



**Mozgásszervi
problémák:**

GERINC

Tartalom

Kedves Olvasónk!	2
Gerincproblémák	6
Végtag ízületi- és izomproblémák	7
Miért fontos egy ilyen tájékoztató füzet?	8
Mi az a mozgásszervi fájdalom?	9
Derékfájás	11
Nyakfájás	15
Hátfájás	19
Porckorongsérv	22
Egyéb ízületi problémák	28
Izomgyengeség, instabilitás	33
Gerincferdülés	37
Scheuermann-kór	39
Arthrosis	41
Rheumatoid arthritis	44
Bechterew-kór	47

Kedves Olvasónk!

Örömmel mutatjuk be neked az információs füzetünket, amelyben széleskörű, globális trendeket ismertetünk különböző mozgásszervi problémákról. Átfogó képet adunk a legjellemzőbb betegségekről és azok okairól, illetve a kezelési lehetőségekről. Fontos célunk, hogy segítsünk beazonosítani, miben szenvedsz, mi okozza a problémádat és milyen megoldások állnak rendelkezésedre eszközöktől és elszántságtól függően.

Miért tartunk fontosnak egy ilyen füzetet?

A mozgásszervi problémák világszerte egyre gyakoribbak és komolyabbak. Ennek oka lehet a rohanó életmód, a helytelen testtartás, a túlzott terhelés vagy éppen a mozgáshiány. Ezek a problémák valójában a társadalom jelentős részét érintik, fiatalokat és időseket, sportolókat és irodai dolgozókat egyaránt beleértve.



A mozgásszervi tünetek kapcsán általánosságban is nehéz az eligazodás: vannak egészen banális, rövidtávú megterhelés által okozott, kisebb diszkomforttal járó tünetek, amelyek olykor komoly fájdalommal is járhatnak. Legtöbbször inkább a rossz testtartásból következő kisebb fájdalmakról van szó, ugyanakkor előfordulnak krónikus, életmódunkra tartósan kiható állapotok is, amelyek folyamatos tüneti kezelést és szakember bevonását igénylik a tünetmentesség eléréséhez. Emellett sajnos előfordulnak súlyosabb reumatológiai kórképek is. Mindezek között nem könnyű különbséget tenni, sokszor pedig a megfelelő szakember kiválasztása sem triviális kérdés.



Tapasztalataink szerint a páciensek mozgásszervi tüneteikkel gyakran nem a megfelelő szakorvosokhoz kerülnek tanácsért, de sok esetben kezelésért sem. Ez a helyzet nem szerencsés, mivel a különböző szakemberek különböző kompetenciákkal különböző mélységben rendelkeznek, és különböző szemszögből vizsgálják egy adott problémát. Így egy edző vagy masszőr - még ha magasan képzett és jószándékú is - kompetenciáit a mozgásszervi állapotok és kórképek túlnyomó része meghaladja. Egy orvos (reumatológus, ortopédus) szemében pedig egy tünet gyakran nem számít betegségnek, amíg nem üt meg olyan szintet, ami már drasztikusan kihat az életminőségre. A páciens szemében persze ez másképp van.

A magasan képzett, végzettséggel rendelkező egészségügyi szakemberek hatékony segítséget nyújtanak szinte minden mozgásszervi betegség és sérülés, illetve panasz esetén. A gyógytornász tehát korántsem csak gerinc- és hátproblémákkal foglalkozik, hiszen alsó- és felső végtagi fájdalmak esetén is megfelelő ellátást nyújt a páciens számára. A **Magyar Gyógytornász-Fizioterápiák Társaságának meghatározása** szerint:

„A gyógytornász elsősorban mozgásterápiával és manuális technikákkal kezeli a mozgásszervi, betegségekben szenvedő különböző életkorú személyeket. Önálló fizioterápiás vizsgálat alapján méri fel a beteg és a mozgáskárosodott emberek állapotát, fizikai képességeit. A vizsgálat eredményét értékeli, ez alapján véleményt alkot a beteg aktuális állapotáról és funkcionális diagnózist állít fel. Meghatározza a prognózist, kezelési célokat. Kezelési tervet állít fel, és elméleti ismereteire támaszkodva önállóan, felelősséggel választja ki és alkalmazza a szükséges fizioterápiás eljárásokat...”



A gyógytornász tehát nem tévesztendő össze a masszőrrel, gyógymasszőrrel, amely egy másik szakma, és pláne nem a csontkováccsal, akiknek a szakmai háttéréről, anatómiai ismeretéről keveset tudunk. A manuálterapeuták pedig a MozgásKlinikán már diplomás, tehát Gyógytornász BSc vagy MSc egyetemi végzettségű szakemberként tanulnak tovább specifikus manuális technikákat.



Miről olvashatsz majd?

A kiadványunkban bemutatott trendek, adatok és tanácsok segítenek megérteni a mozgásszervi problémák súlyosságát, és azok globális hatásait, felismerni a különböző kórképek jellemzőit, miközben azok kezelési lehetőségeit is bemutatjuk. Emellett részletesen ismertetjük a legjellemzőbb betegségeket és állapotokat, segítjük az olvasót abban, hogy felismerje és kezelje, illetve kezeltesse a problémáját. Továbbá szeretnénk segítséget nyújtani azt illetően, hogy mikor érdemes mindenképpen szakemberhez fordulni.



A kiadványban igyekeztünk a kutatásaink alapján a globális trendeket tekintve leginkább jellemző problémákkal, illetve a praxisunkban tapasztaltak alapján, a pácienseket leginkább érintő kórképekkel foglalkozni.



Gerincproblémák:

A globális trendelemzésekben azonosított leggyakoribb kórképek:

- > derékfájás
- > gerincferdülés
- > Scheuermann-kór
- > Bechterew-kór
- > a gerinc csonttritkulása
- > porckorongsérv



A praxisunkban legtipikusabban diagnosztizált és kezelt mozgásszervi állapotok:

- > derékfájás
- > nyakfájás
- > hátfájás
- > porckorongsérv
- > kisízületi elváltozások
- > izomgyengeség, instabilitás
- > gerincferdülés
- > Scheuermann-kór



A táblázat 2. hasábjában nem betegségenkénti különböző nézőpontot jelent, hanem a két különböző nézőpontból érzékelt leggyakoribb kórképek, állapotok pusztán felsorolása, sorrendben.

Ebben a füzetben kizárólag a gerincproblémákkal foglalkozunk, míg következő kiadványunk az alábbi problémákra fókuszál majd:



Végtag ízületi- és izomproblémák:

A globális trendelemzésekben azonosított leggyakoribb kórképek:

- **arthrosis: a túlterhelt ízületek kopásos elváltozása**
- **rheumatoid arthritis**
- **csonttritkulás (osteoporosis)**
- **ínszalaggyulladás (overuse syndromák, tendinopathiák)**
- **nyáktömlőgyulladás**

A praxisunkban legtipikusabban diagnosztizált és kezelt mozgásszervi állapotok:

- **arthrosis: a túlterhelt ízületek kopásos elváltozása**
- **ízületi instabilitás (váll, térd, boka)**
- **sérülések, ficamok**
- **izomegyensúlyzavar (alsó és felső keresztezett szindrómák, izomgyengeségek, izomrövidülések)**
- **ínszalag elváltozásai (gyulladás, overuse syndromák, tendinopathiák)**
- **nyáktömlőgyulladás**

Bízunk benne, hogy füzetünk segítségével az olvasó jobban megérti mozgásszervi problémáinak okait, és megtalálja a megfelelő megoldásokat azok kezelésére.

Sok sikert és jó egészséget kívánunk!

Üdvözlettel,

Szentiványi Rita

Miért fontos egy ilyen tájékoztató füzet?

Az [Egészségügyi Világszervezet \(WHO\)](#) adatai szerint körülbelül 1,71 milliárd embernek van világszerte valamilyen mozgásszervi betegsége. Ezek vezető szerepet játszanak a rokkantság kialakulásában; 160 országban a deréktáji fájdalom a rokkantság vezető oka.

A mozgásszervi megbetegedések jelentősen korlátozzák a mobilitást és rontják a kéz ügyességét, ez pedig korai nyugdíjba vonuláshoz, alacsonyabb jóléti szinthez és a társadalmi érintkezés ritkulásához vezethet. Rohamosan növekszik azoknak a száma is, akik mozgásszervi betegségekkel járó funkcionális korlátokkal küzdenek.



