Mozgásszervi terápia

Világszerte a felnőtt lakosság közel 90 százalékának van, vagy volt már életében valamilyen mozgásszervi betegsége, illetve tapasztalt rövidebb-hosszabb ideig tartó fájdalmat, mozgáskorlátozottságot. Mozgásszervi problémával keressük fel legtöbbször orvosunkat, és tőle várjuk a megoldást jelentő terápiát.

A mozgásszervi betegségek között vannak olyanok, melyeknél megszüntethetők a panaszok, de nagyon sok a krónikus, időnként fellángoló, jelentős tüneteket és életminőség romlást eredményező betegség, amely jelenlegi tudásunk alapján ugyan nem gyógyítható meg teljesen, de nagyon eredményesen közép és hosszútávon is kezelhető illetve kontroll alatt tartható.

A megfelelően megválasztott kezelések nélkülözhetetlenek a gyógyulás felé vezető úton. Bizonyos betegségek esetén a fizioterápiás kezelések mellett elengedhetetlen a gyógyszeres kezelés, súlyosabb esetben pedig csak a műtét hozza meg a kívánt eredményt. A problémák jelentős részének kialakulásához- beismerve, vagy nem - sajnos mi is hozzájárulhatunk. Az állandósult mozgásszegény életmód, a helytelen testtartás, az egyoldalú terhelés, mind növelhetik a betegségek kialakulásának kockázatát.

A legtöbb betegség évek alatt alakul ki, így értelemszerűen a gyógyuláshoz is hosszú időre van szükség. Szakmai körökben az a mondás járja, hogy ahány év kellett a probléma kialakulásához, legalább annyi hónapba telik a gyógyulás. Ezt gyakran türelmetlenek vagyunk kivárni. Egyetlen injekció, pirula, vagy kúra sem eredményezi azonnal a remélt hatást. A kezelések passzív „elszenvedése” mellett elengedhetetlen a Mi aktív közreműködésünk is: a szakemberek javaslatainak megtartása mellett az életvitelünk célirányos megváltoztatása. Fontos tehát hangsúlyozni, hogy hosszú távon a gyógyulás kulcsa leginkább nálunk van! Az is lényeges, hogy ne essünk abba a hibába, hogy ha pár nap alatt nem tapasztalunk javulást, feladjuk!

Az orvos a megfelelő vizsgálatok elvégzése, a betegség azonosítása után elmondja a lehetséges gyógymódokat. Eleinte konzervatív (azaz nem műtéti) módszerek alkalmazását javasolhatja: gyógyszert, injekciót illetve infúziós, fizikoterápiás kezeléseket. A tompított fájdalom és csökkentett gyulladás mellett sokat lazulhatnak a befeszült lágyrészek, nőhet a mozgástartományunk és ez rengeteget javíthat az életminőségünkön. A mozgásszervi panaszok túlnyomó többsége nem gyógyítható mozgásterápia nélkül, és nincs az a gyógyszer vagy kezelés, amely helyettesíteni tudná az aktív részvételt. A gyógyuláshoz az esetek túlnyomó többségében nem elegendő pár alkalommal gyógytornára, mozgásterápiára járni. A mozgásprogramot napi rendszerességgel szükséges végezni ahhoz, hogy hosszú távon is hatékony legyen. Kisebb-nagyobb mértékben szinte minden esetben szükséges változtatni életmódunkon, ellenkező esetben könnyen kiújulhat a betegség.

Állapotjavításunk érdekében számtalan gyógymódot kipróbálunk főleg azért mert egy-egy terápia nem hozza meg olyan gyorsan a kívánt eredményt, ahogy szeretnénk. Azonban a reklámok tengerében érdemes fenntartással fogadni a felkínált “ segítséget”, ne hagyjuk, hogy a betegségben kiszolgáltatott állapotunkat kihasználják! Mielőtt igénybe veszünk újabb kezeléseket, tájékozódjunk, valóban nem élnek-e vissza a hiszékenységünkkel! Rengeteg eljárást és eszközt népszerűsítenek, mindezek igénybe vétele előtt érdemes utánajárni, mennyire lehet hatékony az adott dolog.

