ülés a hátizomzat számára erőmegtakarítást jelent, a hát feszítő izmai számára egészségesen adagolt tréninget és a szegycsontnak a bordák nyomása alól való felszabadulását (rajz a 73. oldalon).

Ülő helyzet és „testtartás”

Ülő helyzetét nagy tükör előtt ellenőrizze. Úgy üljön a tükör elé, hogy oldalról lássa benne magát és terpesse lábait. Ez azért fontos, mert ezzel a medencének helye van a felegyenesedéshez (rajzok a 62. oldalon).

*Tükör előtt
ellenőrizze!*



A medencemozgás ellenőrzése ülés közben: figyelje meg a szegycsont mozgását — a hát görbítésekor (*balra*) besüllyed, kiegyenesedéskor (*jobbra*) kiemelkedik

- Üljön először helytelenül, ez azt jelenti: derekával gömbölyűen hátraereszkedve. Ezután egyenesítse ki a medencéjét anélkül, hogy a háta többi részét tudatosan megpróbálná nyújtani.

- Egyik kezének hátoldalát fektesse a derekára. Most azt a mozgást, amelyet a medence végez, jól érezheti. Ismételje lassan, többször addig, amíg ez a mozgásfolyamat magától értetődő lesz Önnek úgy, hogy kézkontroll nélkül is helyesen végezze. A medence akkor áll helyesen, ha azt hiszi, „öblös” a dereka.

- Figyelje csak meg, hogyan tartja ekkor vállait és háta többi részét. Ha helyesen csinálja, az egész törzs könnyűszerrel, szinte magától egyenesedik fel.

- Most ugyanezt próbálja ki még egyszer. Most is tegye egyik kezét a derekára, a másikat pedig egészen könnyedén a fejére úgy, hogy inkább csak sejtse, mint érezze, hogy ott van a keze. Ha ismét felegyenesíti a medencéjét, próbálja meg kezét a fejével könnyedén elérni. Így azt érzi majd, hogy nyaki gerince is teljesen magától nyúlik meg és a fejét is helyesen tartja, vagyis nem úgy, hogy az álla nem a levegőbe előre nyúlik, hanem az egész arc könnyedén néz előre.

Próbálja meg, hogy ezt a tartást a nap folyamán ne felejtse el. Ez nem fog azonnal sikerülni, de egyre gyakrabban kell majd lelkiismeretfurdalást éreznie, ha rossz tartáson kapja magát.

*A tartás
begyakorlása*

Különleges tanács:

- Egészen különösen veszélyes, főleg hosszúlábúak számára az egymásra vetett, sőt „maga alá gyűrt” lábakkal való ülés. Ez csak kidomborított háttal megy, ezért nagyon fárasztó.

- Egyszer üljön ellenőrzésképpen egymásra vetett lábakkal a székre anélkül, hogy előrehajolna vagy támaszkodna és próbálja meg emellett a medencéjét egyenes helyzetbe tartani. Érezni fogja, hogy rövid időn belül elfárad, még az is lehetséges, hogy derékfájdalom is jelentkezik.

Figyelje ismételten mások testtartását is és így egyre nyilvánvalóbbá válik majd Ön előtt, milyen katasztrofális is ez és miért is olyan sok a hátfájós ember (rajzok a 73. oldalon).

Így kell ülőbútorait megterveznie

Így ül helyesen

Vesse alá bútorait az „egészséges ülés öntesztjének” és eközben a következő szabályokat tartsa szem előtt:

- Magasabban ülni egészségesebb, mint alacsonyan. Az Ön számára helyes ülésmagasságot könnyen megállapíthatja: A csípőízület hajlásszöge ne legyen kisebb, mint 90 fok, hanem inkább nagyobb. A medenceállás, a vállöv és a fej szinte magától igazodik. A térdek hajlásszöge inkább nagyobb legyen, mintsem 90 fok.

- Az ülés szabályozható magasságú széken vagy zsámolyon lenne optimális.

- A háttámla legyen medencéjének fő támasza, tehát alátámasztási pontja, egyben maradjon medencéje távol az előrebílenéstől. A háttámla ne érjen a lapockáknál magasabbra. A magas háttámlák gyakran túlságosan előrekenyszerítik a fejet, különösen párnás karosszéken.

- Sem a székek, sem az autóülések nem szabad, hogy hátraessenek, simák kell, hogy legyenek, s inkább emelkedjenek hátra, a farkcsont felé. Hátrafelé lejtő ülőfelszín kemény, ék alakú kispárnával bélelhető ki.

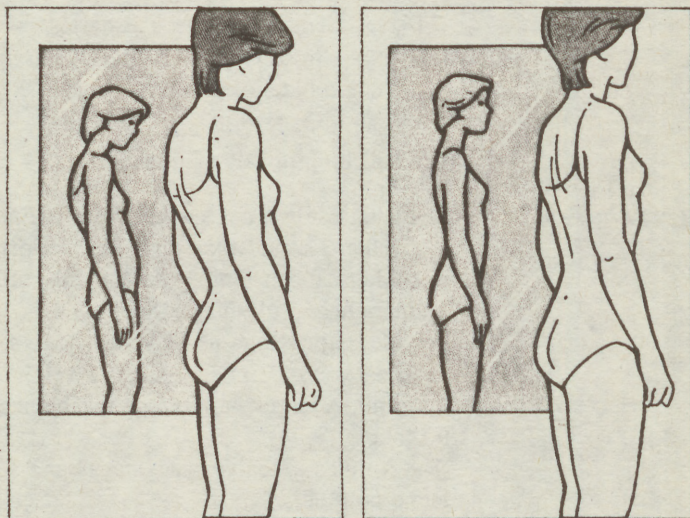
- Karosszékre is érvényes: minél magasabban van az ülőke, annál jobb. Ne legyen nagyon puha sem. Ha puha az ülőke, akkor feszes párnára üljön, vagy kis keményre tömött párnát csúsztasson a dereka alá.

Helyes állás

Állás és „testtartás”

*Tükör előtt
ellenőrizze*

Nagy tükör előtt, lehetőleg nadrágban — hogy lábait jól láthassa — ellenőrizze tartását álló helyzetben (rajzok az 64. oldalon). Közben folyamatosan előlről is nézze magát.



Az állás ellenőrzése tükör előtt: ne próbálja azonnal korrigálni a hibáját. Csupán akkor kezdheti el hibáinak kijavítását, ha a típusos tartásképét már ismeri

- A lábak mintegy lábszélességnyi kis terpeszben állnak. Ellenőrizze most: azonos mértékben terheli-e mindkét alsó végtagját, mindkét térdhajlat nyújtott helyzetben van-e, vagy túlnyújtott úgy, hogy könnyen hátrabicsaklik? A test és karok közötti derék-háromszögek egyenlő nagyok-e, vállai egyenlő magasságban állnak-e? Hogy áll a fej, függőleges, tehát egyenes, vagy kissé elhajol az egyik oldalra?

A tükörkontroll alkalmával fontos, hogy közben ne mozogjon, vagy hibáit ne ekkor próbálja korrigálni. Típusos tartásképről kell értesülnie és azt kell most tudomásul vennie és nem az elméletileg helyes tartását.

- Most alulról kiindulva próbálja meg a korrekciót: mindkét alsó végtagját azonosan terhelje, térdeit nyújtsa, vállait könnyedén tartsa.

Gyakorolja be a testtartást

- Most egészen könnyedén hajtsa le fejét, hogy érezze, hol van feje legmagasabb pontja. Most egész könnyedén érintse meg tenyerével és nyújtózzon úgy meg a keze ellenében, hogy nem fejt ki erőt. Képzeld el, hogy két mágnes között áll: az alsó a nehézségi erő, a felső éppolyan erős és Ön képes teljes erejéből fáradság nélkül felegyenesedni.

- Terpessze lábait valamivel szélesebbre és tartson egy rudat (például seprűnyelet) a feje fölött mindkét kezével úgy, hogy az a fejet éppen érintse és a karok a könyökben behajlítva legyenek. Képzeld csak el, hogy Ön szét akarja húzni ezt a rudat. Érezni fogja, hogy egész vállöve megfeszül, különösen a lapockák közötti terület. Váltogassa többször az ellazulást és megfeszítést egészen addig, amíg érzi majd, hogy ezt a feszülést egész teste átveszi.

- Most újra oldalt álljon a tükör elé: a kiindulóállás azonos. Figyelje meg ismét térd és medence állását. Előrebillen a medencéje? Hasa ezáltal előreesik? Mennyire kiegyensúlyozott a test? Kerek háttal és horpadt derékkal áll? Nyakát és fejét előre tolja?

- Végezze el ugyanazt a nyújtási próbát, amit ülve végzett, derekán egyik kezével, a fejtetőn a másikkal (62. oldal). Próbálja ki, hogy az így nyert megnyúlást a kéz segítségével is meg tudja-e tartani.

Próbálja meg a felegyenesedésnek ezt a fokát a nap folyamán ismételten elérni. A helyes álló helyzet a fáradhatatlanság érzését ébreszti fel Önben. Ez igényli a legkevesebb erőt!

Így válik a gerinc ismét mozgékonyá

Nyaki gerincgyakorlatok

A nyaki gerinc az oldalhajlás és fordítás irányú mozgásait veszti el leginkább érezhetően. Ezek a mozgások mindennapjainkban szinte kombináltan fordulnak elő. Az oldalhajlás beszűkülését például könyvszekrényben lévő könyvek címének olvasásakor vesszük észre leginkább, míg a nyakfordítás beszűkülését autóban ülve, hátramenet kapcsán. Egyik sem tiszta mozgás, kombinált mozgásról van szó, de mindig valamelyik mozgásirány a domináló.

A fej oldalhajlása:

Lassan gyakorolja

Ezeket a gyakorlatokat legjobb, ha ülve végzi, mert így a medencéjét rögzíti. Saját maga ellenőrzésére legjobban teszi, ha tükör elé ül. A tornagyakorlatok minden egyes szakaszát lassan végezze!

- Közelítse fülét az azonos oldali vállához anélkül, hogy a vállát a füléhez közelítené, sőt tartsa vállát teljesen lazán.



A fej oldalhajlása: ügyeljen arra, hogy a feje ne forduljon — az ellenállást valóban oldalról kell adnia

- Próbálja meg, vajon fokozni tudja-e a mozgást, ha a nyaki gerincet folyamatosan maximálisan nyújtja, azaz megnyújtja, amíg a gyakorlatot most — a nyújtás során a nyomás alól felszabadítva — még egyszer elvégzi.

- Próbálja meg, hogy a kezével a fejét még meg is húzza anélkül, hogy fájdalmat váltana ki.

- Próbálja meg, vajon még tovább fokozható-e akkor a mozgás, ha kezével a fejének ellenállást ad, majd ismét lefelé húzza a fejét (rajz a 66. oldalon).

Emellett a húzás irányával szemben adjon ellenállást és néhány másodpercig tartson ki ebben a helyzetben. A lefelé húzást, mint lassú megnyúlást érezze. Ha másik kezével a szék ülésébe ka-

Csak a fejét fordítsa

paszkodik, ezzel megakadályozza, hogy az egész felsőtest oldalra hajoljon, ezenkívül így a felső vállkontúr-izmokat is megnyújthatja.

- A fej oldalhajlását állva is végezze el: Háta mögött fonja össze karjait és ilyen módon hátrafelé húzza vállait. Majd a nyakát ismételten nyújtsa meg, állát a gégefő irányába is és a fejét most még egyszer lassan a jobb, majd a bal váll felé hajlítsa; ezt többször ismétlje meg.

Fejfordítás:

Fontos, hogy ne a teljes felsőtestét fordítsa. Merev nyakú embernél jól megfigyelhető, hogy teljes törzsével hátrafordul.

- Üljön támlásszékre úgy, hogy törzse rögzített helyzetben legyen és lassan mindkét oldalra fordítsa fejét. Figyelje meg, vajon mindkét váll felett messze hátra tud-e nézni. Talán saját maga is megérzi, hogy nyaki gerince fáj ilyenkor, vagy vállizmai fájnak, vagy szabad-e a mozgása.

- Ezt a fejfordítást oldalhajlással kombinálhatja: Fordítsa állát oldalra úgy, hogy az a váll fölött álljon. Most hajlítsa állát felfelé úgy, hogy a szegycsont felett azt csaknem „súrolja”, miközben az ellenoldali váll felé viszi, majd ismét lassan visszafelé. Az áll eközben maga is félkörívet ír le.

Bólintó mozgás:

Ez a gyakorlat azoknak az embereknek fontos, akik állukat túl magasra emelik úgy, hogy a fej a nyakon nyugszik. Ez a helyzet a vérereket és az idegeket korlátozza. Fontos tehát a nyaki gerinc megnyúlása, ami az áll nyakhoz visszahúzásával érhető el.

- Egyik hüvelykujját könnyedén tegye az álla alá. Nyomja hüvelykujját kis erővel, állával lefelé, majd ismét engedje fel. Ismétlje többször a gyakorlatot.

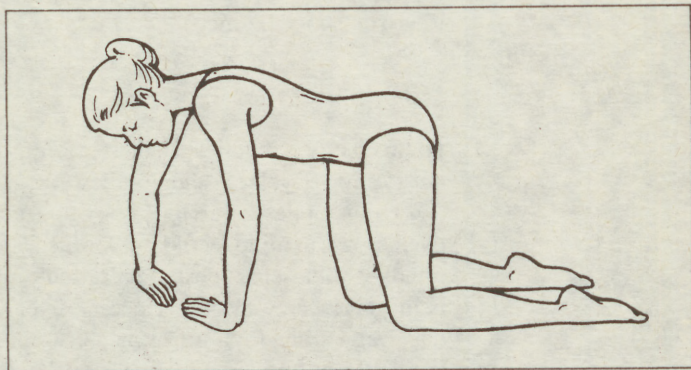
Háti gerincgyakorlatok

Tükör előtt ellenőrizze

A háti gerinc akár ülve, akár fekvé jól átmozgatható, mozgása azonban négykézláb álláskor figyelhető meg legjobban és legegyszerűbben (rajz 68. oldal). A legjobb ellenőrzési lehetőség most is a nagy, padlószintre állított tükör, amelyben valóban a legjobban láthatjuk magunkat.

Nyújtás:

Álljon „négykézlábra” és próbáljon ki minden olyan hátmozgást, amely ebben a tartásban egyáltalán lehetséges (rajz a 69. oldalon).



Négykézláb állás: fontos a fejtartás — ne törjön meg felfelé a nyaki gerinc. A lapockák között nem szabad mély barázdának keletkeznie — ezért a könyök enyhe hajlított helyzetben legyen

A gerinc mozgásai

- Most próbálja meg az izolált gerincszelvényt önállóan mozgatni, ez persze teljesen egzakt módon nem is lehetséges, csak bizonyos fokig. Normál kúszóhelyzetben a hát közepe mozgatható elsősorban fel és le.