A mozgásszervi károsodások több mint 150 különböző betegséget foglalnak magukba, amelyek hatással vannak a szervezetre, és amelyeket az izmok, csontok, ízületek és a szomszédos kötőszövetek károsodása jellemez. Ezek a kórképek átmeneti vagy egész életen át tartó problémákhoz vezetnek.

A lakosságszámot tekintve a magas jövedelmű országok a leginkább érintettek, 441 millió emberrel. Ezt követik a WHO nyugat-csendes-óceáni régiójának országai, 427 millió érintettel, és a délkelet-ázsiai régió országai 369 millióval.

Míg a mozgásszervi megbetegedések előfordulási gyakorisága kortól és diagnózistól függően változik, a világ minden táján minden korosztály, a fiatalabb is érintett. Még hozzá gyakran a legaktívabb éveiben. A deréktáji fájdalom a fő oka a munkaerőből való idő előtti kilépésnek. A korai nyugdíjazás társadalmi hatása a közvetlen egészségügyi költségek és a közvetett költségek tekintetében is óriási. Az előrejelzések azt mutatják, hogy a derékfájásban szenvedők száma a jövőben növekedni fog, az alacsony és közepes jövedelmű országokban igen gyors ütemben.

Forrás:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>

Mi az a mozgásszervi fájdalom?

Mielőtt rátérünk a leggyakoribb mozgásszervi problémák részletes kifejtésére, érdemes a mozgásszervi fájdalom fogalmát is definiálnunk.

A csont- és izomrendszeri fájdalom a csontokat, ízületeket, szalagokat, inakat vagy izmokat érinti leginkább. Egy sérülés, például egy törés hirtelen, súlyos fájdalmat okozhat, nem beszélve egy krónikus állapotról, például az ízület gyulladásáról.

Ha a mozgásszervi fájdalom zavarja a szokásos tevékenységünket, egészségügyi szakemberhez kell fordulni, mert a megfelelő kezelés segíthet enyhíteni a fájdalmat.

A mozgásszervi fájdalom akut lehet, ami azt jelenti, hogy hirtelen és súlyos, de lehet krónikus, azaz hosszan tartó is. Előfordulhat, hogy a fájdalom lokalizált a test egyik területén, de az egész testet is érintheti.



A mozgásszervi fájdalmak típusai

Csontfájdalom: A sérülések, például a csonttörések vagy más mozgásszervi sérülések csontfájdalmat okoznak. Ritkább eset, hogy valamilyen daganat okoz csontfájdalmat.



Ízületi fájdalom: Az ízületi fájdalmat gyakran a merevség és a gyulladás kíséri. Sok embernél az ízületi fájdalmak pihenéssel enyhülnek és aktivitás hatására súlyosbodnak.



Izomfájdalom: Az izomrövidülések, görcsök és sérülések mind izomfájdalmat okozhatnak. Egyes fertőzések vagy daganatok is kiválthatják a fájdalmat.



Ín- és ínszalag fájdalom: A szalagok és az inak erős kötőszövetek, amelyek összekötik az ízületeket és a csontokat. Ficamok, húzódások és túlterheléses sérülések ín- vagy ínszalag fájdalmat okozhatnak.

Derékfájás

A derékfájás a leggyakrabban előforduló mozgásszervi probléma. Lényegében egy tünetcsoport, amely annyira gyakori, hogy a nemzetközi kutatásokban önálló kórképként azonosítják low back pain néven. Általában olyankor következik be, amikor a hátizmok túlságosan megfeszülnek vagy a mély stabilizáló izmok nem dolgoznak eléggé. Ez előfordulhat extrém fizikai megterhelés, helytelen testtartás, nehéz tárgyak felemelése vagy huzamosabb ideig azonos helyzetben való ülés miatt is.

A derékfájás olyan állapot, amelyet a legtöbb ember tapasztal az életében legalább egyszer. Az általánosan elfogadott definíció szerint a derékfájás az alsó háti terület fájdalma, amely a gerinc környékén, a medencénél vagy a farokcsonton jelentkezik.

Mitől alakul ki?

A kialakulás okai nagyon változatosak lehetnek, és az életmódtól a genetikai tényezőkig terjednek. Az alábbiakban bemutatjuk, milyen okok állhatnak a derékfájás mögött, és hogyan kezelhetjük ezt az állapotot.

A derékfájás lehetséges okai közé tartozik a hátizomzat túlzott megterhelése. Ez előfordulhat extrém fizikai megterhelés következményeként, ilyenkor a gerinc környékén futó izmok és törzsizmok túlterhelődnek, görcsösen megfeszülnek. A leggyakoribb ok mégis az izom gyengeségéből fakad a helytelen testtartás, nehéz tárgyak felemelése vagy huzamosabb ideig azonos helyzetben való ülés miatt is jelentkezhet derékfájdalom. Az ülő életmóddal járó mozgáshiány, a mozdulatlanság, az ebből adódó testtartási hibák mind hozzájárulhatnak a gerinc kötőszöveteinek gyengüléséhez és a derékfájás kialakulásához. Ugyanakkor a fájdalom kiváltó oka lehet a gerincferdülés, az instabilitás is. Derékfájást okozhatnak még az ízületi problémák és a porckorongsérv is.



Tünetek

- Merevség a hátban
- Fájdalom, amely a lábba sugárzik
- Szúró fájdalom
- Izomfájdalom

BŐVEBBEN



Mit tehetünk a megelőzés érdekében?

- Gyakoroljunk, és építsünk megfelelő izomzatot!
- Ülünk megfelelően, nyújtózzunk fejtetővel!
- Inkább térdeljünk vagy guggoljunk le, ne előrehajlásból emeljünk!
- Az egészséges táplálkozás szintén fontos szerepet játszhat a derékfájás megelőzésében, a nagyobb testsúly fokozott terhet jelent a gerincre.

BŐVEBBEN

Az egészséges étrendet olyan élelmiszerekből állíthatjuk össze, mint a zöldségek, a gyümölcsök, fehérjék és teljes kiőrlésű pékáruk. A vitaminok és a tápanyagok segíthetnek az izmok és a csontok egészséges állapotának fenntartásában. A gerinc megfelelő tartása, a testtartás javítása, a rendszeres testmozgás is segíthet, főleg azok esetében, akik sok ülőmunkát végeznek.



Mit tehetünk, ha fáj?

A derékfájás kezelésének módja nagymértékben függ az okoktól. Az enyhe derékfájást általában otthoni kezeléssel lehet csökkenteni, ilyen lehet például a hideg-meleg kezelés, a nyújtógyakorlatok vagy a masszázs. A gyógyszeres kezelés lehetővé teszi a fájdalom csökkentését és az akut tünetek enyhítését. Az enyhe derékfájást általában fájdalomcsillapítókkal és gyulladáscsökkentőkkel kezelik, azonban a súlyosabb tünetek esetén az orvos szteroidos készítményeket vagy injekciós kezelést is javasolhat. Ezek csak tüneti kezelések. A legfontosabb mozgásban maradni. Igyekezzünk kímélni a fájdalmas területet, de lassan, fokozatosan mozgassuk át a gerincünket. Ezzel segíthetjük az ízületek és porckorongok optimális pozícióját.

Otthoni lehetőségek

Enyhébb, jellemzően életmódbeli problémákból - túl sok, vagy túl kevés mozgás - adódó fájdalmak erősítő és nyújtó gyakorlatok kombinációjával - a kiváltó okok függvényében - egészen jól kezelhetők. Erre megoldás lehet:

OTTHON VÉGEZHETŐ TORNA - VIDEO

Fontos figyelmeztetések:

- A mozgás általában gyógyír, de a fájdalmak esetén körültekintéssel járjunk el!
- Az okok megállapítása hosszabb távon mindenképpen hasznos és szükséges! Ehhez célszerű szakemberhez, gyógytornászhoz vagy manuálterapeutához fordulni.
- A korábban említett gyógyszeres kezelés mellett nem célszerű tornázni, nyújtani.
- Súlyos esetekben ne próbálkozzunk otthon!



Súlyos és tartós fájdalom esetén érdemes orvoshoz fordulni, aki felállítja a diagnózist, és megfelelő kezelési módszert javasol. Súlyos tünetek esetén az orvos javasolni fogja a fizioterápiát, gyógytornát, ami sok esetben jó gyógyír. Ez tartós, non-invazív megoldást kínál szinte minden csont- és ízületi, valamint izomrendszeri megbetegedésre, így szerencsés esetben elkerülhető a költséges műtét vagy hosszú távú fájdalomcsillapítás.

