

A gerincpanaszok megoldása McKenzie elvek szerint - I. rész

Az összefoglaló az utóbbi évek legfontosabb ismereteinek gyűjteménye a gerincproblémák témaköréből. Aktuális kutatásokon alapul, amelyek sok régi dogmát és eddigi terápiás feltételt megdöntöttek. Az alábbi információk segítséget nyújtanak azoknak, akik:

- – gerincfájdalmaktól szenvednek,
- – hatékony terápiát keresnek a panaszok megoldására,
- – aktív életmódot szeretnének folytatni: mind a munkájuk során, mind a szabadidejükben figyelni szeretnének a helyes gerincterhelésre,
- – gerincproblémával foglalkozó szakembereknek, akik tudományosan megalapozott terápiás eljárásokat keresnek.

A szerzők között szerepel Jan Kuiper (P.T., M.T., Dip.MDT McKenzie Institut Deutschland e.V.), aki a tanárom is volt, Dr. med. Frank Möckel (Facharzt für Allgemeinmedizin und Physiologie, Rückenzentrum Regensburg (RFZ) www.rfz-regensburg.de) Dr. med. Klaus Klimczyk (Chefarzt des Zentrums für Orthopädie und interdisziplinäre Schmerztherapie, Fachklinik Enzensberg, Höhenstr. 56, 87629 Füssen-Hopfen) és még sok más neves szakember.

Először mindjárt egy nagy dilemma: miért nem csökken a gerincpanaszos emberek száma?

Sőt, a gondos gyógyszeres, műtéti és fizioterápiás kezelések ellenére a számuk mégis egyre nő. Gerincproblémák mindig is voltak, de mi történt az utóbbi évtizedekben? Megváltozott az érintettekkel való bánásmód. Az újabb kutatások rámutattak, hogy az eddigi elméletek és feltevések a gerincbetegek számának növekedéséhez vezettek. A gerinckutatásban az új ismeretek erősen megkérdőjelezzik az eddigi viszonyulást mind a panaszokhoz, mind a kezelésükhöz. A következő fejezetek ezekről, az új felismerésekről informálnak, amelyek jól megkülönböztethetők a korábbi tanácsoktól és terápiás ajánlásoktól. A cél, hogy minél jobban megértsük a gerincproblémák okát, a fájdalom, panaszok eredetét, hogy a további károsodásokat elkerüljük és a lehetőségekhez képest, minél előbb teljes és aktív életet folytassunk, visszatérhessünk a munkába és a szabadidős programjaink se legyenek korlátozva.

Lássuk az alapvető tényeket:

-

A gerincpanaszok igen gyakoriak és az esetek 98%-ban ártalmatlan okkal kezdődnek (ilyen a túlterhelés - pl. a sok ülés).

- Sok esetben minden kezelés nélkül elmúlnak a panaszok, legalábbis annyira, hogy az addigi munkáját elvégezheti az ember.
- A degeneratív elváltozások (az ízületek kopása, a csigolyatestek és a porckorongok "elhasználódása") a korról járó normális folyamatok, ugyan úgy, mint ahogy a haj megöszül. Nincs fájdalomkeltő jelentőségük. Ugyanakkor azok a változások, amelyek a felülmúlják a kornak megfelelő mértéket, adott esetben, okozhatnak károsodást.
- A porckorongsérv nem okoz automatikusan gerincfájdalmakat, csak az esetek kis százalékában jelentkeznek panaszok.
- A testi tünetek vizsgálatának nagyobb a jelentősége, mint a képalkotó vizsgálati módszerek (rtg, MRI) használatának. A képalkotó eljárások eredményeinek értékelése csak a testi tünetek figyelembevételével elfogadható.
- Azoknál a pácienseknél, akiknél panaszokat okoz a porckorongsérv, szintén jó a gyógyulási tendencia. Csak az esetek 5%-ban szükséges a porckorong műtéti eltávolítása.
- A kímélés, a mozgáshiány vagy a hosszantartó ágynyugalom nem alkalmasak a panaszok megszüntetésére. Inkább a fájdalmak elhúzódsához járulnak hozzá.
- Az akut gerincfájdalom nagyon fájdalmas is lehet, ami a pácienszt igen gyorsan a mindennapi aktivitásának csökkentésére kényszeríti. Ebben az esetben szükséges az ágynyugalom, de nem hosszabban, mint 1-2 nap.
- A gerincünk felépítése a minden irányú mozgásra alakult ki. Az eddigi elképzelés, hogy a derékból való hátrahajlása az oka a fájdalmaknak, nem helyes. Mi több a legtöbbször ennek hiánya vezet a sérülésekhez (pl. ha egész nap ülünk).