Bármilyen bejáratott vagy alternatívabb ( ez nem feltétlen rossz) irányba is indulunk, mindig figyeljük a saját testünk “válaszát “ a megtörtént beavatkozásra. Ha azt követően jobban érezzük magunkat, mérséklődnek a panaszaink, bizonyára jó irányba tartunk, de továbbra is legyünk körültekintőek! Ha fokozódnak a panaszaink, s napok, hetek múltán sem javul az állapotunk, sőt inkább intenzívebb fájdalom tapasztalható, inkább vessük el azt a fajta “gyógymódot” !

Amennyiben súlyosabb, kiterjedtebb probléma áll a panaszaink hátterében, mozgásszervi műtétre lehet szükség. Ezen belül is vannak kisebb korrekciók és komolyabb, megterhelőbb beavatkozások is. Gyakran merül fel kérdésként a betegeim körében, melyik az az állapot, amikor már nem halogatható tovább a műtét. Én azt szoktam javasolni, ha a konzervatív terápia többször ismételt alkalommal sem tud javítani az életminőségen, keservesek a beteg nappalai és éjszakái, emiatt szinte sosem tudja kipihenni magát és a mozgás beszűkülése a megszokott életvitele akadályává válik, komolyan meg kell fontolni a műtéti terápiát.

A hirtelen kialakult állapotromlások esetén, mondjuk egy baleset következtében (például egy felkar vagy combnyaktörés kapcsán ), nem kérdőjelezhetjük meg a műtéti beavatkozás szükségességét. A tartós, régóta fennálló intenzív panaszok is indokolhatják, hogy tényleg érdemes rászánni magunkat, bármennyire nehéz is a döntés a komoly beavatkozás mellett.

A műtétet követően eleinte azt tapasztalhatjuk, hogygyengék, fáradékonyak vagyunk, elmarad a remélt gyors javulás és hogy a rehabilitáció lassan, vontatottan halad előre. Ekkor is nagyon fontos szerepet játszik a beteg és a “gyógyító személyzet” kitartó és összehangolt együttműködése, ami nélkül valóban megrekedhet a javulás folyamata.

A műtét utáni rehabilitációs ellátások célja, hogy minél hamarabb képes legyen a páciens az önálló életvitelre, lehetőségekhez mérten a fájdalommentes mindennapi mozgás elérésére.

Gyógytornászként kihívásokkal tele a munkánk. Bizony sokszor nehéz meggyőzni a beteget, hogy aktívan vegyen részt a gyógyulási folyamatban és ne csak a passzív, kis energiabefektetést igénylő terápiákat részesítse előnyben.

Eleinte nem vagyunk túl népszerűek a páciensek körében, amikor egy baleset, műtét vagy egy elhúzódó krónikus ártalom következtében beszűkült állapotban próbáljuk az ízületek illetve a beteg türelmének, fájdalomtűrő képességének a határait feszegetni. Kaptam már kedves jelzőket magam is, mint pl. “főinkvizítor” vagy a gyógytorna helyiségét is becézték többek között “kínzókamrának”. Pár nap elteltével azonban legtöbben meggyőződnek arról, hogy a tornán kiváltott kellemetlenséget elviselve a nap további részében nagyobb mozgási szabadságot élvezhetnek és hogy mennyire fontos részét képezi ez a teljesebb Életnek!

Ennek fényében érthető lehet a jelmondatom, mellyel a pácienseim hosszú, minőségi életéhez igyekszem hozzájárulni:

“Gyötörni kell a testet, különben unalmassá válik a lélek számára és elhagyja!”

Ezzel a kis összefoglalóval próbáltam kis rálátást adni, mivel járulhatunk hozzá a mozgásszerveink jobb működéséhez.

Bendéné Tóth Annamária

gyógytornász

EFOP-1.8.19-17-2017-00018