JELENTKEZZ KONZULTÁCIÓRA

Nyakfájás

Rossz tartás és stressz = nyakfájás, fejfájás

A helytelen testtartás, az ülő életmód és a stressz megviseli a nyaki gerincszakaszt és nyakfájdalom, vállövi fájdalom vagy krónikus fejfájás alakulhat ki.

A nyakfájdalom zikái, pszichológiai és társadalmi-gazdasági hatásait alulértékelik. A 2010-es Global Burden of Disease Study szerint a nyaki gerincfájdalom a negyedik leggyakoribb oka a rokkantság miatt elvesztett éveknek, a derékfájdalom, a depresszió és az ízületi fájdalmak után.

A nőket jobban sújtja

A nyaki fájdalom előfordulása magasabb a nőknél, mint a férfiaknál.

Életmódbeli okok

A nyakfájdalom kialakulása leggyakrabban **mechanikus okokra** vezethető vissza. Ilyen lehet a nyakizmok túlzott feszessége, amely stressz vagy a helytelen testtartás miatt alakul ki. A rossz munkaterület, az ülő munka során az ergonómia hiánya, a mobiltelefon használata folyamatos kényszersértésbe helyezi a fejünket és a vállövi régiót, ez a nyaki gerinc elváltozását okozhatja és nyakfájdalom kialakulásához vezethet. Az előrehelyezett fejtartás, az előreeső vállak nyakfájdalmat válthatnak ki és hosszútávon a nyaki gerinc degenerációját okozhatják. A túlterhelt nyaki gerinc nemcsak az izomzatot viseli meg, hanem a porckorongok ellenállása is csökken, így a csigolyák közötti kisízületek is kedvezőtlen helyzetbe kerülhetnek.

BŐVEBBEN



A nyakfájás leggyakoribb mozgásszervi oka lehet:

- Izomfeszesség izomrövidülés miatt
- Izomgyengeség instabilitás miatt
- Stressz
- Rossz testtartás, hibás ergonómia
- Porckorongsér
- Kisízületi elváltozás (blokk, kisízületi meszesedés)

Nyakfájás tünetei:

- Tarkótáji fájdalom
- Csuklyásizom fájdalma
- Nyaki izmokban trigger (fájdalmas izomcsomók) megjelenése
- Nyaki merevség érzés vagy fájdalom mozgás közben
- Mozgásbeszűkülés (pl. nem tudja hátrahajtani vagy forgatni a fejét)
- Végtagzsibbadás, kézzsibbadás
- Kisugárzó fájdalom a vállba, karba vagy lapockába
- Fejfájás

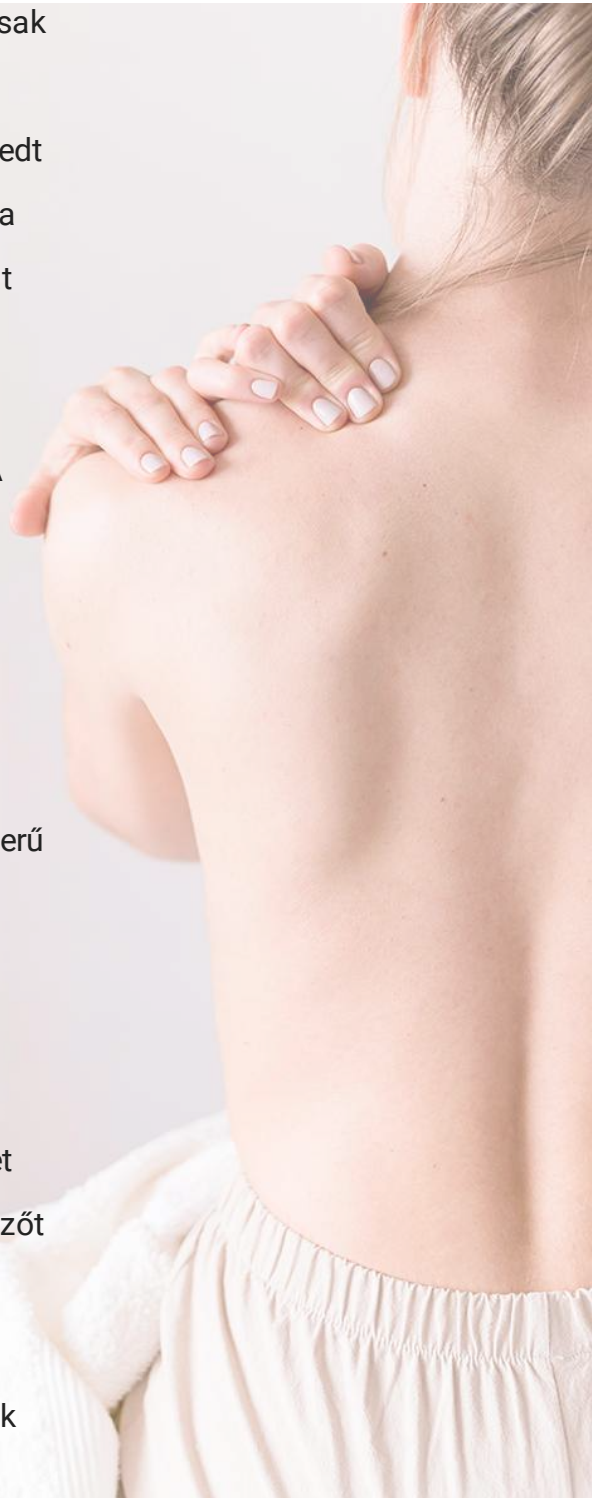


BŐVEBBEN

Láthatjuk, hogy a nyakfájdalom tünetei is nagyon változatosak lehetnek, az enyhe izomhúzódástól a súlyos mozgásszervi kórképig bármi állhat a nyaki fájdalom hátterében. Ki ne ébredt volna már arra, hogy elaludta a nyakát és alig bírja forgatni a fejét? A párna magassága vagy az alvási pozíció is kiválthat nyakfájdalmat. Lehet, hogy egy hosszú munkanap vagy stresszes élethelyzet alatt megjelenő panaszról van csupán szó. Ezek a panaszok általában maguktól is megszűnnek. A legnagyobb probléma akkor van, ha a nyakfájdalom tartós, mégis kezeletlen marad.

Milyen kezelési lehetőség van otthon, ha nyakfájdalomra ébredünk?

Lassan mozgassuk át a nyakat, kenjük be valamilyen egyszerű hűsítő krémmel. A földön, háton fekvő helyzetben óvatosan forgassuk a fejet, szinte súlyánál fogva engedjük, hogy mozduljon jobbra-balra. Végezhetünk ülte is pár átmozgató gyakorlatot, vállkörzést és óvatos nyaki mobilizációt, stretchniget. Fájdalomhatárig mozgassuk át a nyaki gerincet és a háti szakaszt, ehhez esetleg használhatunk egy törölközőt is, amivel közben megtámasztjuk a fejet, vagy két végét megfogjuk és átmozgatjuk a vállövet. Bevehetünk reggel és este vény nélkül kapható NSAID fájdalomcsillapítót, tehetünk az érzékeny területre fájdalomcsillapító tapaszt.



OTTHONI NYAKTORNA - VIDEÓ

Nyakfájás, ami nem enyhül 1-2 nap alatt?

Mivel a nyakfájdalom számos okra vezethető vissza, ebben az esetben érdemes szakemberhez fordulni. Enyhe és közepesen súlyos mértékű panaszokkal fordulhatunk gyógytornász-manuálterapeutához. A mozgásszervi eredetű nyakfájdalom könnyen diagnosztizálható és kezelhető manuálterápiás módszerekkel, majd ezt követően speciális gyógytorna gyakorlatokkal érjük el a tartós gyógyulást.

Elviselhetetlen mértékű, szédüléssel, végtaggyengeséggel járó nyakfájdalom esetén azonnal szakorvoshoz, ügyelethez kell fordulni. Amennyiben a nyakfájdalom mellett egyéb belgyógyászati vagy neurológiai tünetek is megjelennek, úgy szintén azonnali orvosi segítség szükséges!



A nyakfájdalom sokszor a túlzott mértékű pszichés terhek miatt jelentkezik, majd gyakran egy lelki trauma, vagy nehéz élethelyzet során állandósulva jelentősen rontja az életminőséget. A manuálterápiás kezelések és a gyógyító testmozgás ekkor is a segítségünkre lehet, hiszen szöveti szinten is oldjuk a fájdalmat, oldjuk az izmok feszességét. Ilyen esetben nem elhanyagolható pszichológus szakorvos felkeresése sem.