Derékfájdalmak, amelyek kevesebb, mint 7 hét alatt megszűnnek

Mint, ahogyan már esetleg megtapasztalta, a legtöbb hátfájdalom (98%), ártalmatlan természetű. Annak ellenére, hogy nincs nyomós egészségügyi oka (ez nem halálos), gyakran mégis erős fájdalmakkal és mozgáskorlátozottsággal jár, különösen a probléma megjelenésének első napjaiban. De a fájdalommal való helyes bánásmóddal a szenvedés ideje lerövidül, és a fájdalmak gyorsan eltűnnek.

A következőkben egy nemzetközi ajánlást olvashat, amely a legújabb tudományos kutatásokon alapul.

A hosszú ágynyugalom többet árt, mint használ!

Az elmúlt években, és sokszor még ma is, a pácienseknek ágynyugalmat és kíméletet javasolnak. (Pl. 4 hét ágynyugalom felpolcolt lábakkal). A mai eredmények mégis azt mutatják, hogy: az 1-2 napon túli ágynyugalom nem jó, mert a sokat pihenő hátnak egyszer csak "mankóra" lesz szüksége!

Miért?

-

a csontok veszítenek a stabilitásukból,

-

az izmok elgyengülnek,

-

az ízületek merevek lesznek,

-

az állóképességünk elvész és testünk mozgásszegényé válik,

-
mindig egyre nehezebb és nehezebb lesz talpra állni és aktívnak maradni.

Javaslat:

Ha a hátfájdalmak nagyon erősek a kezdeti napokon, akkor szükség lehet a rövid idejű (1-2 nap) ágynyugalomra. Ezután viszont amilyen gyorsan csak lehet, talpra kell állni! Váltogassa a rövid, fekvéssel eltöltött nyugalmi periódusokat a rövid sétákkal. Próbálja meg, ezt követően, a terhelést lassan fokozni és a fekvéstől egyre inkább elállni.

Maradjon aktív

A rövid kímélet után, kezdje újra a szokásos, mindennapi aktivitását. Ez semmilyen kárt nem fog okozni. Persze, kerülje el az extrém és fájdalmas terheléseket. Alapvetően érvényes, hogy: minden mozgás, ami jólesik, megengedhető. Különösen ajánlott a séta, úszás ill. a kerékpározás.

Miért van értelme a mozgásnak?

- mert javul az ízületek stabilitása,

- az izmok nem gyengülnek el,

- testünk megtartja a mozgékonyágát,
- elősegít természetes kémiai folyamatokat a testben, amelyek a fájdalmat csillapítják,
- elősegíti a gyógyulási folyamatokat,
- jó közérzetet biztosít.

A gondolat, hogy a derékhajlat az oka a hátfájdalmaknak, egyértelműen megdőlt

A mellúszás kétségek nélkül végezhető. Amennyiben a sporttevékenység alatt fájdalmak jelentkeznek, ajánlott szaktanácsadóhoz fordulni (pl. gyógytornász, orvos). Lehet, hogy a mozgásfolyamatokat kicsit módosítani kell.

Gyakran kapunk olyan tanácsokat, hogy:

- „a hajolgatásokat el kell kerülni és inkább leguggolni helyettük"
- „ha valami fájdalmas, akkor be kell fejezni"
- „10 kg-nál többet tilos emelni".

Ezek a javaslatok az akut stádiumban helytállóak, amikor a fájdalom még nagyon erős. Ilyenkor határozottan elkerüljük a fájdalmat fokozó tényezőket. Sajnos, ez a "védekező" magatartástesttartás akár állandósulhat is, mert az érintettek azt gondolhatják, hogy ezek az információk mindig és örökké érvényesek maradnak rájuk nézve:

- "A gerincservem óta kerülöm a lehajlást és mindig leguggolok."
- "Azt mondták, hogy soha többé nem emelhetek 10 kg-nál többet."

Az érintett személyek nem bíznak a gerincükben többé, és félelem alakul ki bizonyos mozgásoktól. A normális hétköznapi mozgásokat inkább elkerülik, nehogy ezek hátrányosan befolyásolják a munkájukat és a szabadidejüket. Mindennek fájdalmas mozgásbeszűkülés lesz a következménye, noha a kezdeti probléma már régen meggyógyult.

Tehát, figyeljünk a következőkre:

- a gerinc-kímélet csak rövid idejű, az erőteljes fájdalmak idején szükséges;
- térjünk vissza a szokásos mindennapi aktivitásunkhoz, amilyen gyorsan csak lehet.

Folytatás...