- Most inkább a sarkok irányába helyezze át ülepét, így a lapockák között történik a mozgás.

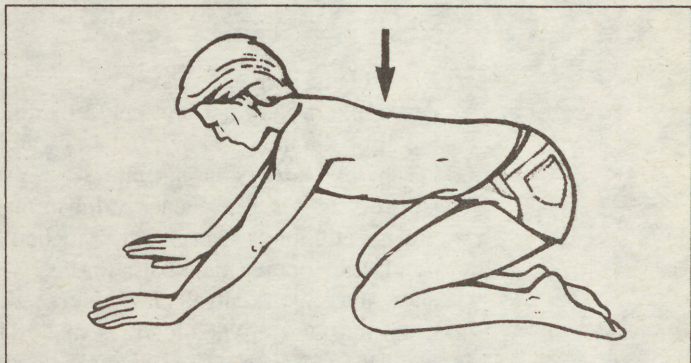
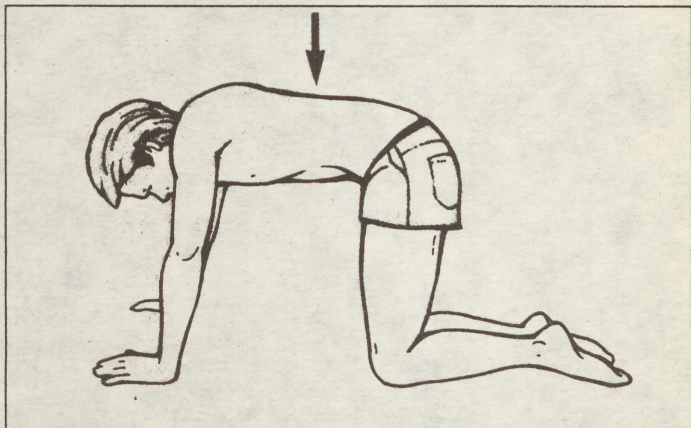
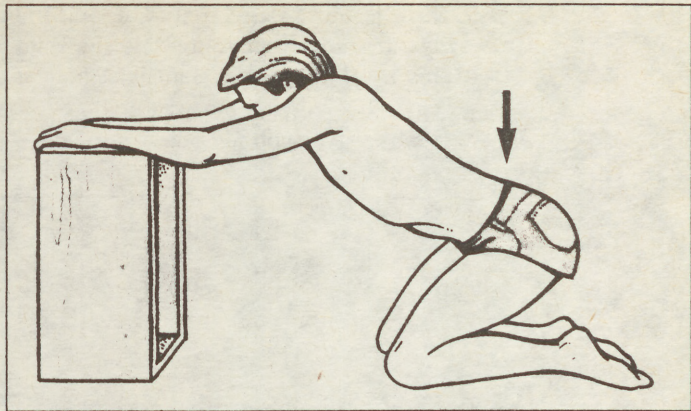
- Fektesse most karjait székre. Így elsősorban a gerinc alsó szakaszát mozgathatja át.

- Mozgassa most háti gerince felső szakaszát és figyelje meg, hogy szegycsontja közben hogyan viselkedik. Azt fogja látni, hogy háti gerince megnyúlásakor a szegycsont az áll felé mozog. Amikor hátát görbíti, szegycsontja a térd irányába mozdul. Folyamatosan, lassan végezze ezt a mozgást nagy mozgásamplitúdóval, majd gyorsabban kisebb kilengésekkel úgy, hogy a hátgerinc csak ide-oda lengjen könnyedén és ezáltal lazuljon.

Ugyanezt ülő helyzetben is jól kipróbálhatja, természetesen zsámolyon, mivel a támla akadályozná.

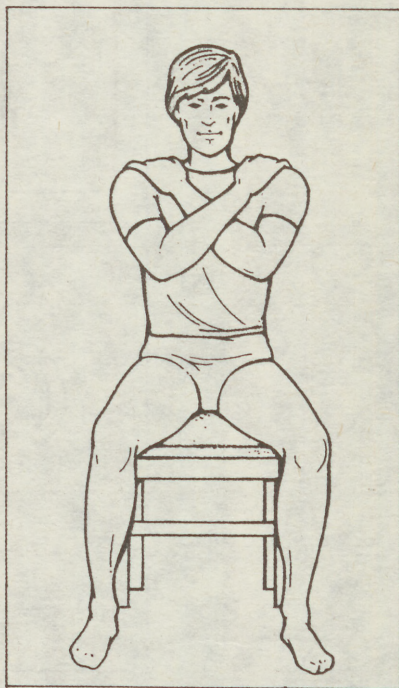
- Támaszkodjék kezeivel egészen lazán csípőire úgy, hogy ujjait a lágyékhajlatokra fektesse és hüvelykujjai hátrafelé mutassanak. Emellett medencéjét is jól egyenesítse fel. Olyan érzése kell, hogy legyen, mintha majdnem „homorú dereka” lenne.

Lengőmozgás



A gerincmozgások lágyak és könnyedek legyenek, mint a könnyű ingamozgás. *Felül:* a mozgás központja az alsó ágyéki gerinc területén van; *középen:* a hát közepe mozog leginkább; *alul:* a felső háti gerincszakasz helyett itt található a mozgás

Emelje most szegycsontját az álla irányába, majd pedig süllyessze szeméremcsontja felé. Figyelje meg a lapockák közötti részt, valóban mozog-e anélkül, hogy a vállak mozognának vele együtt. Végezze a mozgást előbb nagyobb és lassúbb, majd kisebb és gyorsabb ide-oda ingásokkal.



Fáraótartás: amennyiben a vállöv ily módon fixált, úgy a fordítás valóban törzsből történik

- Próbálja meg egyenest előre nyújtott karokkal, ezt lazán végezve a könyökök hajlított helyzetben lesznek.
- Próbálja meg álló helyzetben is, amikor is az előre nyújtott karjait falnak, vagy ajtónak támasztja. Ilyenkor a vállöv még jobban rögzített és a gerincnek valóban magának kell dolgoznia.
- Ismét üljön le: Karjait a test mellett lógassa és az egész törzset lassan jobbra, majd balra fordítsa. Az oldalak összehasonlítását ismét tükrökontroll előtt végezze, de saját maga is megérzi, hogy mozgása egyik oldalra sem korlátozott. Figyeljen arra, hogy törzsfordítás ne „csússzon” a mozgásba, a törzs mindig egyenesen, előre nézzen. Ha kezeit tarkójára teszi és ugyanezt a gyakorlatot is megismétli, érezni fogja, hogy ha valóban frontális helyzetben marad, akkor egyáltalán nem nagy az oldalhajlás mértéke.

- A törzsfordításhoz úgy keresztezze karjait a mellkas előtt, hogy kezei mindig ellenoldali vállán legyenek, ezáltal a vállöv törzssel együtt mozgását a karok rögzítő tevékenysége kiiktatja (rajz a 70. oldalon).

Először fejével együtt forduljon, azaz nézzen hátra. Aztán feje nézzen előre, maradjon frontális irányban és ekkor azt fogja érezni, hogy a törzsfordítás mozgása most kisebb. Gyakorolja ezt először lassan és pontosan, csak aztán lendületesen és gyorsan, de soha ne mozgassa törzsét fejével együtt.

- A keresztezett karokkal azonos kiindulási helyzetből történő fent leírt gyakorlatba enyhe kis oldalhajlás is bevihető ingázó mozgással úgy, hogy gerincét váltogatva fordítja, majd oldalra hajlítva lazán átmozgatja. A gerinc is mobilizálódik.

- Emelje most könyökét ugyanebben a tartásban a testétől valamivel távolabb, így hátgerincének domborítását és nyújtását is bevonhatja a mobilizációba.

Fontos, hogy a gerinc a puha kilazítás után ismét megtalálja stabil egyenes tartását: a farkcsonttal a nyaki gerincig és a fejig, annak tartásáig ismét mindennek pontosan egyeznie kell (61. és 64. oldal).

Jótétemény a hát számára

Az ilyen gyakorlat a hátgerinc különböző mozgásirányokba történő ellazítására alkalmas, amely a hátnak — különösen hossz-
szas ülés után — egyenesen jótétemény. Ezt a kimozgatást a fárasztó hétköznapiakba is könnyen beépítheti. Utána ismét „könnyebb” az ülés. A fáradt hát számára az a törzsnújtással összekötött mobilizáció a legüdítőbb, amely hasonlatos ahhoz, amit a kutyák és macskák csinálnak, amikor hosszabb pihenés után útra kelnek: az egész hát megnyúlik, a gerinc felül kidomborodik, aztán mélyen és homorúan nyeregszerűen behúzódik, miközben a fartájék égne mered.

Ágyéki gerincgyakorlatok

Ezen a gerincszakaszon nagyon nagy a mozgásterjedelem, azért különösen sok kitérő mozgás is „becsúszik”. Kopási jelenségek lépnek fel: nevezetesen a szalagok meglazulnak, és az izmok elveszthetik működéskéességüket. Ezen a gerincszakaszon első helyen áll a tartóizmok, a feszítő izmok tréningje (78. és 81. oldal).

Fontosak a könnyű lazító gyakorlatok is. Elsősorban reggel, felkelés előtt, ha például hosszabb ideig kényelmetlen helyzetben aludtunk és teljesen „kificamodva” ébredünk fel.

- Feküdjön a hátára nyújtott végtagokkal és nyújtsa meg hossz-
szan lefelé váltakozva a jobb, majd a bal alsó végtagját úgy, hogy

az egyik mindig hosszabbnak tűnjék, mint a másik. Ennek a mozgásnak a központja valahol az ágyéki gerinc közepén van.

Ismételje a gyakorlatot enyhén terpesztett lábakkal. Minél szélesebbre terpeszti a lábát, a gerincen annál magasabbra tolódik a mozgás központja. Eleinte lassan végezze a mozgást, hogy tudatosítsa ezt. Később gyorsítsa a tempót, ezáltal a mozgások kisebbek és lazábban lendületesek lesznek. A gerinc mobilizálódik.

- Most húzza talpra lábait úgy, hogy a térd hegyesszögben hajoljon meg és fektesse kezeit dereka alá, ezáltal medencéje hinta gyanánt mozoghat. Egyszer a farkcsont süllyed lefelé, majd a felső medenceszél, miáltal hintamozgás keletkezik.

- Ebből a helyzetből — természetesen most a kéz segítségével nélkül — más mozgásirányok is kapcsolatban állhatnak egymással. Csúsztassa például mindig a talpra állított alsó végtagnak a térdét előre lefelé, vagy emelje meg valamennyire medencéjét jobbra és balra, amit kezeinek a medencére való helyezésével jól ellenőrizhet.

„Alapmozgások”

Ezek a különböző „medence-hinta-gyakorlatok” jól kombinálhatók egymással. Tartalmazzák azokat a lényeges mozgásirányokat, amelyek az ágyéki gerincből indulnak ki. Ráadásul arra is alkalmasak, hogy egyéb, inkább statikus gyakorlatok beépítésével ellazulást eredményezzenek, ezáltal a gerinc reggeli merevsége többé egyáltalán nem jelentkezik. Ezeket a mozgásgyakorlatokat más kiindulási helyzetbe — például ülő vagy álló — is jól átültethetők.

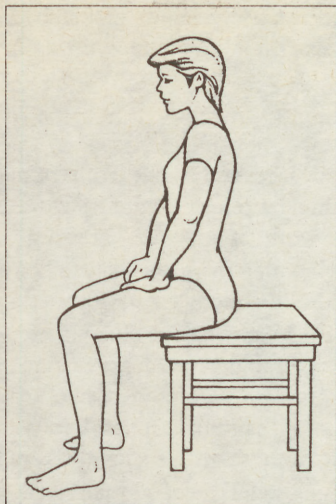
Ha csak egyszer is megérzi és megérti a mozgások lényegét, akkor ezeket a gyakorlatokat általában, mint „alapmozgásokat” mindennapos tornaprogramjába, vagy rövid lazításaiába be tudja építeni.

Az izmok így lesznek működőképesek

Stabilizálja
a hátat

A hátat lehetőség szerint tehermentesített helyzetben kell stabilizálni. A hátnak meg kell tanulnia, hogy saját magát elbírja, tehát fiziológiás hajlatait a nap folyamán ne veszítse el. Mégis a legtöbb embernek ez alig sikerül, főként az ülő testtartás (rajzok a 73. oldalon) kerül ki gyorsan ellenőrzésünk alól.

Alaposan figyelje meg egyszer, hogyan ül például kollégája az íróasztalnál, családjá az asztalnál, gyermeke a házfeladat elkészítése alatt: alig akad olyan ember, akinek a számára ez hátkímélő, vagy a hátának megfelelő, csaknem mindannyiuk dereka eredménytelenül „lelóg”. Ez nem csupán azért van így, mert nem



Helyes ülés. Alaptartás (*balra*): fontos, hogy a lábakat fixen tartsa — ez az erő az egész hátra áttevődik. Munka közbeni testtartás (*jobbra*): az ágyéki gerinc és a vállöv ebben a helyzetben láthatóan — és érezhetően — ellazul

*Gyakorolja be
a tartást*

gondolnak a helyes tartásra, hanem rendszerint azért, mert nem is képesek másra. Éppen ezen a gerincszakason hiányzik nekik a felegyenesedéshez szükséges erő. A tapasztalat szerint még maguknak az edzett, erős kar- és lábizomzatú sportolóknak is gyakran derekuk a gyenge pontjuk.

A „tartás megérzése” — orvosi szemmel — valóban valami bonyolult dolog: fárasztó mindig rá gondolni és megerőltető is addig, amíg nem válik magától értetődővé. Azért, hogy mégis megtanuljunk a szükséges összetevőket, tisztázni kell a gerinc egészének helyes tartását.

A testtartáshoz lényeges alsó gerincszakason megtalálható: a mozgáshoz szükséges izomzat, például a medence felől irányuló mellkasizmok és megfeszített törzs esetén a medencemozgást végző izmok is, de a test stabilizálásához — tehát a gerinc rögzítéséhez — szükséges izomzat is a vállöv, karok, lábak mozgatásához feltételeként.

Ennek megfelelően rossz tartáskor is mindig mindkettő megtalálható: az ágyéki gerincszakasz területén a helytelen ülés következtében túlnyújtott, legyengült izomzat, amely még fekvő helyzetben is alig képes arra, hogy a hátat nyújtott helyzetben tartsa. Az erősen megnyúlt izmok képtelenek arra, hogy megrövidüljenek és a hát tartását ezáltal még valamennyire korrigálják.

Ezért nemcsak a legyengült izmok erősítése, hanem a megrövidült és feszes izmok egyidejű nyújtása is szükséges.