Hátfájás

Átmeneti vagy krónikus

A hátfájdalom lehet átmeneti vagy krónikus. Az átmeneti hátfájdalom gyakran jelentkezik hosszabb ülés, állás vagy mozgáshiány következtében, és általában néhány nap vagy hét alatt elmúlik. A krónikus hátfájdalom hosszabb ideig tart, gyakran hetekig, hónapokig vagy akár évekig is velünk marad.

A krónikus hátfájdalom számos okból adódhat, mint például a hanyag tartás, a gerincferdülés, a gerinc degeneratív betegségei, a gerincsérv, az izom- és ínszalag sérülések, az ízületi gyulladás vagy a csonttritkulás.

A hátfájdalom bárkit érinthet, de vannak azonban bizonyos tényezők, amelyek növelhetik annak valószínűségét, hogy valaki hátfájással szembesül. Az alábbiakban néhány gyakori tényezőt sorolunk fel:

- Helytelen testtartás
- Túlsúly
- Stressz
- Életkor (az idősebb felnőttek hajlamosabbak a gerincbetegségekre)
- Rossz ergonómia (például állandó ülés, nehéz emelés vagy hosszabb ideig tartó állás)
- Életmód (például dohányzás, mozgásszegény életmód, egészségtelen étrend)

3 EGYSZERŰ GYAKORLAT - VIDEÓ



A helyes testtartás kialakítása és fenntartása a legfontosabb a hátfájdalom enyhítésének érdekében. A megfelelő testtartás segíthet az izmok megfelelő működésének és az ízületek helyes pozíciójának fenntartásában. Érdeemes figyelni arra, hogy a számítógép előtt, a televízió előtt vagy az íróasztalnál ülve a testtartás helyes legyen.

Hogyan előzzük meg a hátfájást?

1. **Helyes testtartás:** Ügyeljünk arra, hogy a testtartásunk helyes legyen, különösen akkor, ha hosszabb ideig ülünk vagy állunk.
2. **Testmozgás:** A rendszeres testmozgás segít megelőzni a hátfájást, javítja az izomerőt és a rugalmasságot. Válasszunk olyan mozgásformát, amely erősíti és mobilizálja a gerincet, például úszás, jóga vagy pilates.
3. **Megfelelő munkakörnyezet:** Ha munkánk során sok időt töltünk ülve, akkor az irodai székünk és az asztalunk megfelelő beállítása segíthet megelőzni a hátfájást. Ügyeljünk arra, hogy a székünk magassága megfelelő legyen, és a monitorunkat a megfelelő magasságba állítsuk be.
4. **Kerüljük a túlsúlyt:** A túlsúly terheli a gerincet és az ízületeket, ezért érdemes odafigyelni az egészséges testsúlyra.





5. **Stressz csökkentése:** A stressz hatással lehet a testre és az izomfeszültségre, amely hosszútávon hátfájáshoz vezethet. Használjunk stresszcsökkentő technikákat, mint például a meditáció, a jóga vagy a relaxáció.



6. **Megfelelő cipőviselet:** A megfelelő cipő kiválasztása fontos lehet a gerinc egészségének megőrzéséhez. Kerüljük a magassarkú cipők viselését, és válasszunk olyan cipőt, amely kényelmesen, megfelelően tartja a lábat.

7. **Ne dohányozzunk:** A dohányzás rontja a mikrocirkulációt, így káros a szervezetre, gyengíti a csontokat és az izmokat, ami hosszú távon hozzájárulhat a hátfájáshoz.



A hátfájdalom eleinte csak enyhe kellemetlenséget okozhat a mindennapokban, de idővel teljes mértékben tönkretelheti az életminőséget. Éppen ezért, ha rendszeresen fáj a hátunk, egy percig se halogassuk az orvos vagy gyógytornász felkeresését. Így még idejében fény derülhet a hátfájást kiváltó probléma okára, és a megfelelő kezeléssel megelőzhetjük a súlyosabb panaszok kialakulását.

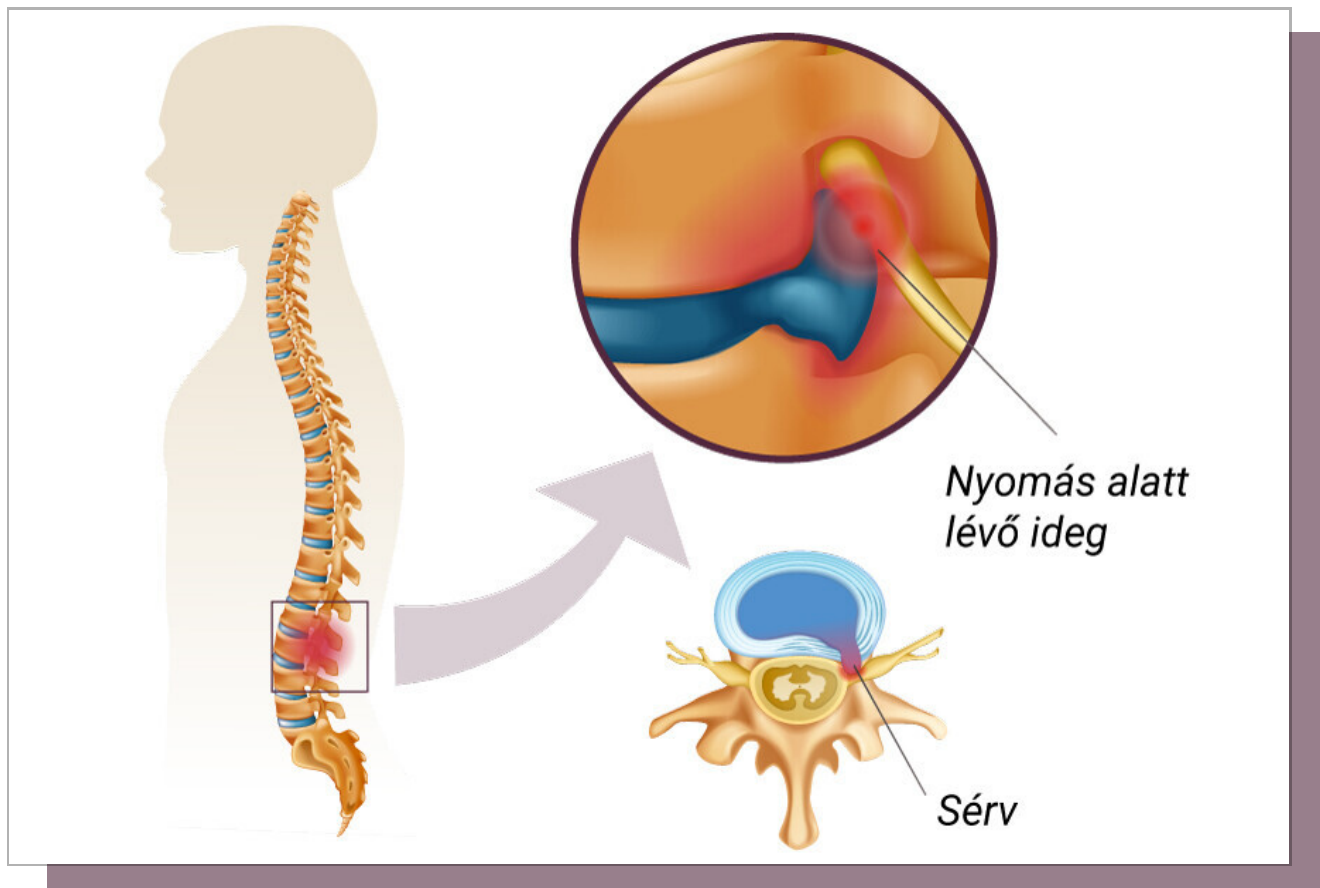


JELENTKEZZ KONZULTÁCIÓRA

Porckorongsér

A porckorongsér olyan állapot, amely akkor alakul ki, amikor a csigolyák közötti porckorong sérül vagy szakad. A porckorongsér nagyon gyakori kórkép, amely bármely életkorban előfordulhat.

A gerincoszlop egy sor csontból (csigolyából) áll, amelyek egymáson helyezkednek el. Ezeket a csontokat korongok „párnázzák ki”. A korongok védik a csontokat azáltal, hogy elnyelik a napi tevékenységek, például a séta, emelés, esés okozta kisebb-nagyobb ütéseket.



Minden korongnak két része van: egy puha, zselatinos belső rész és egy kemény, külső gyűrű. Sérülés vagy gyengeség miatt a lemez belső része kinyúlhat a külső gyűrűn kívülre. Ezt az elcsúszást porckorongsérvnek vagy prolapsusnak nevezik. A kitüremkedett korong nyomni kezdi a gerincből kilépő ideget, ez zsibbadást és fájdalmat okoz. Súlyos esetekben műtétre lehet szükség a problémás porckorong rész eltávolításához és az ideg felszabadításához.

