



# A 3 legfontosabb lépés a porckorongsérv gyógyításához

Arthuman Központ

[www.arthuman.hu](http://www.arthuman.hu)

Tel: + 36 30 190 7315

- Rendelői gyógytorna , McKenzie, Schroth, Terrier, Manuálterápiás kezelések, gyógymasszázs
- Házi gyógytorna
- Cégekhez kihelyezett gerinctorna
- Gerinc betegségek kezelése (Porckorongsérv, Gerincferdülés, egyéb gerinc panaszok)
- Mozgásszervi elváltozások kezelése (térd, nyak, váll, hát, derék stb. panaszok)
- Rehabilitációs gyógytorna
- Kiscsoportos gerinctorna

## A 3 legfontosabb lépés a porckorongsérv gyógyításához

A porckorongsérv gyógyítása bonyolultabb annál, mint ahogy elsőre gondoljuk, ugyanakkor nem lehetetlen. Ne feledjük, ha lenne rá egy egyszerű és azonnal működő módszer, nem lenne ennyi porckorongsérves beteg. Nézzük, mi az a 3 lépés, ami szükséges a valóban hatékony kezeléshez:

### **1. Fogadjuk el, hogy segítség nélkül nem tudjuk meggyógyítani azt a betegséget, ami olykor még a szakembereket is kihívás elé állítja.**

Gyakori probléma, hogy a beteg tájékozódik a kezelési lehetőségekről. Tudomást szerez róla, hogy gyógytornával gyógyítható a porckorongsérv. Gyorsan **egyenlőségjelet tesz** a fejében a **torna és a gyógytorna között** és arra a következtetésre jut, hogy tornázni egyedül is tud. Elkezd keresgélni a neten vagy kölcsönkér valamit a szomszédától, esetleg elmegy csoportos tornára, jógára. Ezt követően, ha szerencséje van, mindössze azt fogja tapasztalni, hogy nem javul az állapota. Ha kevésbé szerencsés, akkor akár még „rá is mozoghat” a sérvre és ronthat a saját állapotán. Bizonyára Ön is hallott már olyan esetről, amikor valaki tett egy rossz mozdulatot és ennek a mozdulatnak nagyon kedvezőtlen hatása volt a szervezetére, kiválthatott éles fájdalmat, mozgásképtelenséget. Ne feledje, rossz mozdulatot akár nem megfelelő gyakorlat végzése közben is lehet tenni!

Talán Önnek is **van pl. autója**. Mit tesz akkor, ha elromlik az autó? Hozzálát otthon a szereléshez vagy pedig elviszi szerelőhöz? Ez persze a problémától is függ. Ha mondjuk kiégett a fényszóró, akkor egy ügyes műkedvelő is ki tudja cserélni az izzót. De mi történik akkor, ha mondjuk elszakad a vezérműlánc? Otthon hozzáfog a javításhoz? Szinte biztosra veszem, hogy a válasz NEM.

Vajon mi a fontosabb az ember számára? Az autója vagy a saját egészsége? Ha az egészség is van olyan fontos, mint egy autó, akkor azzal is **szakemberhez kell fordulni!**

## **2. Tájékozódjunk a kezelési lehetőségekkel kapcsolatban.**

Tartsa szem előtt, hogy senkinek sem olyan fontos az Ön egészsége, mint Önnek! Bármilyen szakember diagnosztizálja is Önnél a problémát, legyen felkészülve arra, nem biztos, hogy minden aspektusról, kezelési lehetőségről tájékoztatta Önt. A diagnózis ugyanis még nem kezelés, attól önmagában még senki sem gyógyult meg!

Az operáció elkerülésének napjainkban leghatékonyabb módja a **McKenzie terápia**. Előfordulhat azonban, hogy valaki idegenkedik a mozgással történő gyógyítástól. Ennek oka lehet pl., hogy nem hisz benne, nem akar mozogni stb. Ugyanakkor a McKenzie terápia bizonyított eredményekkel rendelkezik, külföldön és Magyarországon is egyaránt elismert, elfogadott módszer. Diplomával rendelkező gyógytornászok számára kizárólag oklevél megszerzésével járó továbbképzésen érhető el.