Az izmok nyújtása

*Nyújtózás =
felüdülés*

A kemény és görcsbe rándult izom számára a nyújtózás mindig egyben felüdülést jelent. Ezáltal javul a vérátáramlás és emiatt jobb lesz az izom táplálása is. Ha azonban nagyon feszes, akkor kezdetben ellenáll a nyújtásnak, arra kényszerülünk, hogy az izmot „rászedjük” eleinte azzal, hogy még tovább növeljük feszülését, így válik alkalmassá az ellazulásra. Így jár el az a gyógytornász, aki csupán rövid aktív feszítés után nyújtja meg a megfelelő izmokat.

Sok izmunkat magunk is képesek vagyunk azonban megnyújtani. Ezek közül most azok megemlítésére szorítokozom, amelyek a hátfájdalmak keletkezésében játszanak szerepet.

Minden izomnyújtási kísérletre vonatkozóan legyen előzetes figyelmeztetés azonban: a nyújtás mértékét ne próbálja utánrugózással növelni. Ez az, ami a tornajavaslatokban még mindig, illetve újra és újra szerepel. A rugózások során elenged ugyan az izom, de a rövid húzóingerek során az összehúzódást, tehát a feszülést gyakorolja ahelyett, hogy utána engedne és ellazulna, mint ahogy az a nyújtás célja lenne.

Erre kell figyelnie

Ezenkívül a nyújtózásokat mindig lassan is kell kiviteleznie, mivel az izomnak az utánaengedéshez időre van szüksége. Ezért nyugodtan tartson a nyújtás 5—6 másodpercig.

Az ágyéki gerinc területén a nyújtózások mindenkinél, akinek fájdalma, vagy panasza van, maximális nyújtást jelentsenek, ezáltal a csigolyák széthúzódnak, ennek következménye a porckorongok és az idegek tehermentesítése.

A hát mindenfajta görbítése még a lábak fej mögé nyújtásával, háton fekvő helyzetben való gördülés is veszélyes lehet. A már előzetesen károsodott vagy elmozdult porckorong éppen ezért sérvesedik tovább, sőt lehetőség nyílik kiszakadásra is. A szalagok meglazulnak — a kockázat mindenképpen nagy. Ilyen gyakorlatokat tehát nem ajánlunk!

A nyak- és tarkóizomzat nyújtása

• Üljön számolýra, közelítse állát szegycsontjához annyira, amennyire csak lehetséges, rövid ideig tartsa itt és ismét lassan egyenesedjen fel, mialatt állát — amennyire csak lehetséges — a nyak és gégefő közelébe tartja addig, amíg a nyaki gerinc ismét teljesen kinyúlik.

Lassan gyakorolja

- Tegye kezét tarkójára úgy, hogy nyakszirtje kényelmesen feküdjön a tenyereken. Könnyű húzással hajlítsa fejét lassan jobbra, majd balra — ezt ismételje többször.

- Ragadja meg zsámolyának ülőkéjét egyik kezével és húzza vállát ily módon lefelé. A húzás erősíti vállizmait, ha fejét egyidejűleg az ellenoldal felé hajtja. Gyakorolja mindkét oldalon, váltakozva.

- Tartsa karjait vízszintesen a test előtt, könyökben enyhén behajlítva, a kezeit úgy tartva, hogy a kézhátra lásson és ujjhegyei egymás felé forduljanak. Feje a gégefő irányába hajoljék. Próbálja most lapockáit — a kartartás megváltoztatása nélkül — a far felé húzni és a tarkó nyújtását is erősítse fel további fejhajlítással. Tartsa meg a feszítő helyzetet körülbelül 5–6 másodpercig, majd lazítson.

- Ha fejét ebben a helyzetben még lassan és húzva jobbra-balra hajlítsa is anélkül, hogy a nyak előre hajlítása megszűnne, akkor fontos egyéb nyakizmokat is megnyújthat még.

A váll és mellkas nyújtása

- Üljön zsámolyra a fent leírt tartásban, tehát előre nyújtott karokkal, enyhén hajlított könyökkel, hátrafelé megtört csuklókkal. Most azonban kivételesen szabad a lapockáknak messze hátrapúposodniok úgy, hogy a gerinctől egyre távolodnak és a nyújtási feszülés egyre nő. Néhány másodpercig maradjon ebben a helyzetben, majd lazítson.

- Most süllyessze karjait és kezeit — anélkül azonban, hogy annak tartása változnék, tehát a könyökök enyhén behajlítva, csuklók hátrahajlítva úgy, hogy kézhatáit lássa — csípőízület magasságáig. Még mindig előre hajtott fejét csúsztassa most valamennyire oldalvást a jobb váll felé és fordítsa emellett folyamatosan balra úgy, hogy bal kezére és alkarjára nézzen. Az így keletkezett megnyúlást értelemszerűen felső tarkó-váll területen kellett éreznie, amíg fejét az egyik oldalra hajlította és ezzel egy időben az ellenoldal felé fordította.

Mozgás és nyújtás

- Ha leengedett karjainak ujjait terpeszti úgy, hogy enyhe feszülés lép fel, akkor ez a vállöv mozgásából és a tarkó-lapocka izmok megnyúlásából kombináltan keletkezik. Húzza most vállait előre-fel, az álla, majd hátra-le az ülepe irányába úgy, hogy karjai előrenyújtva maradjanak. Ezután befelé úgy, hogy a kézhaták a test felé mutassanak, majd kifelé, míg a tenyerek mindvégig kifelé néznek.

Lassan végezze a mozgást, különösen a nyújtást, míg a vállöv kimoogatását gyorsabban.

A törzs elülső részének nyújtása

*Változtassa meg
a kartartást*

A mellizmok a legkülönbözőbb kiindulási helyzetekből megnyújthatók. A nagy tömör izmok egyes részeinek elkülönítésére lesz képes Ön is kartartása megváltoztatásával:

- Húzza hátra vállait a legegyszerűbben, azaz kezeit hajlítsa hátra és így húzza vállait hátrafelé.

Tege keresztbe kezeit feje mögött és húzza hátra könyökeit: a megnyúlás ekkor máris kissé felerősödik. Álljon terpeszben a falhoz, vagy az ajtóhoz úgy, hogy lehetőség szerint nagy felszínen érintkezzék vele — ülepe, vállai és feje érintse a falat —, így az elülső mellkasfal megfeszülése már érezhető, különösen akkor, ha kezeit csupán lógatja és karjai — könyökben kellően hajlítva — is teljes mértékben érintkeznek a fallal. Csúsztassa karjait lassan valamivel feljebb, így mellizmainak mindig újabb részeit nyújtja meg, feltéve, hogy kézhátai a fallal érintkezésben maradnak folyamatosan.

*Végezze a
gyakorlatokat
ellenállással
szemben*

A mellizom számára adott az a lehetőség, hogy saját maga számára adjon ellenállást azáltal, hogy a már létrejött feszítéssel még jobb ellazulás és megnyúlás érhető el:

- Tege kezeit a tarkójára és támaszkodjék terpesztett lábakkal egy nyitott ajtó ajtótokjának úgy, hogy könyökei is mindkét oldalon az ajtótoknak feszülnek. Az így keletkező feszülést néhány másodpercig tartsa meg, majd engedje el magát úgy, hogy mellizmai szinte „belógnak”.

Váltogassa a feszülést és a nyújtást úgy, hogy a nyújtás mindig jelentősen hosszabb ideig tartson, mint az azt megelőző feszülés. Ha kezeit leengedi úgy, hogy alkarjai kellő szögben feküdjenek fel az ajtókeretre, akkor megint más izomrészeket tud megmozgatni. A nyújtási fájdalomról megérzi, hogy mely területek átdolgozása a legfontosabb.

- A mellizmok megnyújtására a háton fekvés is alkalmas. Ehhez terpesztett lábakkal feküdjön a padlóra és karjait hátra felfelé fektesse le. Kísérletezze ki, hogy a könyök melyik hajlásszögében a legerősebb a megnyúlás. Ebben a helyzetben csípőizomnyújtás is végezhető úgy, hogy egyik, behajlított lábát olyan messzire teszi le a másik, kinyújtott lába felett, hogy a behajlított láb térde ott a padlót megérintse. Váltogassa lábait a gyakorlat során.

Az ágyéki gerinc nyújtása

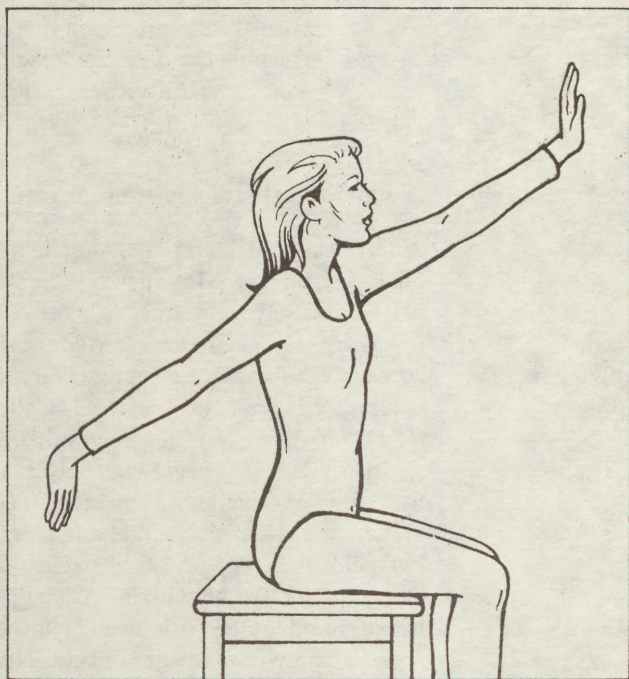
*Döntő az izom
húzása*

Túlnyomórészt húzás legyen! Ne nyújtson erős gerincdomborítás segítségével!

• Ha stabil étkezőasztala van, egyik szélét párnázza ki valamivel, feküdjön erre hasmánt és tartsa magát kétoldalt jó erősen. Ezután húzza be térdeit úgy, hogy teste a medencétől lefelé az asztal szélén át „lógva” valóban ellazuljon. Ebből a helyzetből próbálja medencéjét újra meg újra jó magasra húzni úgy, hogy dereka erősen homorú legyen, ezáltal az ezt követő ellazulás alkalmával a megnyúlás még kifejezettebb lesz.

Ugyanezt megvalósíthatja olyan stabil alacsony asztalon is, amely még megengedi, hogy térdeit felhúzza. Az asztaltól olyan távolságban kell a térdeit felhúzni, hogy Ön valójában az asztal szélén „lógjon”. Ha van vastagon párnázott karosszéke, akkor egyszerűen a háttámláján át „lógjon ki”, amikor is Ön, mérete szerint, vagy a kartámlákon tartsa meg magát, vagy az ülésen támaszkodjék.

Nagyobb súlyú emberek ajtón is megpróbálhatják ezt a gyakorlatot. Mindenképpen jobb külön erre a célra szolgáló eszközön



Törzsnyújtás átlósan: olyan érzése kell, hogy legyen, mintha mindkét kezével ellenállással szemben valamit „eltolna”, a ferde nyújtás tehát valóban érezhető

függeszkedni. Ha a gyakorlat során túlságosan sok a csuklók és kezek húzása, akkor a függés nem lesz egészen laza.

Általános törzsnújtás

Szabadon eresztethi lehetőségeit és fantáziáját, amikor a nyújtás és nyújtózkodás jólesően egymáshoz kapcsolódik.

*Jóleső
nyújtózkodás*

- Alapjában véve már azzal is megnyújtja törzsét, hogy fel-emelt karjait kinyújtja, akár ülve, akár állva történjék ez. Csak egyik karjával végezze ezt, míg a másik a padló felé mutat, így jóleső oldalhajlás is keletkezik (gondoljon arra, hogy a kezek mindig hátrafelé megtörnek).

Hajoljon ferdén is, azaz egyik karját emelje ferdén előre felfelé és csúsztassa kifelé, a másikat ferdén hátra és lefelé húzza úgy, mintha a padlót akarná elérni. Majd a karokat ismételtelen lazán ejtse le és ingamozgást végezzen velük, váltva az oldalakat (rajz a 77. oldalon).

- Éppoly hatásos, ha a karokat körülbelül a vállmagasságban kinyújtva tartja, majd megnyújtja, miközben az egyik kar előre, a másik hátra „csúszik”.

- Az ágyban is képes jólesően megnyúlni és nyújtózni, vagy egyszerűen háton fekvő oldalvást félhold alakú ívet képezni, a fej felett fektetett karokkal. Ez nem megerősítő, jót tesz az oldalának és a légzést mélyíti.

A stabilizálást szolgáló izomzat megerősítése

A törzs stabil megtartásához erős hátizomzatra éppúgy szükségünk van, mint az edzett hasizmokra, mert csak általuk lehetséges kiegyensúlyozott tartás.

*Izomerejét
tudatosan vegye
igénybe*

- Az összes ismertetésre kerülő gyakorlat végzése során első-sorban az erőbevetés „megérzése” a fontos. Az izombevetést tudatosan kell irányítani — a lapockák állását és a medence helyzetét ugyanúgy — azért, hogy egy gyakorlatot vagy tartást ne csak „tiszán véletlenül” végezzünk helyesen. Ami a kéztartásra érvényes — a kéz erőteljes megtörése hátrafelé — a lábra is vonatkozik, azaz: a sarkaktól is erőteljes tolóerőnek kell kiindulnia, amikor például az egész alsó végtagban feszülést akarunk elérni, amelyet a törzsre viszünk át. A lábujjak tehát nem nyúlnak ki, hanem mindig a test irányában, felhúzott helyzetben vannak.

