

DERÉK ÉS HÁTFÁJÁSOK KEZELÉSE.

A testünkben jelentkező fájdalmak jelentős részét az izom és ízületrendszer nem megfelelő állapota okozza. A mozgásszervi betegségek hátterében egy sor korábbi túleröltetés, apró sérülés, mozgásszegény életmód, stb. áll. A jelzést, (az elviselhető hátfájást) kisebb sérülés alkalmával nem vesszük komolyan, és nincs is időnk ilyen apróságokkal foglalkozni. A problémák látszólag maguktól rendeződnek egy ideig nem okoznak panaszt az izomzatban keletkezett csomók, a kötélszerű képződmények, ám egy adott pillanatban időzített bombaként „működésbe lépnek” viszonylag kis súly felemelésekor, tartósan ismétlődő monoton mozdulatok hatására, lelki tényezők miatt, stb. - Egyesek időt, fáradságot nem kímélve törődnek ugyan egészségükkel, ők nem értik miért alakul ki a hátfájásuk, és a vádlijukba folyton visszatérő izomgörcs, amikor heti négy alkalommal alaposan megdolgoztatják izomzatukat az edzőteremben. – Náluk is az izomzat túlzott feszülése okozza a problémát. Lényeges szempont az edzés, a pihenés, és a lazítás (masszázs, úszás, csikung, stb.) helyes arányának megválasztása, az izomzat rugalmasságának fenntartása. – A túlzottan feszes izomzat előbb utóbb beindítja az ördögi kört (a folyamatok olyan láncolatát, amikor valamely változás megindít egy olyan másikat amely súlyosbítja az előbbit. Brencsán orvosi szótár) Az adott izomzatban romlik a hajszáleres keringés, oxigénhiányos állapot jön létre. Lelassul a terület anyagcseréje, felszaporodnak a salak anyagok, irritálják a kémiai ingerekre érzékeny receptorokat az ingerek továbbítására képes molekulákat, amelyek fájdalomra jellemző ingerületet továbbítanak a központi idegrendszer felé. A központi idegrendszer védekezés képen az izomzat további összehúzódására ad utasítást, ezért a fájdalom fokozódik. A fázisok ismétlődnek, beindul az ördögi kör, amelyből szakember segítsége nélkül szinte lehetetlen kilépni. – Pácienseim napi rendszerességgel fordulnak hozzám olyan kéréssel, hogy segítsék megszüntetni derék, hát, és nyakfájásukat. Egy anyukánál akkor alakult ki a hátfájdalom amikor behajolt az autóba kivenni kisbabáját a gyerek ülésről. A fájdalom napok elteltével sem csitult, hanem fokozódott elviselhetetlen méreteket öltött. Kényszertartást vett fel, éjszaka nem tudott aludni, napközben képtelen volt ellátni munkáját. – Egy apuka mozdulatlanul órákig karjaiban tartotta néhány hetes csecsemőjét, mert csak így nyugodott meg a baba. A művelet hatására tűrhetetlen derékfájás alakult ki az apukánál. Kénytelen voltam a lakására elmenni segítséget nyújtani, mert a kanapéről nem tudott felkelni, ahol félig ülő, félig fekvő helyzetben szenvedett. Verejtékezéssel kísért ájulási hullámokat váltott ki minden mozdulata. – (Praxisomban előforduló hasonló eseteket hosszasan tudnám sorolni.) – Az izomproblémákon kívül fájdalmat okozhatnak megerőltetett ízületeink is, például testünk egyik legfontosabb ízülete a keresztcsonti-csípőcsonti (szakroiliakális) ízület. Hirtelen rossz mozdulat, nagy súly emelése, terhesség stb. következtében az ízület jobb vagy baloldali elmozdulása heves derékfájást képes előidézni. Az elmozdulás leginkább a mozgatórendszert érinti a gerincet, és az izomzatot. A probléma nem csak a csípőízületben jelenik meg, zavart okoz az egész test fél ízületeiben, és a belső szervek működésében is. Gyakran keletkeznek úgynevezett ízületi blokkok beszűkül a mozgásterjedelmük, ha a jelenség tartósan fenn áll, maradandóvá válhat a kóros elváltozás amelynek velejárói, gerincferdülés, görnyedt testtartás, sántító járás, stb. – Gyógyító tevékenységem egyik fő célja az izom-ízületrendszer harmóniájának helyreállítása, a fájdalom mérséklése, megszüntetése. Ajánlom tekintsék meg weboldalamat www.lumbagoterapia.hu vagy hívjanak a 06 20 9 786 757-es telefonszámon. Dobi Imre mozgásterapeuta, csontkovács.