Nézzon utána egyéb kezelési lehetőségeknek, hogy mindenképp meg legyen győződve a kiválasztott terápia hasznosságáról.

## **3. Kezdjük el minél előbb a megfelelő kezelést!**

Porckorongsérv esetén is különböző stádiumokat lehet megkülönböztetni. Képzelve el, hogy valakinek kezdődő kiboltosulása van, vagy komoly porckorongsérve, ami már zsibbadással, kisugárzó fájdalommal jár, esetleg kiszakadt porckorongsérve. Kezdődő kiboltosulás esetén a kezelések gyorsabban hoznak eredményt és kevesebb időt is vesznek igénybe, mint a komolyabb stádiumok esetén. **Ne halogassa** a kiválasztott kezelés

elkezdését. Minél kisebb ugyanis a probléma, annál kevesebb idő, energia és pénzbefektetéssel jár a kezelés és ezzel együtt a gyógyulás!

## Mit lehet elérni személyre szabott, hatékony gyógytornával?

**40 éves, fiatal férfibeteg feltételezett gerincsérvel (porckorongsérvel), kb. fél éve változatlanul fennálló [derékfájdalommal](#), valamint bizonyos mozgásokra bal lábszáriba sugárzó fájdalommal és bizsergéssel keresett meg minket. Hangulata elkeseredett volt, hisz túl fiatalnak tartotta magát az ilyen jellegű fájdalomhoz.**

A páciens életmódjára jellemző a sok ülés (irodai munkát végez), amit heti háromszor aktív sportolással (úszás, futball) igyekszik ellensúlyozni. Korábban készült MR vizsgálat két lumbalis/ágyéki porckorong sérvet igazolt (discus hernia). Az eddig kapott infúziós kezelés csökkentette ugyan a fájdalmát, de hatása nem volt teljes körű és tartós.

A fizioterápiás vizsgálat, az anamnézis felvétele [McKenzie](#) elvei szerint történt.

A mozgásvizsgálat során kiderült, hogy állandó deréktáji fájdalom mellett előrehajlaskor, üléskor valamint ülésből való felállaskor **bal lábszárig sugárzó fájdalom és bizsergés jelentkezett**. Az állás, illetve a mozgás, járás során pedig csökkentek ezek a tünetek.

Az időszakos, bizonyos mozgásokra provokálódó tünetei mechanikai eredetűnek bizonyultak, és a vizsgálat, valamint a kezelés során sikerült olyan mozgásirányt találni, mellyel a kisugárzó fájdalom már az első kezelésnél megszűnt egy időre. Ennek a gyakorlatnak az otthoni, megfelelő számú végzésével pedig **teljes, tartós fájdalommentességet ért el a beteg**.

A megfelelő mozgásirányban végzett gyakorlat ismétlésével megváltoztattuk a terhelési stratégiát, és nemcsak a bal lábszárig **kisugárzó fájdalom szűnt meg**, hanem pár napon belül az addig állandó **deréktáji panasz is teljesen elmúlt**. Mivel a provokáló testhelyzetet ki kellett iktatni az életmódból, hogy ne térjen vissza a probléma, a testtartás korrekció és annak tudatosítása is elengedhetetlen részét képezte a terápiának. **A fizioterápiás kezelés [McKenzie](#) elvei szerint eredményesnek bizonyult, mert sikerült a fájdalmat megszüntetni és a funkciót**

**visszaállítani.** A tünetek megszűntetését követően a terápiát kiegészítettük egy tartáskorrekciós programmal, amivel a cél a kiújulás megakadályozása volt.

Bármilyen kérdés esetén keressen minket bizalommal!

Arthuman Központ

1122 Budapest, Alkotás út 15.

Tel: +36 30 190 7315

[www.arthuman.hu](http://www.arthuman.hu)

[www.gerincgyogytas.hu](http://www.gerincgyogytas.hu)