Ne tartsuk vissza lélegzetünket, noha a test feszülése fokozódik, mint ahogy a következő gyakorlatok ezt mutatják:

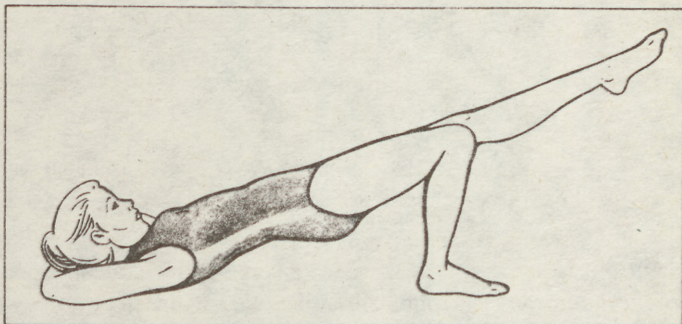
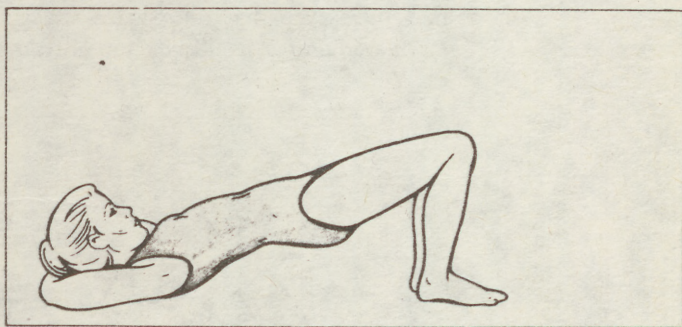
- Feküdjön a hátára, lábait könnyedén terpeszbe, erős feszülést hozzon létre: lábujjait húzza a test felé, farizmait feszítse,

Építse fel, alakítsa ki a feszülést

karjait enyhén behajlított könyökkel és tenyereit támassza meg úgy a padlón, hogy a lapockák között is feszülést érezzen. Nyomja tarkóját könnyedén a padlóra, miközben áll a gégefő közelében kell hogy maradjon — ezáltal pedig a nyaki gerinc hosszan megnyúlik majd. Maradjon ebben a feszülő helyzetben néhány másodpercig, mielőtt ismét ellazul. E feszülésnek éppen a leírt felépítése, kialakítása teszi azt az ellenőrzést lehetővé, amelynek során Ön már tudatosan irányíthatja izombevetését.

• Miután ezt a gyakorlatot többször megismételte, próbálja meg most azt, hogy lapockáit is valamivel erősebben húzza ülepe irányába. Azt kell éreznie, hogy a medence enyhe homorítása kapcsán háta valamennyit megrövidül és nagyon erős lesz. Emelje fel fejét is, ezáltal válik érezhetővé, hogy a hasizmok is részt vesznek a mozgásban. A befejező ellazulás alkalmával olyan hatása lesz, mintha a test szabályszerűen „szétfolyna”, jobban is fel-fekszik a padlón.

• Mindkét — a felsőtest stabilizálását célzó — következő gyakorlat (rajzok a 79. oldalon) elvégzéséhez kezeit tegye a feje alá

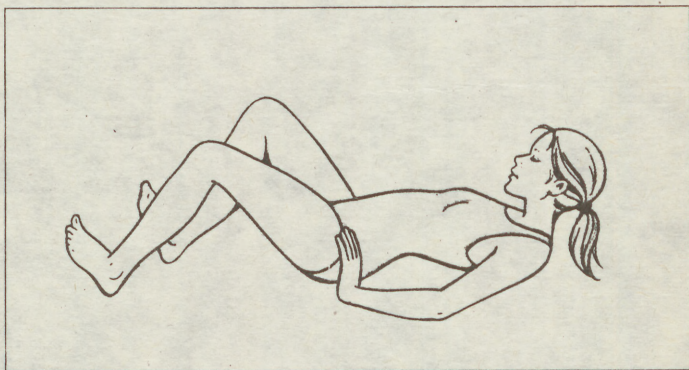


A stabilizáló izomzat erősítése: mindkét gyakorlat során arra kell figyelnie, hogy az ágyéki gerincgömbület elsimult legyen és az ülep az egyik oldalon se süllyedjen

behajlítva és könyökeit könnyedén nyomja a padlóra. Most húzza lábait talpra úgy, hogy térdeit behajlítja, emelje meg ülepét addig, amíg a lágyékhajlat kinyúlik és a farizmok megfeszülnek, miáltal az ülep nem süllyed. Figyelje meg, hogy vajon mindkét medencetaréj elöl egyforma magas-e. Tartsa meg ezt a helyzetet néhány másodpercig és csak ezután engedje le a medencéjét.

- Tartsa megemelt helyzetben medencéjét, aztán még emellett nyújtsa ki egyik lábát, mialatt combjának ugyanabban a magasságban kell maradnia és medencéjének egyik oldalon sem szabad lesüllyednie. Helyezze vissza lábát újra és most a másikat nyújtsa ki úgy, hogy medencéjének helyzete a legcsekélyebb változást se mutassa, majd ezt a lábat is tegye le újra és ülepét engedje le.

- Terpessze megtámasztott lábait, sarkait feszesen szorítsa a padlóhoz és lábujjait húzza magasra. Amikor most ülepét sarkai irányába — tehát lefelé — csúsztatja, enyhén homorú lesz a dereka, egyidejűleg azonban az alsó testrégióban nagyon stabil érzése is támad. Ha most a teste mellé fektetett, ismét enyhén behajlított karjait csuklókkal a padlóra nyomja és fejét megemeli, akkor a fejtől a lábig érő „tömör erőcsomag” keletkezik, amelyben a fej megemelésével a hasizmok is részt vesznek. Néhány másodpercig maradjon így, majd lazuljon el (rajz a 80. oldalon).



A stabilizáló izomzat erősítése: a „tolóerőnek” a sarkából és a tenyerekből kell kiindulnia

*Feszítse meg
izmait tudatosan*

- Ugyanez az érzése támad akkor is, ha zsámolyra, vagy még jobb, ha stabil asztal sarkára ül úgy, hogy terpesztett lábait feszesen megtámasztja: ágyéki gerince a derék homoríthatóságának határáig megnyúlik. A felsőtest ellenfeszülését úgy éri el, hogy közben egy rudat (például seprűnyelet) feje fölé emelt kezeibe

vesz úgy, hogy ezzel haját csaknem érinti. Képzeld csak el, hogy a rudat valamennyire szét akarja húzni, ekkor a kar-lapocka területe is erősen megfeszül.

Ezt a „tudatos feszítést” kell fekvés, ülés és állás közben is mindig újból kialakítani és elsősorban a mindennapos tevékenységeibe bevonni. Próbálja meg ezért, hogy a most leírt tartás bot segítségével történő megőrzése alatt egyszerűen csak előrehajol és újból felegyenesedik, vagy feláll és ismét leül anélkül, hogy a háttartása változnék. Ezt is nagyon lassan és ellenőrzés mellett gyakorolja — és a feszülést a végállásban még egyszer tudatosan tartsa meg.

- Ezt a gyakorlatot álló helyzetbe is ültesse át, amikor is a lábak terpeszben vannak: tehát hajoljon előre, majd ismét egyenesedjen fel anélkül, hogy feszítő tartását elveszítené.

- Ezt az „erőérzést” is jól átélheti, ha azzal a céllal áll be az ajtókeretbe, hogy azt minden irányban meg akarja növelni. Tehát: lábait terpeszti és ezeket is, de farizmait és hasizmait is megfeszíti. Ellenfeszülésként a kezek fent az ajtókeretnek szorulnak, az alkarokkal is — amennyire lehetséges — oldalsó nyomást gyakoroljon, mintha a keret nemcsak lent akarná „szétrobbantani”, hanem még az oldalait is szét akarná csúsztatni.

Képezzék az eddig leírt gyakorlatok az első lépést a statikus erőérés tudatosításában és erősítésében. A hát- és hasizomgyakorlatok szélesebb körben ismertek és egyszerűbbek, ezért itt csak szűk körű választék következik:

A hátizmok erősítése

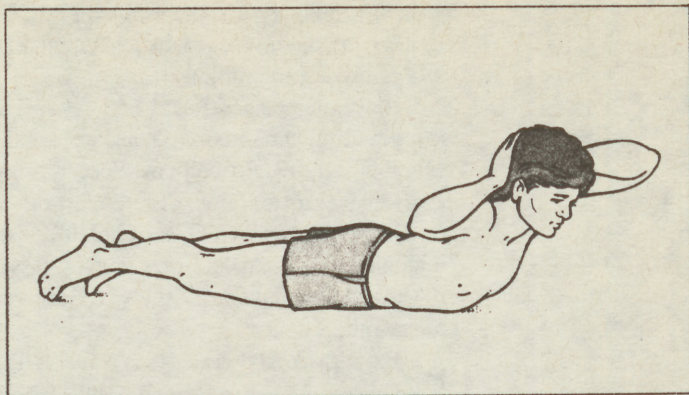
A következő gyakorlatokat eleinte lassan és jól ellenőrizve vitelezze ki, majd gyorsan és folyamatosan.

- Feküdjön kinyúlva a hasára, kezeit hajlítva helyezze tarkójára, húzza a lapockákat az ülepe irányába és egész hátát feszítse meg úgy, hogy a felsőtest a padlótól valamennyire emelkedjék el. Figyelem! A nyaknak nem szabad hátrafelé megbicsaklania! (Rajz a 82. oldalon)

- Ugyanezt ismételd meg oldalt felemelt karokkal, amelyeket a kellő mértékig behajlít. Mindig ügyeljen emellett a nyaki gerincre, azaz: a nyaknak nem szabad hátrafelé megbicsaklania.

- Feküdjön hason, összegöngyöltett takaróra vagy vastag, tömött párnára. A karok a test mellett helyezkedjenek el. Erősen feszítse meg ülepét és lábait, felsőtestét emelje meg és nyújtott karjait vezesse előre és ismét vissza, hasonlóan az úszáshoz. Váltogatva is végezze, azaz váltogatva csak egyik karját vigye előre, majd csak a másikat.

*Lélegezzen
egyenletesen*



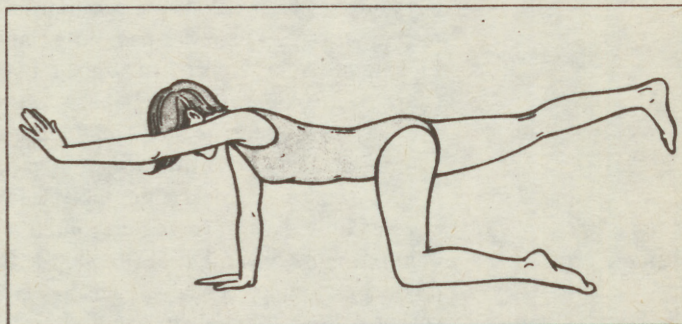
A hátizomzat erősítése: a nyaki gerincnek nem szabad felfelé megtörnie, az egész gerinc mindenekelőtt hosszan nyújtva marad

- Álljon négykézlábra: mindig csak egyik karját és ellenoldali lábát nyújtsa ki, mialatt bokája és csuklója hátrafelé visszabicsklik, és emelje végtagjait háta magasságába. Közben a hátának egyik oldalon sem szabad lesülyednie, feszülését meg kell tartania, s a lapockák között sem szabad mély barázdának keletkeznie (rajz a 82. oldalon).

Továbbra is minden erőfeszítéskor lélegezzen egyenletesen!

- Térdeljen a padlóra, üljön a sarkaira, helyezze kezeit a tarkójára és felsőtestét lassan és megfeszítve döntse előre, tartson ki ebben a helyzetben, majd ismét egyenesedjen fel (rajz a 83. oldalon).

Ismételje többször a gyakorlatot.



A hátizomzat erősítése: figyeljen a kéz- és lábtartásra — a csukló és a boka megtörnek, a tenyerek és a sarkak „vezetik” az átlós mozgást

- Feküdjön hasra karosszék párnázott háttámláján át, vagy stabil asztalra úgy, hogy lábai lelógjanak. Nyújtsa ki lábait és húzza azokat a medencéjével együtt magasra egyensúlyi helyzetig — aztán ismét engedje le. Ezeket a gyakorlatokat lassan és véghelyzetben megtartva, vagy gyorsabban is végezheti.

A hasizmok erősítése

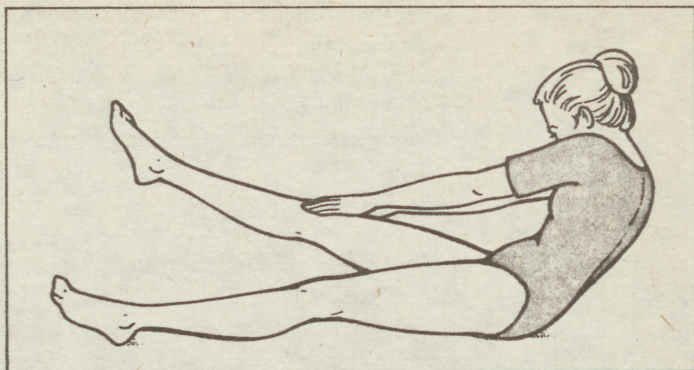
A hát számára fontos

Mivel az egyenes testtartáshoz a hasizmok csaknem éppoly fontosak, mint a hátizmok, ezért működési képességüknek nagy jelentősége van, mert nemcsak a hasi szerveket tartják a helyükön, hanem a medencét is összekötik a mellkassal. A hátizmokra tehát ellenhúzást gyakorolnak azért, hogy a felsőtest hátrabilenéséből fakadó túlságosan homorú derék létrejöttét megakadályozzák. A test elülső oldalának helyes biztosítását nemcsak egyenes lefutású, hanem ferde hasizmok is végzik.



A hátizomzat erősítése: még akkor is, ha törzsét továbbhajlítja előre, a hátnak erősen megnyúlt és megfeszített helyzetben kell maradnia

- Feküdjön a hátára, húzza lábujjait a törzs irányába úgy, hogy teste megfeszüljön, nyomja derekát szorosan a padlóhoz és erősen húzza be a hasát. Aztán fejét és vállait annyira emelje meg, hogy lábait jól lássa. Tartsa meg a feszítő tartást, amíg csak tudja — levegővétel nélkül —, majd ismét feküdjön le és lazítson.



A hasizmok erősítése: néhány másodpercen át maradjon ebben a helyzetben, így hasizmaidat valóban érezni fogja: csupán ezt követően feküdjön ismét vissza. Az oldalakat váltogatva gyakoroljon

- Ismétlje az előző gyakorlatot, de most az egyik vállát jobban emelje meg, mint a másikat, egyidejűleg karját mindig ferdén a test előtt nyújtsa. Váltakozva gyakorolja mindkét oldalon.

- Emelje fel egyik nyújtott lábát csaknem fél méterre a padlótól és próbálja meg keresztirányban nyújtott kezével elérni. Alsó végtagjának hosszarányaitól függően akár sípcsontját is elérheti. Másik karját is egyidejűleg nyújtsa előre, ne próbálja azzal magát megtámasztani (rajz a 84. oldalon). Most is mindig cserélje az oldalakat.

- Húzza lábait talpra és próbálja magát ülésbe felhúzni. Ha lábait rögzíti (például szekrény, vagy nehezebb polc alá dugja be) és karjait előrenyújtja, könnyebben megy a gyakorlat. Igazán jó hasizmai akkor vannak, ha a lábak rögzítése nélkül — tarkóján keresztbe tett karokkal — sikerül a gyakorlatot elvégeznie.

Most mindig ferdén emelkedjék fel úgy, hogy jobb könyökét a bal térdéhez, bal könyökét a jobb térdéhez húzza. Ilyenkor ferde hasizmai is részt vesznek a gyakorlatban.

