

GERINC-FUNKCIÓ-TERÁPIA

A derékfájás, hát- és nyaktáji izomfájdalmak konzervatív kezelése hagyományos gyógymódokkal

Manapság már köztudott, hogy a derékfájdalom a nátha után a második leggyakoribb ok, ami miatt a betegek felkeresik háziorvosukat. De tudja-e, hogy a fejfájás, szédülés, fáradékonyság is eredhet a nyakból? E jelenség nemcsak a kevesebbet mozgó vagy az idősebb emberek problémája, de a fiatalabb korosztály is egyre gyakrabban találkozhat vele.

Gondoljon csak bele! Ön mennyi időt tölt ülő munkával, a számítógép előtt, az asztalánál egy megszokott, sokszor rosszul beidegződött pózban? A krónikus fájdalom és annak következményei mozgáskorlátozottságot okozhatnak, csökkentik a munkaképességet, lényegesen rontják a munkaminőséget. Eme okok megszüntetésében és a gyógyulás elősegítésében szeretnék segítséget nyújtani.

Hajlamosító tényezők

A derékfájás, a hát- és nyaktáji izomfájdalmak nagy része civilizációs eredetű. Nem elhanyagolható tényező a megnövekedett testmagasság és átlagéletkor, az egyre gyakoribb túlsúly és a csontanyagcsere-betegségek növekvő száma sem. A munkakör (állandó számítógép előtt ülés, autóvezetés, monoton munkavégzés), az alkat, a fizikai erőnlét, az izmok állapota vagy pszichoszociális tényezők mind hajlamosító tényezők lehetnek. A tartási rendellenességek, a stressz, az izmok statikus, egyoldalú terhelése izomgörcsöt, izomfájdalmat okozhatnak. A fájdalom kialakulhat egy-egy hirtelen, rossz mozdulat, túlterhelés – pl. nehéz súly emelése előrehajolt testtartással végzett munka közben – hatására –, de a panaszokat okozhatja ideges feszültség, mozgásszegény életmód, a rossz tartás vagy a hosszantartó ülőmunka is, amely merevvé, görcsössé teszi az izmokat.

Miért szükséges az izmok lazítása?

A fájdalom kialakulásában szerepet játszhat az izmok feszült állapota, vagy éppen fordítva, a fájdalom következtében válnak az izmok feszessé. A görcsös izomzat tovább fokozhatja a fájdalomérzetet, így a fájdalom megszüntetéséhez szükség van az izmok lazítására is.

A görcsoldás és az izomgörcshöz kapcsolódó fájdalom megszüntetése hozzásegít a mindennapos normális élettevékenység mielőbbi folytatásához.

A nyak fájdalma

Számítógépezéskor vagy tévénézéskor a nyak sokszor előremered vagy oldalra fordult helyzetben rögzíti az izmokat. A nyak- és vállizomzat állandó statikus megfeszülése rontja ezen izmok vérellátását, hiszen az éppen összehúzódott állapotban lévő izomzat összenyomja a benne futó ereket, ami fájdalmat, ideges feszültséget okoz, az izomgörcsöt pedig tovább fokozza. Mindez túlterheli a nyaki gerinc ízületeit is. A nyaki fájdalom gyakran kiterjed a vállra, hátra, lapockatájra, de leggyakrabban a fejre.

Hát- és derékfájdalmak (Lumbágó)

Az ülés nagy terhet ró a gerincoszlop alsó csigolyáira és a porckorongokra, amelynek következtében a hátizmok megfeszülhetnek. Lumbágó – ágyéki-keresztcsonti fájdalom – esetén gyakori az alsó végtag izmainak feszülése is. Alapvetően két típus fordul elő: az első esetben a feszes csípőhajlító izmok túlzottan előredöntik, a másik típus esetében a feszes combhajlító izmok túlzottan hátradöntik a medencét.

Változtasson szokásain!

A derékfájás megjelenése, illetőleg kiújulása a helyes testtartás és emelési technika elsajátításával elkerülhető. A megfelelő gerinctorna megtanulásával, szükség esetén a munkakör vagy a sporttevékenység megváltoztatásával a derékfájás krónikussá válása az esetek nagy részében megelőzhető. A gerinc izmait tehermentesítő úszás vagy vízben végzett torna jótékony hatással van a derékproblémákra. Merev nyakkal, felsőtesttel, tartósan felemelt karokkal dolgozók esetében talán még fontosabb az időnkénti pihentetés, a nyak, a vállak mozgatása, ellazítása. Az úszás mind a deréktáji, mind a nyaki problémák esetén segít.

Kezelés

Az izomgörcsrel járó reumatikus megbetegedések befolyásolására ma már többféle gyógy mód létezik, amely a tünetek súlyosságának függvényében lehet gyógyszeres és nem gyógyszeres kezelés: azaz gyógytorna vagy egyéb fizioterápiás eljárás, illetve ezek kombinációja. A beteg aktuális állapotától függően ezeket a terápiákat szükség szerint műtét egészítheti ki.

Dr. Seszták Sándor

1191 Budapest, Katica u. 1. fszt. 3. • **Telefon:** +36 20 255 3138 • **E-mail:** drsesztaksandor@gmail.com **Web:** www.drsesztak.hu

Rendelés: hétfő, szerda, csütörtök 14:00-19:00