



**A legtöbb ember ott hibázza el, hogy vár.** Megvárja, amíg az kisebb derékfájásból súlyos panasz lesz, az enyhe gerincferdülésből sérv, az ízületi kopásból csípőprotézis. Pedig az idejében elcsípett elváltozások visszafordíthatóak, jól kezelhetőek. **Egy alapos fizioterápiás állapotfelmérés segít megismerni önmagunkat** – a későbbi életminőség érdekében erre nagy szükség van!

Mindenkinek az a célja, hogy időskorában is tudjon önállóan mozogni, lépcsőzni, menni az unokák után – egyáltalán teljes értékű életet élhessen. Csakhogy ami fiatalon természetes, az az idő előrehaladtával áldás!

Kár, hogy 30-40 évesen könnyen megbátkozunk az első tünetekkel, az olykor elviselhetetlennek tűnő derékfájással, legyintve, hogy ez már a kor. Beletörődünk, hogy az ülőmunka miatt fáj a hátunk, berozsdásodtak az ízületeink. Meggyőzzük magunkat, hogy a mai kor embere elfelejti használni a lábait, keveset mozog, a friss levegőn töltött idő pedig alig ismeri. Amikor pedig nem tudunk lehajolni bekötni a cipőnket, vagy hátranyúlni, hogy megvakarjuk a hátunkat, csodálkozunk.



Hihetetlennek hangzik, de kezdetnek elég lenne, ha „rendesen” vennénk a levegőt, ha autózás helyett többet ülnénk biciklire, ha lépcsőznénk lift helyett, ha reggelente nyújtózkodnánk egy nagyot, és ha meglenne a napi tízezer lépés – ami távol tartja a gyógytornászt, az ortopédorvost, a műtétet, és nem utolsósorban a kerekesszéket. Ha idejében szakember mellett döntünk, csak jót teszünk magunkkal!

Az alapos és részletes fizioterápiás állapotfelmérés segít feltárni azokat az okokat, amelyek elindítják az embert a „lejtőn”. A gyógytornász – ha érti a dolgát – a testtartásra, a mozgásokra, az idegrendszerre és a légzésre irányuló felmérése során olyan összképet alkothat, ami helyes irányba állítja az egyént – mindenre érvényes javallatok ugyanis nem léteznek.

Az állapotfelmérésen a testtartás, a lágy szövetek (izmok, ín, szalagok, kötőszövet) tapintása mellett az ízületek mozgásai – állapotuk, a járás milyensége, de még a lábujjak és a térd iránya és egymáshoz való helyzete – is árulkodnak az életmódunkról. Az egyén nem intézhető el annyival, hogy ne dohányozzon, táplálkozzon egészségesen és sportoljon – attól majd minden jóra fordul. A szokásait, sőt, a lelkét is göröcső alá kell venni. Persze egy gyógytornásznak soha nem feladata lélekébüvárként kutakodni az ember múltjában, életében, de ráérezhet,



ha például nem megfelelően működik mondjuk a vegetatív idegrendszer, amit a legtöbb embernél a napi stressz igencsak „áthangol”. Minden emberrel meg kell értetni, hogy miért került ebbe a helyzetbe, rá kell mutatni a kiváltó okokra, hogy megértse, miért és mit kell máshogyan végeznie a mindennapokban – mondja Koncsek Krisztina gyógytornász, hozzátéve, az őszinte beszélgetés az alapos állapotfelmérés elmaradhatatlan része. Erre és a vizsgálatra épülnek az egyénre szabott korrekciós feladatok, amelyeket betanítás után rendszeresen otthon is javasolt végezni.

Tudomásul kell venni, ahol nincs mozgás, ott nincs élet. Ez nemcsak az izmokra, a belső szervekre is vonatkozik. Ha belegondolunk, minden életfunkciónk mozgásalapú, a szív pumpa funkciójától kezdve a bélrendszer mozgásáig. Az egész napi „görnyedt testtartás” némi stresszel, feszültséggel megfűszerezve rontja a légzőmozgásokat, amelyek pedig fontosak lennének a zsigerek optimális működéséhez. A máj például 800 métert is mozog naponta, a fő légzőizmunkkal szinkronban. Már ha mozog. Ha testrészek, régiók huzamosabb ideig maradnak feszült, mozgáshiányos állapotban, a tünetek is tartósak lesznek – ez már az állandósuló hát-, váll-, derék-, csípőfájást is jelentheti. Ezek egyénre szabott nyújtó-lazító feladatokkal, légzőgyakorlatokkal enyhíthetőek. Fontos megjegyezni, hogy ezek még nem kórképek, nem betegségek, csak jelzések a szervezet részéről, hogy valami nem jól működik. Ha ez az állapot állandósul, akkor viszont már egyenes út vezet a diagnosztizálható állapotokhoz.

A szakember szerint az egészséghez vezető útra terelés a cél, és ehhez módszereket, eszközöket kell adni a páciensek kezébe. Ehhez kiváló és egyszerű eszköz



például az úgynevezett SMR, masszázshenger, amelynek minden háztartásban ott lenne a helye. Ez a speciális polifoam anyagú henger jól használva segíti a relaxációt, de az izomgörcsök, húzódások, merev izmok és egyáltalán a regenerálódás terén is hasznos. Beszűkült mozgású csípőre, vállra, bokára is kiváló. Érdemes azonban hozzáértő szakember segítségével megtanulni a használatát, ahogyan látjuk, az apró részletek sokat számítanak.

De kaphatunk a gyógytornásztól nyújtó és izomaktiváló hatású gyakorlatokat is, amelyek segítenek az optimális testtartás elérésében. Harmonikus, feszültségmentes testtartásban még a bevásárlás során cipelt csomagoknak is lehet jótékony hatása. Egy nem jól működő mozgatószervrendszer esetén ez akár ronthat is az állapotunkon.

Koncsek Krisztina azt tapasztalja, a megfelelő légzés is kulcsfontosságú a szervezet számára. Nemcsak a lazításban, a belső szervek megmozgatásában van szerepe, de például a mellkasi izmok nyújtásában is. Próbálja ki, milyen, ha orron át mély levegőt vesz a gyomor, a has tájékára, megmozdítja az alsó bordákat! Tartsa bent a levegőt, majd az orrán lassan engedje ki. Nem baj, ha először nem sikerül, ez gyakorolható – még akkor is, ha éppen a boltban vagy a postán áll sorban! Nyugtató, lazító hatását érezni fogja!



**Időben**  
kérjen útbaigazítást

**a** gyógytornásztól