- Meg is fordíthatja a most leírt gyakorlatokat: az ülésből lassan, centiméteres szakaszokban fekszik ismét vissza és minden közti fázisban rövid ideig megmarad.

- Ha háton fekvésben térdeit hasához húzza és terpeszti úgy, hogy a talpak érintkezzenek, akkor saját maga adagolhatja erőbevetését azáltal, hogy kezeivel nyomást gyakorol a térdeire, de nem enged utána. Egyúttal emelje meg a fejét és néhány másodpercig tartson ellen. Aztán újra lazuljon el.

Amit ne tegyen

Amit soha ne tegyen: hanyatt fekvésben ne emelje vagy tegye le nyújtva alsó végtagjait, tehát ne végezzen gyakorlatot hosszú

emelőkarral. E mozgás forgáspontja a derék, amely anélkül is túlgyenge ahhoz, hogy a medencét egyenesen tartsa. Ha most olyan erős emelőt helyezünk rá, mint a kinyújtott alsó végtagok, a derék nem tudja ezt a súlyt tartani, homorú derék képződik, végül fájdalom is fellép. Ha ilyen hasizomgyakorlatot ajánlanak, ne csinálja. Derékfájást okoz ez Önnek csupán, semmi mást!

Zsámolyon ülve is végezhet egyszerű hasizomgyakorlatokat:

- Tegye kezeit hajlítva tarkójára, szilárdan helyezze lábait a padlóra, és nyújtott hátát olyan messzire hajlítsa hátra, hogy súlyát könnyen tudja tartani. Próbálja meg azt is, hogy ebből a hátrahajlított helyzetből lábait előre nyújtja, majd ismét hajlítsa be.

- Újra fordítsa törzsét a medencéje felé és ismételje meg a gyakorlatot, a ferde hasizmok számára is: tehát ferdén hátra hajoljon és újra egyenesedjen fel.

Utószó a gyakorlatokhoz

A könyvben leírt gyakorlatok a teljesség igényét nélkülözik.

Csak együttes alapprogramot tudunk adni, egy „tájékoztatói kísérlet”-et, a teljes egyéni problematikára tekintettel. Csak akkor lehet a sport, torna pozitív hatású, ha már az alaptartás és mozgás újra összhangban van.

Véleményem szerint az egyéb, bemutatásra kerülő terápiás javaslatot elsősorban mint kiegészítést kell értékelni, amelyek a már korrigált tartásra épülnek és csupán akkor lehetnek sikeresek, ha megelőzi őket: az alapkorrekció.

Fontos: a tartásérzet

Mi segít még a hátfájdalmakon?

Természetesen csak saját tapasztalatainkat adhatjuk tovább. Speciális javaslatok meghaladnák e könyv kereteit, e szerepet a bőséges szakirodalom szolgálja.

Meleg- és hidegkezelések

Gyógynövényes fürdők

Ellazulásra

A meleg fürdő csodálatosan lazító jótétemény. Terápiás hatását gyógynövények gyökere, vagy egyéb kiegészítő még jelentősen fokozza.

Izomlazításra különösen alkalmas rozmaring, hegyi árnika, szénavirág, gesztenye, zsurló és boróka hozzáadása a fürdővízhez. A gyógyszertárban kapható iszap is jó hatású a mozgásszervrendszerre. Heveny fájdalom idején azonban nem ajánlatos alkalmazni (például hexensussz esetén).

A terápiás fürdők ne tartsanak 15 percnél tovább és ne legyenek 35 foknál melegebbek: ajánlatos utána pihenni.

Kneipp-féle vízkezelések

A szervezetre kifejtett hatása

Éppúgy, mint a fürdők, a Kneipp-módszer szerinti célirányos vízkezelések is alkalmasak házilagos kivitelezésre. Elsősorban az egész testre hatnak, azaz a vérkeringésen és a vegetatív idegrendszeren keresztül ösztönzőleg, vagy csillapítólag hatnak az egész szervezetre, de az alkalmazás helye és módja szerint célzott súlypontokra helyezhető hatásuk. Egészen különlegesen hatásosak az — ingerterápiának nevezett — kezelések olyan emberek számára, akiknek nyirkos és hideg a kezük és a lábuk, ingadozó a vérnyomásuk és gyorsan kimerülnek.

A részletes leírás során néhány, egyszerűen kivitelezhető leöntés ismertetésére szorítkozom, amelyek fej- és hátfájdalmak esetén beváltak.

Lábszárleöntés

• Gerincfájdalmak esetén — akár a tarkó, akár a derék területén lép fel — erős, kellemesen meleg vízszugárral mintegy 10—15 percig vegye célba a fájdalmas helyet. Amikor a fájdalom oldódni kezd, óvatos, kis mozgásokkal — amelyeket a mobilizációs gyakorlatoknál már leírtunk — elkezdheti, majd állás közben is mindegyiket kivitelezheti — egybekötve intenzív felmelegítéssel — amelynek során a fájdalom oldódik (65—71. oldal).

• A fejfájásokat gyakran hideg lábszárleöntések csökkentik. Lehetőleg zárt vízköpenybe burkolja lábát. Tehát: vagy csavarja le a zuhanyfejet és sima csőként alkalmazza, vagy a lábszár felett bőrközelben vezesse a zuhanyfejet. A vízszugárnak szélesnek kell lennie, de ne ütődjék a testhez kemény sugárral.

A vízszugár útját kezdje a jobb lábán a külső lábszáron, majd a lábháton felfelé a térdhajlatba vigye, néhány másodpercig időzön itt, aztán a lábszár belső oldalán az öregujjig vissza. Most ugyanígy a bal lábszáron, de amikor a bal térdhajlatba ér, a vízszugárral a jobb térdhajlatba ugorjon át, majd néhány másodperc múlva ismét vissza és ezután a bal lábszár belső oldalán lefelé haladjon.

Ezután a lábszár elülső oldalán haladjon ismét, amikor is a jobb külső lábszáron indul és a műveletet a bal lábszár belső oldalán fejezi be.

Általános testi kimerültség esetén is, amelyet gyakran kísér rossz érzés az egész izomzat részéről, bevált ez a leöntés. Sőt ilyenkor a karokat is egészen a vállakig bevonhatja. Itt is az a sorrend, mint a lábak esetében: először a jobb kéztől a kart felfelé a vállig, eztán ugyanezt a bal karon.

Melegpakolások

A leggyakrabban ezt alkalmazzák

Hátbántalmak esetén leggyakrabban alkalmazott pakolások: hőforrások ásványi anyagokat tartalmazó iszapja, paraffin (petróleumpárlat) és tengeri iszap. A melegpakolásokat* készen (használati utasítással együtt) gyógyszerertárban vásárolhatja meg. Sajnos a házilagos alkalmazás mindig bizonyos ideiglenes megoldást jelent, mivel a gyógyszerertárban kapható csomagok vízfürdőben, vagy sütőben kerülnek felmelegítésre és nagyon gyorsan kihűlnek. Pakolás alkalmazása esetén a hatás biztosan jelentősen intenzívebb, ha gyógykúra keretében történik. Így a keringésre is intenzívebben hat.

* Hévízi és Marosi iszapkompressz, paraffin (A fordító)

Fontos!

Szívbetegék és azok, akiknek labilis a vérnyomásuk, feltétlenül kérjék ki a kezelés előtt az orvos tanácsát.

Hidegkezelés

A jég csökkenti az ízületi duzzanatokat ugyanúgy, mint az izom- és szöveti duzzanatokat és feszültség okozta fejfájások esetében is jót tesz. Közvetlenül a bőrre soha ne alkalmazzuk, csak közti ruhán (törülköző, kendő) keresztül.

Hideghatások

Különösen hatásos heveny — gyulladós izgalmi állapotokban mindenekelőtt a következők alapján. A hideg fájdalomcsillapító hatása révén lehetségessé válik, hogy a terápia szempontjából szükséges mozgások, amelyek a gyógyulást segítik elő, védekező feszülés nélkül jöhessenek létre, még idejében. Másrészt a hideg fokozza a vérátáramlást rendkívül aktívan, ami a bőr intenzív kipirulásához és az izomzat anyagcseréjének javításához is vezet.

A kivételhez: készen kapható száraz hidegpakolás a gyógyszer-tárakban (NSZK-ban). Gyakran azonban a nedves hideg esik jobban: a hűtőszekrényből vett elegendő mennyiségű jégkockát (vagy mirelit zöldborsót zacskóban) pamutkendőbe (törülközőbe) tesszük és összekötjük. A pakolás időtartamát egyéni érzésünk szabja meg. Kellemes, ha a jeget néhány perc után mindig rövid időre elveszjük és az érintett helyet — ha el tudjuk érni — valamennyire megmasszírozzuk, de még jobb, ha masszíroztatjuk. A jégkezelés teljes ideje ne lépje túl a 15—20 percet.

Szauna

Salakanyagok kiürítése, ellazulás

A szaunában extrém meleg- és hideg inger váltakozásának teszi ki magát az ember. Ezáltal a test alaposan fellazul, majd erős izzadás során salakanyagait eltávolítja. A szauna hatása a meleg általi jóleső ellazulás is. Egyidejűleg minden szerv működése felpezsdül. A hideg és meleg cseréje során az általános állapot is javul, mert az egész szervezet edződik.

Sportolókon a „mikrotraumákra” is különleges gyógyhatása van még, különösen pedig az izomrostokra — például izomláz esetén — de éppúgy, az inakra, szalagokra és ízületi tokokra is.

Az általános pezsztítő hatásmód keretében a szauna hátfájdalmak esetén lazító, fájdalomcsillapító és anyagcsere-fokozó hatású.

Fontos!

Elővigyázatosság ajánlatos: a szív- és érbetegek, magas vérnyomásban, pajzsmirigy-túlműködésben szenvedők — ezt gyakran lebecsülik — és a heveny vírusfertőzés esetében. A vírusfer-

tőzés mindig az egész szervezet megbetegedése a keringés komoly részvételével. A szauna ezért túlságosan nagy terhelést jelentene. Feltétlenül beszélje meg tehát orvosával, hogy a szauna ajánlatos-e Önnek.

Utószó a meleg-, hidegkezeléshez

Azt, hogy Önnek a meleg vagy a hideg a jobb — néhány kivételes esettől eltekintve —, azt általános érvényűnek kimondani nem lehet. Ezért csak annyit: Gyulladásra a jég felel meg. Feszültség okozta fejfájásokban, váll-, karfájdalmak esetében — amelyben a vállcsúcs előtt körülírt fájdalmas pont található — a hideg gyakran hatásosabb, mint a meleg.

*Saját igénye
szerint döntsön*

Mindenkinek saját testi megérzésétől kell hagynia magát vezetni. Akinek nagy a melegigénye, annak a meleg fog jó tenni — és fordítva.

Táplálkozás

A túlsúly terhes

Az emberi testtartás szoros kapcsolatban van a testsúllyal. A nagy has nemcsak kozmetikai szempontból nem szép, de meg is változtatja a különböző testrészek közötti egyensúlyt is, „előrehúz”, ezáltal a hátizmokat túlnyújtja. A túlsúly a rekeszizmot magasra nyomja, ezáltal a szív működését és a légzést gátolja és így az igen nagy fokban oxigénigényes izomzatot „oxigénhiányos” állapotba hozza.

A túlsúly a támasztószövetet is megterheli, az ízületi felszínek porcát, de nemcsak a térd- és csípőízületét, hanem a gerinc számtalan kisízületét is, amelyek nyomási terhelését a túlsúly rendkívüli módon fokozza.

A véredények falaiban lerakódó zsír az artériák elmeszesedéséhez, magas vérnyomáshoz, végül pedig a szívinfarktus fokozott rizikójához vezet. Ezek a zsírlerakódások egészen vékony embereken is kialakulhatnak, olyanokon, akik nem esznek túl sokat, de azt helytelenül.

*Teljes értékű
táplálék*

Nemcsak az elfogyasztott táplálék mennyisége a mértékadó, hanem kiválasztása is. A kevert, változatos, teljes értékű táplálkozást részesítsük előnyben, úgymint a teljes gabonakenyeret, cukor helyett mézet, sok főzeléket és gyümölcsöt. A disznóhús és a disznózsírtartalmú kolbász fogyasztását messzemenően korlátozzuk, mivel újra és újra olyan tanulmányok jelennek meg, amelyek arról szólnak, hogy a disznóhús és -zsír esetleg a porc

minőségét rontó anyagot tartalmaz. Ha Önnek ízületi panasz van, akkor legalább valamennyivel figyelmesebben ügyeljen étkezésére és megfelelően csökkentse azt.

Gyógyító koplalás

*Kérje ki orvosa
véleményét*

A gyógyító koplalás — amely a porcot és más kötőszövetet tisztít és regenerál — a szervezetet alapvetően salaktalanítja. Az egész anyagcserére irányuló átállító hatása feltűnő. Éppen ezért megkezdése előtt feltétlenül kérje ki orvosa tanácsát.

Jóga

*Tanuljon meg
uralkodni testén*

A jóga sajátosságainak egyike az, hogy nagy fáradtság, kényszer és fájdalom nélkül tanít meg a test feletti uralomra. A hátfájdalmak vonatkozásában gyakran érezhető megkönnyebbülést hoz, különösen az alaptartások nagy része — az „ásznák” — az itt ismét megkívánt medence felegyenesedéséből, mint bázisstartásból indul ki és a jóga tanításában a légzés és az ellazulás is nagyon alapvető helyet foglal el. Így a feszültség okozta fejfájások, a tarkó- és derékfájdalmak a jógagyakorlatokkal biztosan jelentősen javíthatók.

Ennek feltétele a valóban jó jógatanár és az a saját elhatározás, hogy a tanultakat naponta végigcsinálja.

Az ízületek extrém túlnyújtásától óvakodjék, mert ilyenkor a szalagok meglazulnak és ez az ízületek túlságos mozgékonyaságához vezethet.

A jógatevékenység indítékai biztos, hogy mindenkinél nagyon különbözőek.

Szükségét érzi annak, hogy tegyen valamit egészségéért, egészen addig a kísérletig, hogy a jógi világának teljességébe behatoljon, tehát megértse annak filozófiai, metafizikus oldalát is, hogy a test továbbfejlesztésével a szellem és lélek regenerálódását érje el, hogy a meditáció képességének elsajátításával érettséget és életében harmóniát nyerjen el.

Ha sikerül a személyes fejlődés óriás skáláján mindig továbbhaladnia, akkor biztos, hogy hallatlan nagy haszonnal jár ez az Ön életében.

Autogén tréning

Az autogén tréning fej-, tarkó- és hátfájdalmak, vérátáramlási zavarok, a kezek éjszakai zsibbadása és természetesen olyan hátfájdalmak esetén hatásos, amelyek fizikai megterhelés vagy feszültség következtében lépnek fel. Ha ez valahogy lehetséges, egyidejű konfliktusoldást mindenképpen kíséreljen meg, ehhez azonban többnyire minőségi segítségnyújtás szükséges.