Hol fordulhat elő?

A gerinc bármely részén, a nyaktól hát alsó részéig előfordulhat a porckorong kitüremkedése, sérve, azonban deréktájon a leggyakoribb az érintettség. Ezen a területen a legnagyobb függőleges irányú nyomás, illetve itt a legjellemzőbb az izomegyensúly felborulása, a medence és a gerincoszlop egymáshoz viszonyított elmozdulása.

A porckorongsérv tünetei:

A gerincoszlop idegek és erek bonyolult hálózata. Egy kitüremkedett porckorong extra nyomást gyakorolhat a körülötte lévő idegekre, emiatt a következő tünetek jelentkeznek:

- Fájdalom és zsibbadás, leggyakrabban az egyik végtagban;
- Fájdalom, amely kiterjed a karokra vagy a lábakra;
- Éjszaka vagy bizonyos mozdulatokkal (pl. előrehajlás) fokozódó fájdalom;
- Felállás vagy leülés után súlyosbodó fájdalom;
- Fájdalom hosszan tartó ülés során;
- Megmagyarázhatatlan izomgyengeség;
- Bizsergés, fájdalom vagy égő érzés az érintett területen.



Honnan tudhatjuk, hogy porckorongsérvünk van?

Mi okozza a porckorongsérvet?

A porckorongsérv akkor fordul elő, ha a külső gyűrű meggyengül vagy elszakad, és lehetővé teszi a belső rész kicsúszását.

Többek között bizonyos mozgások is okozhatják a lemez elcsúszását. A függőleges terhelést jól viseli a porckorong, viszont előrehajlás és emelés során a megváltozott hasüregi nyomás elősegíti a lemez elcsúszását. Egy fizikailag nagyon megterhelő munka során, amely sok emeléssel jár, jóval nagyobb lehet a porckorongsérv kockázata.



Túlsúly esetén is megnövekszik a porckorongsérv veszélye, mivel korongjainknak a többletsúlyt is el kell viselniük. Az izomgyengeség és a mozgásszegény életmód is hozzájárulhat a porckorong degenerációjához. Ahogy öregszünk, nagyobb valószínűséggel tapasztalhatjuk a tüneteket. Ennek az az oka, hogy az életkor előrehaladtával a rostporcos gyűrűk elveszítik védő víztartalmuk egy részét.



A betegség férfiaknál gyakoribb, mint nőknél.

Milyen szövődményei lehetnek a porckorongsérvnek?



A kezeletlen, súlyosan sérült porckorong maradandó idegkárosodáshoz vezethet.

Legfontosabb az idegre nehezedő nyomás megszüntetése a porckorong pozícionálásával.

Pusztán a pihentetés nem elegendő!

BŐVEBBEN

Hogyan kezelik?

- A legtöbb betegnél a porckorong fájdalom olyan edzésprogrammal enyhíthető, amely nyújtja és erősíti a törzset és a csigolya mellett futó mélyizmokat.
- A gyógytornász olyan gyakorlatokat javasolhat, amelyek erősítik a hátat, miközben csökkentik a fájdalmat.
- A vény nélkül kapható fájdalomcsillapítók szedése, valamint a nehéz emelés és a fájdalmas pozíciók elkerülése szintén segít.
- Komoly fizikai tevékenység során elő kell készíteni az izomzatot és figyelni kell a helyes emelés technikájára.
- Próbáljunk a lehető legaktívabbak maradni nyújtással vagy alacsony intenzitású mozgással, például gyaloglással.

Ha a fájdalom nem enyhül a vény nélkül kapható gyógyszeres kezelésekre, a kezelőorvos erősebb gyógyszereket írhat fel.



Az orvos általában műtétet javasol, ha a kezelés során a tünetek hat héten belül nem enyhülnek, vagy a kitüremkedett porckorong idegpanaszokat, izomsorvadást okoz. A sebész eltávolíthatja a rostos gyűrű sérült vagy kiálló részét anélkül, hogy a teljes gyűrűt kivenné. Súlyosabb esetekben az orvos a porckorongot egy mesterségesre cserélheti, esetleg eltávolíthatja a discust és összeillesztheti a csigolyákat. Ez az eljárás a stabilitást adhat a gerincoszlopnak.

Elkerülhető a műtét?

A műtét egy nem elhanyagolt sérv esetében, szakember (gyógytornász, manuáalterapeuta) által időben megkezdett és jól felépített, szakszerű terápiával elkerülhető. A lényeg, hogy a tartóizmok óvatos és célzott megerősítése (stabilizálása) mellett a mozgástartomány növelése (mobilizálása) is megtörténjen, amint a páciens állapota ezt megengedi. Ennek felmérése komoly tapasztalatot, és alapos ismereteket igényel.

BŐVEBBEN

Ha nem lehet elkerülni a műtétet, akkor is célszerű az operáció után betartani bizonyos [szabályokat](#).

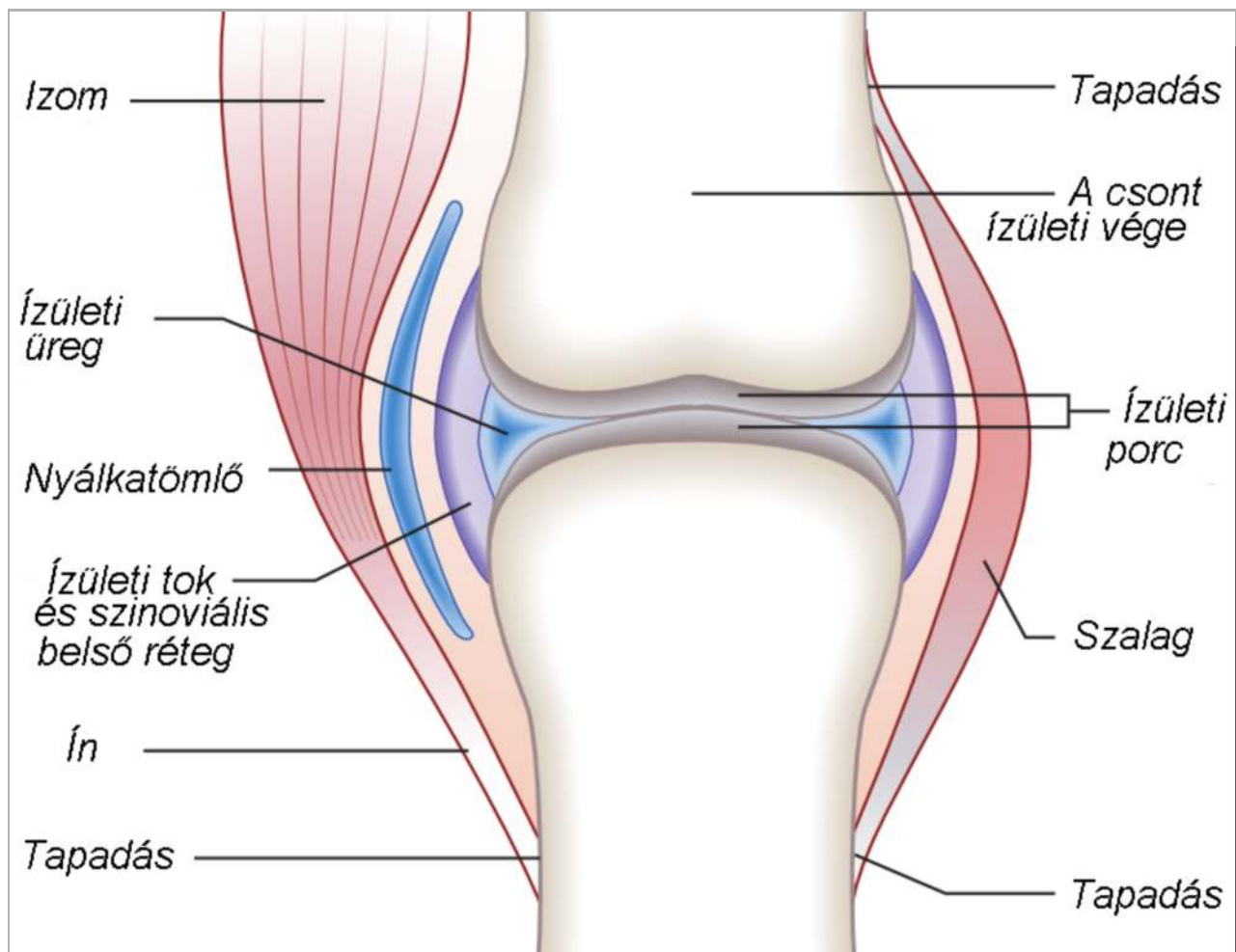


JELENTKEZZ KONZULTÁCIÓRA

Egyéb ízületi problémák

Az eddig bemutatott problémás mozgásszervi állapotok mellett vagy részben azok kiváltó okaként felmerülhetnek különböző, ízületekben kialakuló elváltozások. Egy ízület jellemzően elkophat, rossz pozícióban rögzülhet vagy súlyosabb esetben begyulladhat.