*Koncentrált
önellazítás*

Az autogén tréningben a légzés és a koncentrált önellazulás áll az előtérben, míg a testtartás a háttérbe szorul. Vannak tanfolyamok, erre vonatkozó számos irodalmi termék is kínálkozik.

Orvosok és pszichoterapeuták is ajánlanak tanfolyamokat, érdeklődjön, hogy jó tanárt és kis tanulócsoportot találjon. Ha valakinek valóban van problémája, akkor figyelme könnyen eltéríthető a nagy létszámú csoportban.

Saját tapasztalatból tudom, hogy azok az emberek, akiknek egészségi okokból valóban szükséges — fejfájásuk, hátfájásuk vagy alvászavaruk van —, sokkal nehezebben tanulják meg a gyakorlatokat, mint azok, akik csupán érdeklődésből akarnak gyakorolni.

A „tréning” szó itt valóban szó szerint értendő: a módszert állandóan ismételni kell, újra és újra megpróbálni, nem csüggedni, nem kicsikarni az eredményt, hanem átadni magunkat a gyakorlatoknak és türelemmel várni a sikert.

Gyógytorna alkalmazása

Gyógytorna

*A testézés
kifejlesztése*

Csaknem minden terápiás javaslaton, amely ebben a könyvben a hátfájdalom problémájával kapcsolatos, vörös fonalként húzódik végig a saját testtartás javítására, mozgásunk kontrolljára, a természetes testtudat fejlesztésére való ismételt felkérés. Kerüljön mérlegelésre az erő megtakarítása, a fájdalom elkerülése, ezenkívül legyen meg az az érzésünk, hogy „jól érezzük magunkat a saját bőrünkben”.

Mivel ezt a természetes tartásérzést többnyire nagyon korán elveszítjük, teljesen újra meg kell tanulnunk. Szükség van ehhez útbaigazításra, ösztönzésre, javításra. Először azonban a testet abba a helyzetbe kell hozni, amelyben ezek a felszólítások méltányosak lesznek. Az izmoknak képeseknek kell lenniük a lazulásra, de arra is, hogy tartsanak, az ízületek értékelhető mozgásterjedelmük mellett egyúttal stabilak is kell hogy legyenek, az egész

Sokféle segítség

szervezetnek funkcionálisan érintetlennek kell lennie, hogy ne szenvedjen kárt.

Itt van hát a gyógytorna, mint lehetőség, Ön tehát egy „újrajóvátétel” érdekében dolgozik — ha már a károsodások felléptek —, de megelőzés érdekében is, hogy elkerülje a fájdalmas elváltozásokat.

A kezelés elején a testarányok — tehát a tartási szokások — „leltára” történik mindig, de az izomarányoké és a kötőszövet minőségének felmérése is.

Nagyon fontos a beteggel együtt végzett tükörkontroll, amelynek során általában kiderül, hogy alig van olyan ember, aki saját „tartásmintáját” valóban pontosan ismerné. Csak azt tudják általában, hogy kell-e és hol kell gerincüket mobilizálni, vagy stabilizálni, hogy melyik izmukat kell nyújtani és melyiket erősíteni. Minden kezelés gyógytornával kell hogy kezdődjék.

A kísérő kezeléseknak, mint a masszázsnak, a kötőszöveti masszázsnak, vagy az elektroterápiának is megvan a maguk terápiai súlya. Hatásuk azonban — ha a központi tartás- és mozgás-probléma nem megoldott — tartós aligha lehet.

Masszázs

Lazítás

A masszázs hatása a hátfájdalmakkal kapcsolatban mindenekelőtt az általános izomlazításukon nyugszik. A lazító masszázsnak elsősorban enyhének kell lennie — egyáltalában nem szabad kék foltokat okoznia —, mert nem minden egészséges azért, mert fáj. A jó masszázsnak van másik, éppoly fontos hatása is: az egyidejű lelki feszültségoldás, belső görcsök oldása, annak az érzése, hogy egyszerűen csak lenni és kikapcsolni. Ezt a szempontot nem szabad alábecsülnünk, mert az emberek nagy része keveset fordít erre: a mindennapos bajok és a foglalkozási feszültségek terhe nyomasztja őket, mindig aktívnak és kezdeményezőnek kell lenniük és sohasem szabad ellazulniuk.

Számukra a hát- és tarkómasszázs gyakran testi és ugyanakkor lelki oldás. Most az egyszer nem kell „nyakukat mereven tartaniuk”, mert „hátukat erősítik”.

Részmasszázs

Az izomnyújtással összekapcsolt masszázsnak terápiai célja van, mint ahogy a gyógytornakezelés alatt gyakran alkalmazzák is. Emellett nem az egész hátat masszírozzák, hanem csak a görcsöket és izomkeményedéseket kezelik igen különböző technikával.

Mivel a masszázs gyógytornakezelés keretei között történik, lehetővé válik az állandó ellenőrzés úgy, hogy például nyújtás után olyan mozgás, amely előzetesen korlátozott volt, most nagyobb

*Teljes test
masszázs*

mozgáshatárral vihető ki és kevésbé fájdalmas. Az izomnyújtások: a terapeuta mindig rövid bevezető feszítő mozgások után nyújtja meg az izmokat, azután lazítási fázis következik, amely alatt az érintett izmokat a kezelő gyógytornász saját kezével (passzív) nyújtja meg.

A teljes test masszázsnak elsősorban általános, jólesően lazító hatása van, amiért is igen gyakran szaunalátogatással kombinálják.

Ezek azonban már távoli, üdülőhelyeken elérhető feltételek, amelyekkel a tulajdonképpeni kezelés során nem számolhatunk.

A kötőszöveti masszázsról — amely szintén a gyógytorna eljárásai közé tartozik — a reflektoros hatású technikákkal kapcsolatosan lesz szó (94. oldal).

Nyirokdrenázs (a nyiroknedv elvezetése)

Speciális masszáz

A célzott feladatú speciális masszázatok körébe tartozik, különösen a pangás megszüntetésére. Migrén és feszültség okozta fejfájások folyamatos kezelésében is bevált és néhány ízületi fájdalom, elsősorban a krónikus sokízületi gyulladás esetén.

Hatása a feltorlódott szöveti folyadék elszállításán nyugszik, a sejtanycseréből az anyagcsere salakanyagait felveszi: a nyirok csatornarendszeren át és az abba beépített méregtelenítő állomásokon, a nyirokcsomókon keresztül jut el a visszerrendszerbe, ahonnan a szöveti folyadék a vérkörökön át újra indul. Ha a nyirokcsomók és az odafolyó rendszerek túlterheltek, akkor torlódás és a szövetekben duzzadás jön létre, s ez a nyirokelvezetés enyhe mechanikus lökéseivel kerül elszállításra.

Chiropraktika és manuálterápia

*Tapasztalt
terapeuták
igénybevételével*

Nagy művészet az eltolódott és egymásba „megakadt”, tehát blokkolódott csigolyák „visszaigazítása”. Rendkívül érzékeny ujjbegyek és tapintásérzés, a biztos funkcióanalízis birtoklása, beleérző technika szükséges hozzá. Ilyenfajta manipulációhoz csak nagyon tapasztalt terapeuta kezére adjuk magunkat, aki manuális orvoslásban és a chiropraktika technikájában egyaránt járatos. Általában több kezelésre van szükség a siker eléréséhez.

Az izomzatnak is be kell épülnie a kezelésbe, emiatt először meg kell tanulnunk ellazítani magunkat, hogy az érintett ízület egyáltalán a helyére tudjon kerülni, majd pedig sorozatos torna-gyakorlatokra van szükség ahhoz, hogy az ízület helyzetét meg tudjuk tartani.

*Támogatás
céljából*

Elektroterápia

A hátfájdalmak fájdalomcsökkentő kezelésének keretében az elektroterápia bölcsen beépíthető, mindenképpen azonban csak mint az összkézelésen belüli támogató kiegészítés. Különböző áramformák és frekvenciatartományok léteznek, amelyeket terápiásan felhasználunk.

Az elektroterápia kiválasztása szakorvosi feladat.

Meleg- és hidegkezelés

A melegkezelések — mint a tavak, tengerek iszapja és a paraffin — is azok közé a kezelési módszerek közé tartoznak, amelyekkel gyógytornakezelések keretében foglalkoznak. Éppen ez a helyzet a jégkezeléssel is. Mindkét módszerről már írtunk: pakolások (87. oldal), jég (88. oldal).

Reflektoros hatású kezelési módszerek

„Távolhatással”

Ezalatt azokat a módszereket értjük, amelyeknél a kezelés és a hatás helye nem egy és ugyanaz. Ezért „távolhatásról” beszélünk.

Ide tartozik például: a kötőszöveti masszázs, a láb reflexzóna-masszázs, az akupunktúra, az akupresszúra és a neuráalterápia.

A hátfájdalmak kezelésében kiegészítésként mindegyik alkalmazható, mindig tartáskontrollal kapcsolatban kell azonban állnia, mivel egyébként a baj kiindulási pontja, mint a „gyökér töve” elérhetetlen marad, és amelyből hamarosan ismét új panasz bontakozik ki.

Kötőszöveti masszázs

A kötőszöveti masszázs különösen hatásos a mozgásszervi betegségek területén. Fejfájások, bordaközi idegzsába, háti gerinc térségében jelentkező panaszok (amelyeket szívpanaszokkal lehet összetéveszteni) esetében, de váll- és karfájdalmak, csípőízületi kopás és isiász jelentkezése esetében is.

Speciális masszázs

A kötőszövet a szervezet összes szervét beburkolja, a szerveket helyükön tartja, a bőrt is alápárnázza, hogy az ellátásához szükséges finom véredények és erek odavezetése ne ütközzék akadályba. Ebben a mély bőrretegben mechanikus ingerként hat a pontos technikával végzett kötőszöveti masszázs, amely vegetatív idegpályákon és kapcsoló állomásokon keresztül idézi elő a reakciót. Ez egyrészt a javuló vérátáramlás útján a mindig beburkolt

szervek ösztönzésében nyilvánul meg, másrészt azonban a vegetatív idegrendszer működését a „kímélő járat” irányában tolja el. A szervek felüdülnek és ismét jobban dolgoznak. Mivel a különböző szervi zavarok a bőr alatti kötőszövetben, mint feszültségzónában láthatóak lesznek, a kötőszöveti masszázis a diagnosztikában is felhasználható.

Reflexzóna-masszázs

Hasonlóan a kötőszöveti masszázshoz, e masszázis technikának a hatása is távolhatáson alapul és ez is ugyanúgy alkalmas mind a terápia, mind a diagnosztika céljára. Ezek a terápiás módszerek is kedvezően befolyásolják a fejfájást és az izomfeszülésből eredő fájdalmat. Az ilyenfajta fájdalmak gyakran a belső szervek működési zavarai folytán keletkeznek. E fájdalmak ismét javulnak, vagy teljesen el is tűnnek, amikor a blokkolt szerv újra jól kezd dolgozni.

*Fájdalmas pontok
a talpon*

E kezelési módszer alkalmazásakor abból indulunk ki, hogy a szervek zavarai a talpra vetülnek ki és az itt alkalmazott masszázis technika során az illető szervre típusos pontokon nyomásra nagyon heves fájdalom váltható ki. A kezelés alatt ezek a fájdalmas pontok terápiás hatásúaknak bizonyulnak, s ez más technikával alig sikerül.

A láb fájdalmas reflexzónája mindenképpen csak azt a következtetést engedi meg, hogy a hozzárendelt szervek éppen a kezelés pillanatában eltérően reagálnak. A zavar jellegéről és okáról semmit nem mond.

Partnermasszázs

Mindenkit mindig arra serkentünk, hogy tanulja meg saját maga egyedül ezt a módszert. Mielőtt viszont ezt javasolnánk, gondolhatunk arra is, hogy a családtagok egymást is masszírozhatják.

Az önmasszázs kevésbé alkalmas: ugyanis aligha sikerül ellazítani magunkat akkor, amikor egyidejűleg koncentráltan tevékenynek kell lennünk. A lábszár és a láb mozgékonyága sem olyan nagy, hogy lábbal a kézben az ellazuláshoz megfelelő nyugodt helyzetet találjunk. Elmarad a beteg—terapeuta kapcsolat, a kettejüket összetartó beszélgetés is, pedig ezeknél a módszereknél ez különösen fontos. Éppen ez — mint az egyéb terápiás javaslatok esetében is — a nehéz, egyszerre „orvos”-nak és „beteg”-nek lenni.

Akupunktúra

*Fájdalom esetén
hatásos*

Az akupunktúra alkalmazási területe rendkívül változatos. Mozgásszervi területen fájdalomcsillapító kezelésként nagyon hatásos, esetünkben ilyen a migrén, egyéb eredetű fejfájások, neuralgia, a keresztcsont és medence közötti ízület fájdalma és a csonthártya, szalagok és ízületek fájdalmas, ingerelt szövetei.

Ez a kínai gyógy mód már 2500 éves. Azon a természetfilozófiai alapgondolaton nyugszik, hogy a természetben minden kétpólusú — a föld és az ég, a fény és a sötétség, a meleg és a hideg, a nappal és az éjszaka, a férfi és a nő, a mozgás és a nyugalom, az ébrenlét és az alvás. Ezeket az ellentmondásos fogalompárokat „Yin és Yang”-ként ismertetik, ahol a Yang fogalomhoz rendelt dolgok az erős, aktív formaadó teremtő elvet testesítik meg, a Yin fogalomhoz rendelt pedig a meleg, anyás, kölcsönvett, elfogadott elvet. Ezek az ellentétpárok az emberi szervezetben is léteznek. Mind a vegetatív idegrendszer serkentő, aktiváló része ellentétben áll csillapító, nyugtató oldalával, mind pedig a különböző szervek maguk és az általuk termelt anyagok is eszerint az alapelv szerint igazodnak, s érthető, hogy ezt teszik. Egészen addig, amíg ezek a „Ying és Yang” elvhez rendelt életelemelek egyensúlyban vannak, az élő szervezet egészséges. Ha az egyensúly felbillen, megbetegszik.

*Harmónia =
egészség*

Az akupunktúra megpróbálja ezt a megzavart harmóniát visszaállítani: a bipoláris anyagok súlya és működése újra kiegyenlítődik azért, hogy minden élő történés az eredeti egységét visszanyerje.

Izgatás tűvel

Az emberi testen ezek a különböző elvek, mint „meridiánok” jelennek meg: ezek az egész testet körülölelő hosszú vonalak, amelyeken egészen különböző érzékeny pontok találhatóak, ezektől az egyes szervekhez érő és működésüket — mind az izgatás, mind a csillapítás vonatkozásában — befolyásolhatják úgy, hogy ismét egészséges egyensúlyt hozzanak létre. Technikailag tűvel ingerlik ezeket a pontokat, amelyek megcélzására inkább izgató hatású arany-, és inkább csillapító hatású ezüsttűket alkalmaznak.

Tegyük még hozzá: az akupunktúra is csak kiegészítő gyógyító eljárás; és annál kisebb a hatás, minél több egyéb gyógyító módszert alkalmaztak már előzőleg, injekciók, besugárzások, kenőcsök és hasonló szerek formájában. Sőt „akupunktúrarezisztencia” is felléphet.

Elektro-akupunktúra

Ingerlés elektróddal

A tű funkcióját ilyenkor kis elektród tölti be, amit ugyanazokra az akupunktúrapontokra kell helyezni. Mivel ez az elektród elektromos impulzusokat nem csak szállít az érintett szervekhez, hanem azoktól kap is impulzusokat, az akupunktúrának ez a formája diagnosztikára is alkalmas.

Pontosan azokban a kórképekben nyer alkalmazást, mint a klasszikus akupunktúra.

Akupresszúra

Ingerlés az ujjak nyomásával

A saját magunkon jól alkalmazható kevés gyógymód egyike, amelyet magunk is gyakorolhatunk. Mondhatni, „a mindennapok kis segítsége”, amely Kínából származik és az akupunktúrával azonos alapokon nyugszik. Ezért kell ismernünk az akupunktúrapontokat, leginkább azokat, amelyeket magunkon leggyakrabban használunk. Ezek elsősorban fejfájáspontok a homlokon és halántékon, amelyeken ujjhegyeinket enyhe nyomással körkörösén mozgatjuk. Az akupunktúra e formájának különleges gyakorlati értéke, hogy „technikai műszerünk” — kezünk — mindig kéznél van.

Neuráalterápia

Ez a gyógymód az ortopédia területén fejfájások, váll-, karfájdalmak esetén használatos, az isiász és hexensussz fájdalmát másodpercek alatt is szinte elfújja.

A neuráalterápiát a Huneke orvosfivérek mintegy hatvan évvel ezelőtt véletlenül fedezték fel, majd később ki is fejlesztették.

Ma azok az orvosok is gyakran alkalmazzák, akik nem a természetes gyógymódok iránt érdeklődnek kizárólag.

A véletlen felfedezés első lépése abban állt, hogy fogászati érzéstelenítés alkalmával tévedésből vénába adott injekció teljesen váratlan fájdalomcsillapító hatású volt, mégpedig a súlyos migrénre.

Hosszú éveken át folyó kutatások során fokozták mind a gyógyszer, mind az injekciós technika hatását. Mindenekelőtt megállapították, hogy a gyógyszer éppoly hatásos volt, ha csak a fájdalom terület szövetébe laposan fecskendezték be úgy, hogy ott kis dudort (kvádlit) képezzen. A teljes sorozat kvádlit formájában történő befecskendezéséhez különösen alkalmas pontokat találtak.

Szegmentkezelés

A „zavaró mező” kezelése

E kezelésben abból a megfigyelésből indulunk ki, hogy a gyuladós góccok és hegek teljesen más testtájon okozhatnak blokkoló hatást úgy, hogy — ha valóban megtaláltunk egy „zavaró mezőt” — pillanatos „gyógyulás” érhető el, már évek óta fennálló fájdalmas állapotban is. Ezt a történést gyorsasága miatt „másodpercjelenség”-nek nevezik. Egy ilyen „zavaró mező” megtalálása sok időt igényel, mert előbb a páciens kórelőzményét pontosan kell, hogy ismerjük, éppúgy mint a „zavaró” hatású helyekét, mint amelyenek a hegek, sérülések vagy pangás okozta duzzanatok. Különösen gyakran hatnak „zavarólag” régi sérülések, vagy műtéti hegek. Heges mandulák vagy gennyes foggócok is szóba jöhetnek.

Hematogén oxidációs kezelés (HOT)

Oxigénkezelés

A természetes gyógymódokon belül az oxigénkezelést sokoldalúan alkalmazzák. Mindenekelőtt a belbetegségek területén vált be. Mivel például a migrénes panaszok gyakran a terápia „tűzvonalaiban állnak”, éppen itt segíthet az oxigénterápia e formája, mint támogató eljárás, ezért említjük meg.

A kezelés során vérvételt követően a vért oxigénnel dúsítják, majd ultraibolya fényel sugározzák be, ezután vénába adják vissza. Az „UV-fényes” besugárzás az oxigén „aktivitásához” vezet. Itt tehát azoknak az anyagoknak, amelyek a migrén kezelésében — mint mondják — gyakran beváltak már, oxigénből fotokémiai reakció útján való képződéséről van szó.

Válaszok a leggyakoribb kérdésekre

Sportolással egészségesebb-e a hát?

Néhány alapgondolat

- A sport nem csupán azért egészséges, mert mozgással jár!
- Friss levegőn a tartós tréning az egész szervezetre, annak minden szervére regeneráló hatású, olyan értelemben, hogy a terhelés növekedik. Különösen a légzés és a vérkeringés élénkül és edződik.
- A támasztó és mozgató szervrendszer, izmok, szalagok és ízületek erősítése izometriás tornával, célzott erőgyakorlatokkal, az izomzat tartási és feszítő gyakorlataival érhető el.
- Minden olyan sport káros, amely a gerinc zömítésével jár.
- Éppoly károsak azok a gyakorlatok is, amelyek a gerinc fordítását egyidejű ellazítás mellett végzik.
- Ebből adódik: minél többféle sportot űzünk, annál „egészségesebbek” leszünk. A kitartás és az erő egészsétsék ki, de ne zárják ki egymást. Sok csúcsteljesítményű sportoló az egyoldalúság miatt testileg veszélyeztetve van. Sok sportág összeegyeztethető jó technikával, hogy később se vezessen károsodáshoz.

*Örömmel
sportoljon!*

Minden sportágra érvényes, hogy örömmel végezzük. Ez azonban nem jelenti azt, hogy teljesen becsvágy nélkül sportoljunk.

Mindenképpen hasznos és egészséges a „normális stressz”, az ösztönzés arra, hogy elfogadjuk a terhelés fokozásának a helyzetből fakadó izgalmát is, hogy így keressük a sikerélményt, nem kell azonban ennek szabálynak lennie. Mindenkor az életöröme érzése legyen túlsúlyban.

*Napi
tartásgyakorlatok*

Mielőtt egy vagy több sportág mellett dönt, kérem, hogy vegye tudomásul: Az alapot a támasztószövetek erősítésére szolgáló napenkénti tartásgyakorlatok képezik. Az Ön személyes, magával szembeni követelményétől függ, hogy mely gyakorlatokat építi be rövid napi tornájába. A legszükségesebbek a deréktáji gerincszakasz feszítőizmai és a hasizmok gyakorlatai (81. és 83. oldal). A tréning már akkor megkezdődik, amikor megpróbál hosszú időn keresztül helyesen ülni.

A jóga (90. oldal) sajátos izometriás tartásgyakorlat éppúgy, mint néhány ázsiai versenysportág, mint például a taekwondo.

A kitartás gyakorlásaként ajánlható:

• A futás, lehetőség szerint rugalmas talajon puha cipőben. Emellett mindig maradjon futás közben olyan állapotban, hogy az együtt futó partnerrel beszélgetni tudjon. Ha gyorsabban akar futni, akkor iktasson be hosszabb sétaszakaszokat, hogy ezáltal a vérkeringési kockázatot elkerülje.

A kitartás gyakorlása

- Már értékes kitartásgyakorlás a gyors, kitartó járás is.
- Ilyen az úszás is. Mellúszáskor azonban ne emelje ki túl meredeken fejét a vízből, hogy a gerinc túlnyújtását elkerülje.
- A kerékpározás nemcsak egészséges szórakozás, hanem kitartásgyakorlás is. A kormány—ülésmagasságnak azonban helyes arányban kell lennie. Ez azt jelenti, hogy nem szabad az alacsonyra állított kormányra görbe háttal hajolni, mivel ilyenkor a nyak hátrafelé meghajlik.

Csak fenntartással ajánlatosak a következő sportágak:

• A tenisz és a golf a technikától, a helyi adottságtól és a cipőtől függően iktatható be. Minden olyan ütés, amely megránt, veszélyes éppúgy, mint a fordulás és hajlás kombinációja. Teniszezés alkalmával ne játsszék egyfolytában túl hosszan, iktasson be újra és újra szüneteket.

Amire figyelnie kell

- Technika és tudás kérdése a lovaglás is, mivel a gerinc zömítésének mértéke erősen függ a tartástól és a hátizmok erejétől.
- Minden teremlabdajátékban fontos a megfelelő cipő.
- Futballozáskor nagy a sérülésveszély: nemcsak a lábak megütése, rándulás és cselezés miatt. A gerincet is erősen igénybe veszi. Kis rándulások és zömítések — gyakran csak később — komoly fájdalmat válthatnak ki.
- Az aerobik hatása nagymértékben a közvetítő tanártól függ. A program kockázata a túl gyakori ütemben rejlik. Ezáltal azok a gyakorlatok, amelyek lassan és ellenőrizve végezve értékesek, értelmetlenekké, sőt veszélyesekké válnak.

Mi a reuma valójában?

A hátfájdalommal kapcsolatosan gyakran feltett kérdés így hangzik: „Talán reumás vagyok?”

Mivel a panaszok alapján rendkívül sok betegséget a „reuma” fogalom alatt foglalnak össze, újra és újra megpróbálunk rendszert teremteni ebben a sokszínűségben.

*Reumatológiai
kórképek*

A Nemzetközi Reuma Liga a reumás betegségek megjelenési formáit a kórképek összességében való kapcsolódásában rendszerezte. Számunkra a kórképek közül csak néhány fontos ahhoz, hogy megtudjuk, mit is kell a reuma fogalom alatt értenünk.

A klasszikus ízületi reumatizmust vagy „reumás lázat” ugyanaz a kórokozó váltja ki, mint a skarlátot: streptokokkusok egyik speciális fajtája (béta-hemolizáló streptococcus). Ez a baktérium olyan kórfolyamatot okoz a szervezetben, amely a nagyízületek, például a térd vagy könyök heves gyulladásában nyilvánul meg. A gyulladt ízületek duzzadtak, melegek, fájdalmasak, felettük a bőr vörös, a mozgásuk korlátozott.

Ugyancsak az ízületeket érintő reumatológiai betegség az is, amelyik idültlen kezdődik és ezért „primer krónikus sokízületi gyulladás”-nak is nevezik. Mindenekelőtt a kisízületeket érinti és egész bizarr formákat felvéve az ízületek megváltozhatnak: ez is fájdalmas betegség. Ismételt fellángolások jelentkeznek az ízületeken, a betegség vándorol és további ízületek esnek áldozatul. Az a feltételezés, hogy „autoimmunreakció”-ról van szó, amelynek során a szervezet a saját fehérjéjével szemben lép fel.

Az ízületi tokok és izmok egyéb fájdalmas állapotát harmadik csoportba sorolják. A felosztás e csoportjához tartozik a tenisz-könyök is éppúgy, mint a fájdalmas „izom- vagy lágyrészreumatizmus”.

Örökölhető-e a porckorongsérv?

Azt a mindenképpen nagyon gyakran feltett kérdést, hogy vajon például az isiász vagy a porckorongsérv örökölhető-e, egyszerűbb megválaszolni, mint az előbbieket.

Ami örökölhető, az a kötőszövet minősége: gyenge kötőszövet, biztos szalaggyengeség, erős, vagy gyenge izomzat vagy csontozat. Ha például egy asszonynak visszértágulata van, biztosan a gyermekeinek is lesz, különösen a lányoknak — legalábbis a terhesség alatt.

A „kötőszöveti gyengeségek” esetén különösen figyelmet kell fordítanunk a testtartásra és a gerinc támasztó izomzatát valóban edzeni kell, mivel maguk a porckárosodások nem öröklődnek, de a szövetek minősége azok minden kockázatával igen.

*A kötőszövet
minősége
örökölhető*



Tárgymutató

A

aerobik 100
ágyéki gerinc fájdalom 48
— — nyújtása 76
— — statikai panaszai 49
— gerincgyakorlatok 71
akupresszúra 97
akupunktúra 96
állás, helyes 64
autogén tréning 91
autóülés 63
autózás 16, 35, 57

B

bólintó mozgás 67
bordaközi idegzésbe 25, 47
„boszorkánylövés” 51

C, CS

chiropraktika 93
csikorgó hang nyakcsigolyában 35

D

derékfájdalom 26, 48
— kezelése 53
domború hát 43

E

egyenes hát 45
elektro-akupunktúra 97
elektroterápia 94
ellazulás 59, 88, 91
emelés, helyes 54
—, helytelen 54
erőbevetés megérezése 78

F

fájdalmas blokkolódás 52
fájdalmi reakciók 20
fájdalom, ágyéki gerinc 48
— csillapítása 13

fájdalom, derék 26, 48
—, fej 20
— forrása 18
—, gerincropásos 27
—, háti gerinc 43
—, hexensusszos 29
— időtartama 19
—, iliosacralis ízület 52
—, isiászos 28
—, kar 24
— keletkezése 20
—, keresztcsont 48
— keresztcsont-medence ízesüléseben 31, 52
—, mellkasi 24
— mozgáskor 28
—, nyak 23
— öltözködés közben 41
—, porckorongsérves 30
— típusai 19
—, váll 23
—, vállízület körüli 41
— vizsgálati módszere 19
fájdalomképek 19
fáraórtatás 70, 71
fej oldalhajlás 66
fejfájás 20, 32
—, feszültség okozta 22, 37
—, — — kezelése 37
—, nyaki gerinc eredetű 21
— vízkezelése 87
fejfördítés 67
fekhely, jó 60
fekvés, helyes 59
feszültség okozta fejfájás 22, 37
futás 100
futball 100

G, GY

gerinc ízületeinek kopása 49
— mozgékonyág 65
gerincfájdalom vízkezelése 87
gerincropás fájdalom 27
golf 100
gyapjúpárna 60
gyógyító koplalás 90
gyógynövények fürdők 86
gyógytorna 91

H

hanyatt fekvés 59
hasizmok erősítése 83
hason fekvés 60
hát csontos deformitása 43
—, domború 43
—, egyenes 45
— ellazítása 45
— hibás terhelése 14
— túlerőltetése 43
hátszígyalfájdalom statikai eredetű 24
hátfájás keletkezése 14
— meghatározása 13
hátfájdalom alatti elhelyezkedés 61
— pszichés okai 59
háti gerinc fájdalom 43
— gerincgyakorlatok 67
háizmok erősítése 81
— működőképessége 72
helyes állás 64
— fekvés 59
— testtartás 59
— ülés 61, 73
— ülés magasság 63
helytelen tartásra nevelés 15
hematogén oxidációs kezelés 98
hexensussz 51
— kezelése 52
hexensusszos fájdalom 29
hideghatások 88
hidegkezelés 86, 88, 94
HOT 98