Az ízület



„A gerincesek végtagjainak sokrétű mozgását az ízületek teszik lehetővé. Az ízületben a találkozó csontvégek a csontok ízületi végeinek geometriája által meghatározott jellegű, de normális esetben szinte súrlódásmentes elmozdulásra képesek egymáshoz képest. Az ízületek általános felépítését tekintve az ízületi végeket sima felszínű ízületi porc borítja, amelyek sima elmozdulását egy sajátos „kenőanyag”, az ízületi folyadék (synovia) segíti elő. A két ízesülő felszín között van az ízületi rés (ill. üreg: *cavitas articularis*). Az ízületeket egy zárt ízületi tok (*capsula articularis*) veszi körül, amelynek belső rétege az ízületi folyadékot termeli (*membrana synovialis*), külső rétege rostos kötőszövet (*membrana fibrosa*), amelynek védelmi és mechanikai szerepe van. Ebben beleszövődve, vagy ettől külön kötőszövetes kötegek; ízületi szalagok (*ligamenta*) is segítik az ízesülő csontvégek mozgékony, de mechanikailag biztonságos összetartását. Az ízületeket képező csontvégeken általában megkülönböztetnek egy bemélyedtebb ízületi árkot (*fossa articularis*), és az ebbe beilleszkedő domborúbb ízületi fejet (*caput articulare*).”

Forrás:

<https://hu.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dz%C3%BClet>

Kisízületi elváltozás (kisízületi artrózis, kisízületi blokk, kisízületi gyulladás)

A gerinccsigolyákat összekötő ízületek a csigolyák oldalsó nyúlványain helyezkednek el mindkét oldalon. Ezek az ízületek egy nyílást (foramen) határolnak, amelyen keresztül a gerincből kilépő idegek futnak a perifériára.

A csigolyák kisízületeinek elváltozásai lehetnek:

- Kisízületi artrózis,
- kisízületi blokk,
- kisízületi gyulladás.

A **kisízületi artrózis**: A spondylartrozis a gerinc ízületeinek degeneratív betegsége, amely a porc kopását és az ízületek gyulladását eredményezi. Ez a folyamat fájdalmat és merevséget okozhat a gerincben. A spondylartrozis tünetei az alábbiak lehetnek:

1. **Gerincfájdalom**: A leggyakoribb tünet a hátfájás, amely fokozódhat a gerinc terhelésekor, például hosszas állás vagy járás közben. A fájdalom enyhülhet pihenéskor vagy előrehajoláskor.
2. **Merevség**: A gerinc merevsége különösen a reggeli órákban jelentkezhet, a nap végére „bejáratódik”.
3. **Korlátozott mozgástartomány**: A spondylartrozis miatt az érintett gerincszakasz mozgása korlátozott lehet, a fájdalom inkább hátrahajlásnál, hasonfekvésnél jelentkezhet.
4. **Izomgörcsök és izomfeszesség**: Az érintett területen az izmok görcsösek és feszesek lehetnek a korlátozott mozgás miatt.
5. **Neurológiai tünetek**: A spondylartrozis súlyosbodása esetén a gerincvelőt vagy a kilépő idegeket érintő nyomás alakulhat ki. Az ízület környékén megjelenő mészlérakódás, oszteofita képződés szűkíti a foramenben a teret. Ez ideggyök kompressziót eredményezhet, ami zsibbadást, bizsergést, gyengeséget vagy fájdalmat okozhat a karokban vagy a lábokban.
6. **Kattogó vagy recsegő hang**: Az ízületekben lévő porc kopása miatt néha kattogó vagy recsegő hang hallható a gerinc mozgása közben.



Kisízületi blokk: A csigolyák közötti ízület ízfelszínek kóros érintkezése miatt alakulhat ki. Ez leginkább egy arthrokinematikai probléma, ilyen esetben az ízületi felszínek csúszása korlátozott, elakad bizonyos irányban ezzel fájdalmat, mozgáskorlátozottságot okozva. Előfordulhat úgynevezett „becsípődés” érzés is.

A fájdalom egy pontban lokalizálódik, közvetlenül a gerinc mellett. Általában egy hirtelen mozdulat következményeként alakul ki, de a gerinc kóros görbülete is okozhat ízületi blokkot. A manuálterápiai szemlélet szerint az ízületi blokk fogalma a meniscoidok csapdába esése (Prof. Dr. Karel Lewit).

Az ízületi blokk tünetei:

- Egy pontra lokalizált fájdalom a gerinc mellett
- Hirtelen mozdulat esetén és a mozgáspálya végén fájdalom
- Fájdalom pihenésre enyhül
- Merevség, rugalmatlanság érzése az érintett gerincszakaszon
- Kényszeres mozgás „ropogtatás” céljából
- Masszázsra, nyújtásra a fájdalom csökken, de ritkán szűnik meg
- A blokk magasságában futó izmok nyomásérzékenyek lehetnek

Az ízületi blokk oldása mobilizációs vagy manipulációs technikával lehetséges.

Kisízületi gyulladás: A csigolyák közötti kisízületek túlterhelése során kialakulhat kisízületi gyulladás. A kisízületi gyulladás megjelenhet reumatológiai, autoimmun kórképek mellett is. Amennyiben a tünetek a kisízület túlterheltsége miatt alakulnak ki, kizárólag egy ízületet vagy egy szegmentet érint a gyulladás, míg az autoimmun kórkép során egy egész gerincszakasz érintett lehet.

A túlterheltség kialakulhat sporttevékenység során, valamint ízületi degeneráció vagy porckorong betegség miatt.

Kisízületi gyulladás tünete lehet:

- Egy oldali gerincfájdalom az érintett szegment felett
- Éjszakai fájdalom
- Nyugalomban is jelentkező fájdalom
- Fokozódó fájdalom a gerinc terhelése vagy hátrahajlítása során
- Merevség érzés
- Nyomásérzékenység

A kisízületi elváltozások megjelenhetnek a nyaki, háti illetve ágyéki gerincszakaszon is. Súlyosságát tekintve az ízületi blokkok enyhe panaszokkal jelentkeznek, míg a gyulladás súlyosabb tünetekkel is társulhat. Általánosságban elmondható, hogy az kisízületi elváltozások a gerinc kompressziójára, hátrahajlására fokozódhatnak. A tünetek gyakrabban jelentkeznek álló helyzetben, az éjszakai fájdalmak pedig sokszor gyulladásra utalnak. A kisízületek kezelése fizioterápiával lehetséges. A mozgásszervi okokat jól differenciálják a manuálterápiás vizsgáló módszerek, ennek köszönhetően célzott terápia kezdhető el.

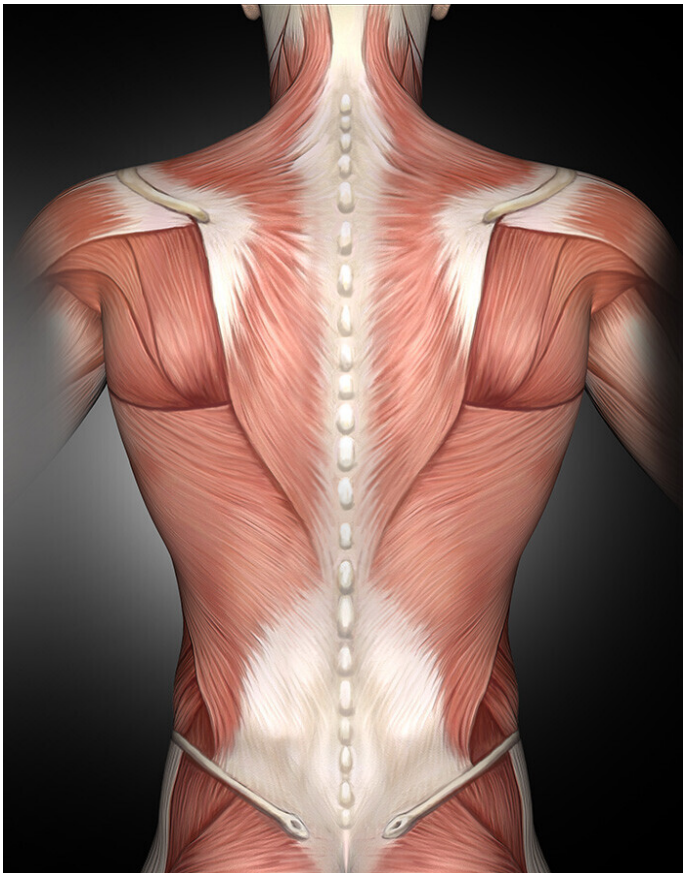


A reumatológiai, illetve autoimmun betegségek kezelése szakorvosi feladat, kiegészítő technikák lehetnek a különböző manuálterápiás módszerek, a gyógytorna gyakorlatok segíthetnek a tünetek csökkentésében, az ízületi mozgékonyosság fenntartásában.