I

„idegfájdalom” 25
iliosacralis ízületek 52
ingamozgás 69
ingerterápia 86
intercostalis neuralgia 47
isiász 51
— örökölhetősége 101
isiászos fájdalom 28
izmok nyújtása 74
izombevetés 78
izomlazító gyógynövények 86
izomzat erősítése 78
ízület, fájdalmas „becsípődése” 56

J

jóga 90

K

karfájdalom 24, 39
 — kezelése 39
 karosszék 63
 kerékpározás 100
 keresztcsont fájdalom 48
 keresztcsont-medencecsont
 ízesülés fájdalom 31, 52
 Kneipp-féle vízkezelés 86
 koplálás 90
 kötőszöveti masszázs 94

L

Lasègue 28
 lelki terhelés 14
 lengőmozgás 68
 lovaglás 100

M

manuálterápia 98
 „másodpercjelenség” 98
 masszázs 92
 medence-hinta gyakorlatok 72
 melegkezelés 86, 94
 melegpakolások 87
 mellkas nyújtása 75
 mellkasi fájdalom 24
 meridiánok 96
 migrén 32
 — kezelése 33
 —, típusos 20
 „mozgásadottságok” 14
 mozgásra való elszántság 16
 myoglosis 23, 45

N, NY

négykézlábállás 68
 Nemzetközi Reuma Liga 101
 neurálterápia 97
 nyakfájdalom 23, 32
 nyaki gerinc eredetű fejfájás 21
 — — tünetcsoport 21, 34

nyaki gerinc eredetű fejfájás
 kezelése 35
 — gerinccel kapcsolatos váll-,
 karfájdalom 39
 — gerincgyakorlatok 65
 nyakizomzat nyújtása 74
 nyirokdrenázs 93
 nyiroknedv elvezetése 93
 nyújtózás 68, 74

O

oldalfekvés 59
 oxigénkezelés 98

P

párna 35, 60
 porckorong eredetű panaszok 48
 porckorong-előesés 50
 porckorongműtét 52
 porckorongsérv 50
 — kezelése 52
 — örökölhetősége 101
 porckorongsérves fájdalom 80
 porszívózás közbeni testtartás 56

R

reflektoros hatású kezelések 94
 reflexzóna-masszázs 95
 reuma 100
 reumás láz 101

S, SZ

salakanyagok kiürítése 88
 Scheuermann-betegség 44
 sokizületi gyulladás 101
 spondylarthrosis 49
 sport 13, 16
 sportolás 99
 stressz 16, 57
 szabadság alatti testmozgás 16
 szauna 88
 szegmentkezelés 97
 szék háttámlája 63
 —, hibás 15
 —, rossz 57
 —, szabályozható magasságú 63

T

talpmasszázs 95
 táplálkozás hatása testtartásra
 89
 tarkóizomzat nyújtása 74
 tartás, helytelen 15
 tartásérzés 85
 teljes értékű táplálék 89
 — test masszázssal 93
 tenisz 100
 teremlabdajátékok 100
 test érzékelése 15
 testérvzés kifejlesztése 91
 testtartás álláskor 64
 —, helyes 59
 — megérzése 73
 —, túlsúlyos emberé 89
 — ülő helyzetben 61
 törzs elülső részének nyújtása
 76
 törzsnyújtás 77
 —, általános 78
 tudatos ellazulás 59
 túlsúly 89

U, Ü

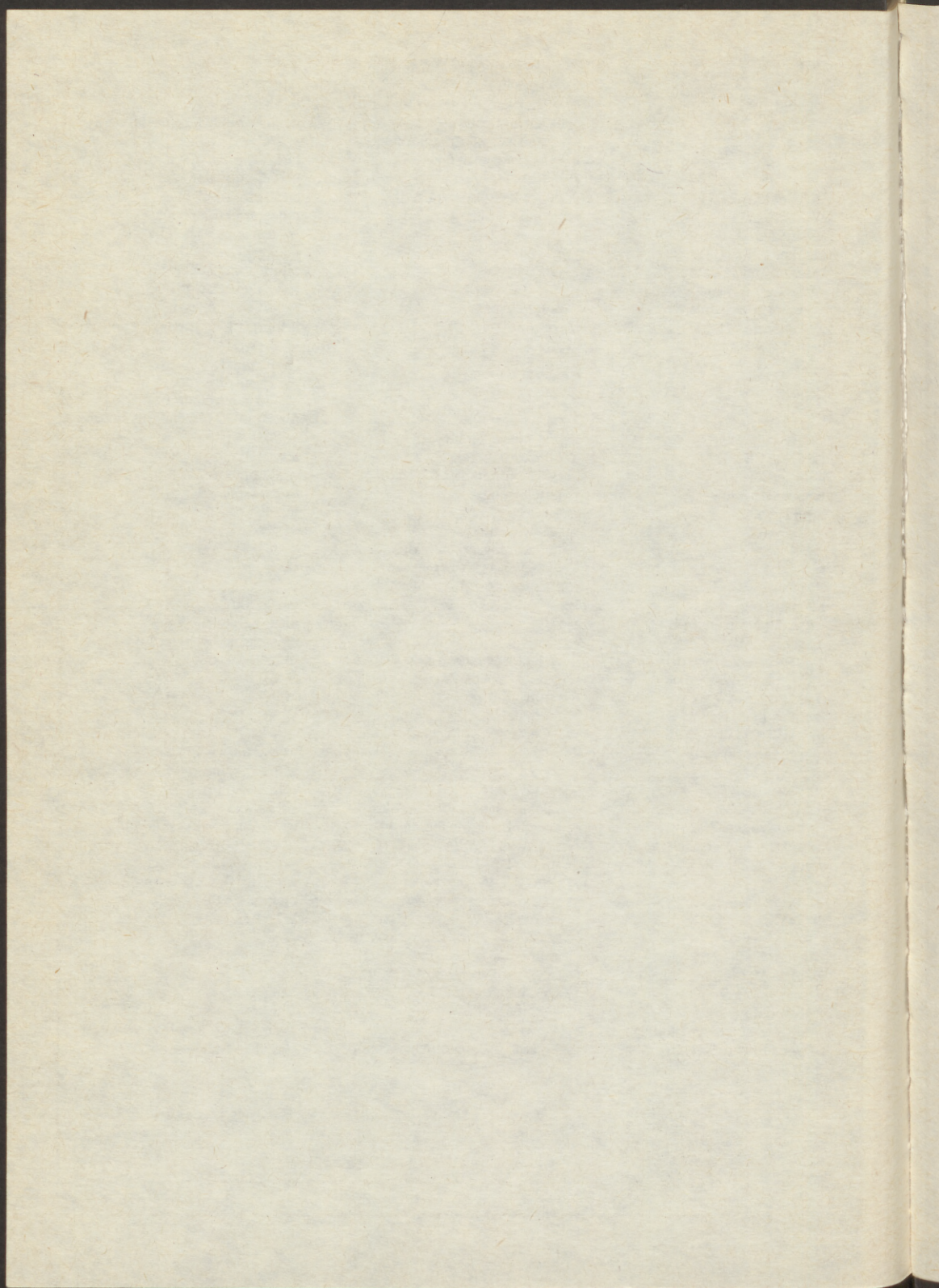
úszás 100
 ülés, helyes 61, 73
 ülésmagasság, helyes 63
 ülőbutorok 63

V, W

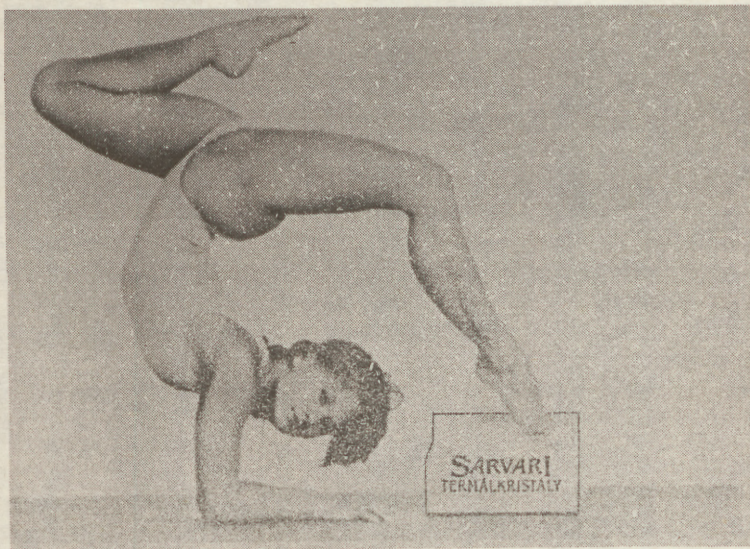
váll nyújtása 75
 váll-kar szindróma 24
 vállfájdalom 23, 89
 — kezelése 39
 vállízület körüli fájdalom
 41
 — — — kezelése 42
 vérátáramlás fokozása 88
 vízkezelés 87
 WHO 13

Y, Z

Yang 96
 Yin 96
 zavaró mező kezelése 98
 zömítési fájdalom 44



SPORTOLÁSNÁL IS HASZNÁL, HA HASZNÁLJA A SÁRVÁRI TERMÁLKRISTÁLY



A FÜRDŐ HATÁSÁRA CSÖKKEN:

- Az izmok terhelés utáni regenerálódási ideje
- A fáradtságérzet
- Az idegrendszer ingerlékenysége
- Az esetleges sérülések gyógyulási ideje



A FÜRDŐ HATÁSÁRA JAVUL:

- Az általános közérzet
- Oidódik a stresszállapot által kialakult feszültség
- A szervezet ellenállóképesége
- Segíti a testi, szellemi frissesség megőrzését

*klinikailag
igazolt gyógyhatás
rheumás
megbetegedések
és pikkelysömör
(psoriasis) esetén*

*Gyógyszernek nem
minősülő
gyógyhatású készítmény*

SOLIMAR



Természetes holt-tengeri fürdősó



A Holt-tenger sójában lévő ásványi anyagok nemcsak külsőleg hatnak és nemcsak a bőrfunkciót szabályozzák, hanem a bőrbe hatolnak.

Nagy előnye a Solimar fürdősóknak, hogy minimális terhelést jelent a betegre nézve, így időskorban is kiterjedten alkalmazható. Otthoni alkalmazása jó segítséget jelent gyógyfürdőtől távol eső települések rászoruló betegeinek, mivel a fürdőkúra lényegéhez tartozik a rendszeres ritmusban megismétlődő ingereknek a szervezet egészére kiváltott hatása. Ez a hatás nem jön létre, ha az egyes fürdőprocedúrák között túlságosan nagy idő telik el. Azokat a változásokat, melyeket egy gyógyfürdőkúrától várunk, másodnaponta vagy harmadnaponta alkalmazott fürdővel lehet csak kiváltani.

A Solimar fürdősó komplex kezelések hasznos segítője lehet a gyógyításban és a rehabilitációban egyaránt.

Klinikai tapasztalataink szerint az ízületi betegségekre és psoriasis kezelésére adott — olykor komoly mellékhatással rendelkező — gyógyszerek adagja Solimar fürdőkúra alkalmazása mellett csökkenthető, esetleg el is hagyható, éppen ezért figyelemre méltó egy ilyen új természetes gyógykészítmény.

Természetes anyagokkal az egészség megőrzéséért!

Gyártó és forgalmazó:
BIOGAL Gyógyszergyár,
H-4042 Debrecen, Pallagi út 13.



50 g

nucosflex kenőcs

KÜLSŐLEG!

Ha az orvos másként nem rendelkezik, a kenőcs az alábbiak szerint alkalmazható:

A kezelni kívánt ép bőrfelületet langyos, szappanos vízzel lemossuk, leöblítjük, és a kenőccsel vékonyan bekenjük. Ízületi megbetegedések eseteiben 3 napon át naponta egyszer, majd utána naponta kétszer (reggel és este) végezzük a kezelést. Sportolók bemelegítésére a gyúráskor 4–5 cm kenőcs-csíkot a bőrbe dörzsölünk.

Figyelmeztetés:

Ízületi gyulladás esetén nem alkalmazható!

Az egész bőrfelületet egyszerre nem szabad kezelni. A kenőcsöt csak ép és tiszta bőrfelületen szabad használni. Bedörzsölés után a bőr kipirulása, átmelegedése, és ezzel egyidejűleg enyhe csípős érzés jelentkezik, mely kb. 1 óra elteltével fokozatosan megszűnik.

Ha bőrgyulladást okoz, a kezelést abba kell hagyni.

A szembe jutva égető érzést kelt, ezért a kenőcs alkalmazása után a kezét meleg vízben, szappannal alaposan meg kell mosni.

Előállítja:  Finomvegyszergyár

1147 Budapest, Telepes u. 53.
Telefon: 183-0530, 163-5873
Telefax: 163-2066, 163-5873
Telex: 22-4493, 22-3599

Kapható: Gyógyszertárakban

HEMOVIT-L

gyógyvízkrém

CAOLA

NINCS
TÖBB FÁJ-
DALMAS MOZ-
DULAT!

HATÁSOSAN
GYÓGYÍT MINDEN
LUMBÁGÓS
FÁJDALMAT.



A sorozat korábban megjelent kötetei:

Franz Wagner: *Reflexzóna-masszázs mindenkinek*

Linda Waniorek: *Természetes kozmetika mindenkinek*

Leo Sillner: *Fokhagyma a gyógyító csoda*

Előzetes:

Hartmut Dorstewitz: *A megfázás és az influenza természetes gyógymódja*



medicina
KÖNYVESBOLT

Budapest, 1054 Akadémia u. 21. Tel.: 1313-770

ORVOSI, SPORT-
és
ÚTIKÖNYVEK

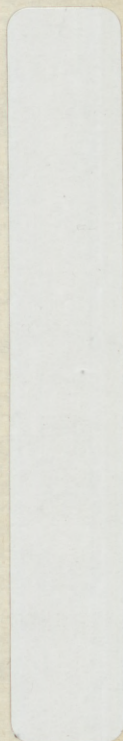
SZÉPIRODALMI, MŰVÉSZETI, TUDOMÁNYOS
ÉS
GYERMEK KIADVÁNYOK

HANGLEMEZEK
KAZETTÁK

Jegyzetek

4197-2

Jegyzetek





Így segítünk az Ön hátfájásán

Megismeri Ön a keresztcsonttáji fájdalom,
a porckorongpanaszok, a lumbágó
és az isiász okát

Természetes gyógymód

kezelési útmutatókkal és gyógytornagyakorlatokkal

**természetes
gyógymódok**