Izomgyengeség, instabilitás

A gerinc mellett futó izmok a mély hátizmok, amelyek stabilizáló szerepükkel védik, tartják és mozgatják a gerincet. A legtöbb degeneratív elváltozás a mély hátizmok gyengesége miatt alakul ki. A csigolyák között futó és azokat összekötő izmok közül az egyik legfontosabb a multifidus izom, amelynek gyengülése a fájdalom jelentkezésével egyidőben elkezdődhet.

A fájdalom miatt súlyos kontrollvesztés alakul ki, aminek következtében ennek az izomnak a tónusa és ereje csökken. Az izomgyengeség hatására a stabilitás meggyengül, ennek következtében a túlterheltség miatt ismét fájdalom jelentkezik, ami egy ördögi kört indukál. Éppen ezért a mélyizmok erősítése a gerincgyógyászat legfontosabb pillére.





Instabilitás okai a nyaki és deréktáji szakaszon:

- **Trauma:** A gerinc sérülése, például egy baleset vagy esés után az instabilitás kialakulásához vezethet.
- **Degeneráció:** A gerinc idővel természetes módon öregszik, amely különböző degeneratív változásokat okozhat, például a csigolyák közötti porc kopását, amely a gerinc instabilitását okozhatja.
- **Izomgyengeség:** Az izomgyengeség a gerinc stabilizálásáért felelős izmok gyengeségéhez vezethet, amely a gerinc instabilitását okozhatja.

Izomgyengeség és instabilitás tünetei:

- Fájdalom a nyaki és/vagy ágyéki gerincszakaszon
- A fájdalom tenyérsíri területen jelenik meg
- Tartási rendellenesség
- Estére vagy fokozott megterhelésre jelentkező fáradtság, gyengeség érzés

JELENTKEZZ KONZULTÁCIÓRA

Kezelési lehetőségek izomgyengeség és instabilitás esetén:

A core stabilizációs gyógytorna olyan terápiás módszer, amelynek célja a törzs izmainak erősítése, különös tekintettel azokra, amelyek a gerincet tartják és stabilizálják. A core stabilizációs gyógytorna az egész test erőteljesebbé, stabilabbá és mozgékonyabbá tételének egyik kulcsfontosságú eleme, mivel a törzs izmai a test alapját képezik.



A core stabilizáció alapja a mély stabilizáló izmok erősítése. Ezek a transzverzus abdominis, a multifidus, a belső obliques és a szűk medencefenék izmai. Ezeknek az izmoknak a működése nagyban hozzájárul a gerinc stabilitásához és a gerincoszlop egészének védelméhez.

A core stabilizációs gyógytorna előnyei közé tartoznak az alábbiak:

- Csökkenti a gerincoszlopra és az ízületekre nehezedő terhelést, ezzel mérsékelve az esetleges sérülések kialakulásának esélyét.
- Segít megőrizni a test egyensúlyát és stabilitását, ami fontos a mindennapi élet tevékenységeinek végzéséhez, a sportoláshoz és más fizikai tevékenységekhez.
- Javítja a testtartást és segít csökkenteni az általános fájdalmakat, különösen a hátfájdalmat.
- Növeli az erőnlétet és a teljesítményt a sportokban és más tevékenységekben.
- Segít javítani az egyensúlyt és a koordinációt.
- Segít az általános fizikai állapot javításában.

A core stabilizáció tehát egy terápiás és edzési módszer a test erőteljesebbé, stabilabbá és mozgékonyabbá tételének érdekében. Megkezdése előtt fontos, hogy konzultáljon egy szakemberrel, hogy kiderüljön, milyen gyakorlatokat kell fokozatosan, egyénre szabottan végeznie.



Gerincferdülés

A gerinc oldalirányú görbülete a gerincferdülés. A görbület a gerinc bármely részén előfordulhat, de a leggyakrabban érintett régiók a hát, valamint a hát alsó része. A gerincferdülés leggyakrabban a gyermekkor későbbi szakaszában vagy a korai tizenéves korban alakul ki, amikor a gyermek még gyorsan növekszik. Nőknél gyakoribb, mint féraknál.

Nem mindig észrevehető, de néhány ilyen kórkép esetén a testsúly terhelése féloldalas lehet, esetleg aszimetria alakul ki a vállövben vagy a csípőben.

További tünetek serdülőkorban:

- A fej kissé eltolódik valamely irányba,
- a bordák mindkét oldalon kissé eltérő magasságúak,
- az egyik csípő magasabban lehet, mint a másik,
- az egyik váll vagy lapocka magasabban helyezkedik el, mint a másik,
- a serdülő az egyik oldalára dől,
- a lábak kissé eltérő hosszúságúak.

BŐVEBBEN



Gerincferdülés kezelése:

A legtöbb esetben az érintettnek nincs szüksége specifikus kezelésre, mert a görbület nem ölt hatalmas méreteket vagy a növekedés során kedvező irányba változik. Egyszerű gerinctornával kezelhető a növekedés során változó gerinc, erősíthető a gerinc mellett futó izomzat, javítható a testtartás.

A görbület mértékétől és a gyermek életkorától függően azonban kialakulhatnak kóros eltérések és nagyobb fokú görbületek, melyek rotációs komponenssel, tehát bordapúppal is társulnak. Az orvosok javasolhatják a teljes kivizsgálást és dönthetnek korrekciós műtétek vagy konzervatív kezelési módszerek között. A fűző viselése és a fizioterápia kombinációja gyakori megoldás lehet a gerincferdülés teljes gyógyítására.

A gerincferdülés speciális gyógytornája a SCHROTH terápia. A kezelés hatására a gerinc oldalirányú görbülete akár teljesen meg is szüntethető, a folyamat teljes mértékben visszafordítható. Minél előbb elkezdik a terápiát annál hatásosabb a kezelés.



Szövődmények és Cobb-fok

A gerincferdülés lehetséges szövődményei közé tartozik a **krónikus fájdalom**, a **légzési nehézségek** és a **csökkent mozgásképeség**.

Scheuermann-kór

A Scheuermann-kór egy olyan gerincbetegség, amely fiatal korban jelentkezik, a gerinc általános görbületének, az úgynevezett kyphosisnak a megnövekedésével jár.

A betegség oka nem teljesen tisztázott, de úgy gondolják, hogy genetikai és környezeti tényezők egyaránt szerepet játszanak kialakulásában.

Fiatalkori hátfájás

Az ilyen problémák fiatal korban egy fejlődési rendellenességben, a Scheuermann-kórban jelentkeznek, amelyet Scheuermann-kyphosisnak is neveznek. Éppen ezért a Scheuermann-kór a fiatalok hátfájásának egyik leggyakoribb oka. A fájdalom nagyobb valószínűséggel következik be terhelés vagy hosszú inaktivitás után.

Rendellenes csontnövekedés

A Scheuermann-kór esetén a csigolyák elülső részének növekedése lelassul, míg a hátsó része tovább növekszik. Ez az eltérés azt okozza, hogy a csigolyák egy része ék alakúvá válik, és az egész inkább egy előre dőlő toronyhoz hasonlít. Ezek a változások a háti szakasz túlzott előrehajlását eredményezik.

A Scheuermann-kór leggyakrabban a háti gerincszakaszon alakul ki, de sokszor a lumbális ív is fokozottá válik.

A Scheuermann-kór okai még nem teljesen tisztázottak, de számos tényezőt azonosítottak, amelyek hozzájárulhatnak a betegség kialakulásához. Ezek közé tartozik a genetikai hajlam, a testtartás, az aszimmetrikus terhelés a gerincben, valamint olyan, életmódbeli tényezők, mint például a mozgáshiány és az egészségtelen táplálkozás.

Scheuermann kór tünetei:

- Hátfájás, különösen a kyphosis (görbület) területén.
- A kyphosis látható megjelenése, amely fokozatosan súlyosbodhat az évek során.
- Merevség és korlátozott mozgékonyosság a gerincben.
- Fáradtság és gyengeség érzése a hátizmokban.
- Időnként észlelt légzési nehézségek.

Mit tehetünk?

A diagnózis általában röntgenfelvétellel és az érintett személy fizikai vizsgálatával állapítható meg. A kezelés általában magában foglalja a gerinc tartásának javítását célzó gyógytornát, manuálterápiát és a fizioterápiát, valamint esetenként fájdalomcsillapítók használatát. Műtétre általában nincs szükség, csak nagyon súlyos esetekben.

Bár a Scheuermann-kór kezelése hosszadalmas lehet, az időben elkezdett terápia általában hatékony, és a betegek jelentős javulást tapasztalnak a tünetekben. Fontos azonban, hogy a beteg rendszeresen vegyen részt a terápián, és tartsa be az orvos és gyógytornász utasításait annak érdekében, hogy elkerülje a kóros gerincferdülés további romlását.

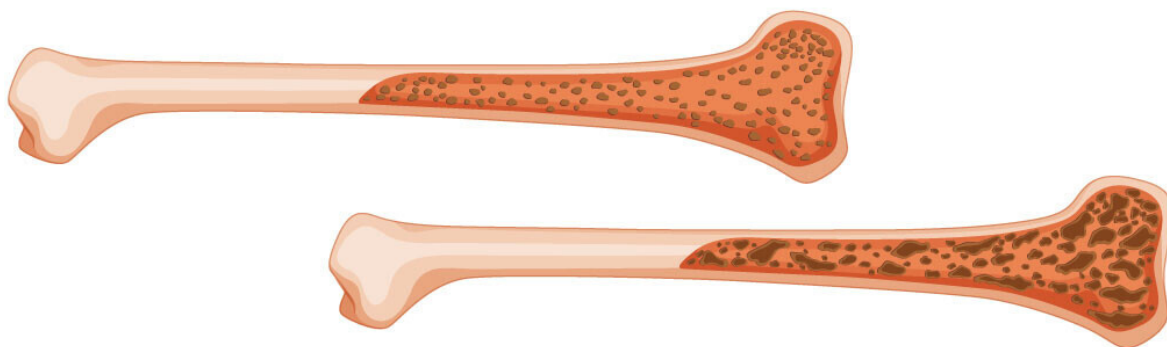


Arthrosis

A csontritkulás (oszteoporózis)

A csontritkulás egy olyan állapot, amelyben csökken a csontok tömege és mésztartalma, ez növeli csonttörések kockázatát. Ez az állapot általában az idősebb korosztályban fordul elő, de a fiatalabbak is érintettek lehetnek.

A csontritkulás egy rendkívül fontos egészségügyi probléma- Ha nem kezelik megfelelően, akkor a csonttörések, különösen azok, amelyek a csípőn vagy a gerincen történnek, súlyos hatással lehetnek az életminőségre.



Az oszteoporózis okai

A csontritkulás kialakulása általában több tényezőre vezethető vissza. Az egyik legfontosabb ezek közül a hormonok változása, különösen a nőknél. Az ösztrogén hormonok fontosak a csontsűrűség fenntartásában, és amikor e hormonok termelődése csökken, a csontok veszítenek sűrűségükből.

Egy másik fontos tényező a táplálkozás. Ha az étrendünkben nem található megfelelő mennyiségű kalcium, fehérje és D-vitamin, akkor ez a csontok sűrűségének csökkenéséhez vezethet. Az inaktivitás és a mozgáshiány is hozzájárulhat a csontritkulás kialakulásához. Ha valaki nem mozog eleget, akkor a csontok nem kapnak elegendő terhelést ahhoz, hogy erősek és sűrűek legyenek.

Előfordulása

A [Nemzetközi Osteoporózis](#) Alapítvány adatai szerint a betegséggel több százmillióan küzdenek a világon, a magyarok hét-tíz százaléka lehet érintett. Az átlagéletkor növekedésével a betegségben szenvedők száma is nő. A számok növekedése azzal is összefügghet, hogy a diagnosztikai eszközök és a betegséget kezelő módszerek is fejlődnek, így egyre több esetet lehet azonosítani. A betegség a nőknél négyszer gyakoribb, mint a férfiaknál, gyakorlatilag minden harmadik nő csonttritkulásban szenved.

A csonttritkulás diagnózisa

A csonttritkulást az orvosok általában a beteg kórelőzményének felvétele, a fizikális vizsgálat és a csontsűrűség mérés alapján diagnosztizálják. A mérés segítségével az orvosok meghatározzák a csontok sűrűségét, és ebből megállapítják, hogy a betegnek van-e csonttritkulása vagy sem.

Gerincröntgennel a csigolyák kompressziós töréseit szokták vizsgálni, az árulkodó jeleket egy képzett orvos hamar azonosítja.

A csonttritkulás jellemző tünetei:

- csigolyatörés
- sorozatos csonttörés
- csontváz deformálódása
- testmagasság-csökkenés
- besülyyedt mellkas
- lelapult csigolyák
- elgömbült gerinc
- csípőtáji törés
- combnyaktörés

A csontritkulás kezelése

A csontritkulást leginkább rendszeres testmozgással és helyes táplálkozással lehet megelőzni. A fizikai aktivitással növelhető a csontépülés, ami fokozható kalciummal és fehérjével.

A csontritkulást számos módszerrel lehet kezelni, attól függően, hogy milyen súlyos a betegség. A kezelés lehet gyógyszeres, de más megoldás is létezik.



Rheumatoid arthritis

A mozgásszervi betegségek közül a rheumatoid arthritis (RA) az egyik legsúlyosabb. A magyarul ízületi gyulladásnak nevezhető betegség előrehaladott állapotban akár folyamatos fájdalommal is járhat, és komoly zikai korlátokat szabhat az elszenvedőjének.

Az RA az autoimmun ízületi gyulladás leggyakoribb formája, a betegek körülbelül 75 százaléka nő, ugyanakkor a nők mindössze 1-3 százaléka kaphat rheumatoid arthritist élete során. A betegség leggyakrabban 30 és 50 éves kor között kezdődik, de bármely életkorban kialakulhat.



Krónikus és fájdalmas

Az RA egy krónikus betegség, amely ízületi fájdalmat, merevséget, duzzanatokat és az ízületek mozgásának romlását okozza. Leggyakrabban a kéz és láb kisízületeit támadja, de gyakran más ízületeket és szerveket is érinthet. A betegség legrosszabb szakasza általában a reggeli órákban jelentkezik, ilyenkor akár több órára is beállhat az ízületi merevség, ami olykor egész nap kitarthat.

Autoimmun betegség

Az RA egy autoimmun betegség. Az autoimmun betegség olyan kóros állapot, amelyben az immunrendszer tévesen idegenként azonosítja a szervezet saját sejtjeit és szöveteit, és támadni kezdi azokat. A gyulladás az ízületekben jelentkezik, amely erős fájdalmat és duzzanatot okoz. Ha a gyulladás hosszú ideig fennáll, az komoly ízületi károsodást okozhat. Az RA pontos oka nem ismert, de bizonyítottan örökölhető, például bizonyos génekkel nagyobb valószínűséggel kaphatunk RA-t. A dohányzás ismert kockázati tényező az RA kialakulásában.

Az RA jelei:

- Energiavesztés, fáradtság, kimerültség, rossz közérzet
- Fájdalom, duzzanat
- Ízületi merevség, ízületi deformitás
- „Rheumatoid csomók”, amelyek rendkívül szilárdak, a bőr alatt nőnek olyan helyeken, mint a könyök és a kéz.

Hogyan diagnosztizálható?

Az RA diagnosztizálása fizikális vizsgálattal, vérvizsgálati eredmények, valamint röntgen- vagy ultrahangfelvételek áttekintésével történik. Egyedi, biztos választ adó teszt nem létezik az RA diagnosztizálására. Az RA tünetei rendkívül gyengék is lehetnek, ez megnehezíti a vérvizsgálatból való diagnózist. Egyes vírusfertőzések olyan tüneteket okozhatnak, amelyek összetéveszthetők az RA-val, ezért szükség van olyan reumatológus szakemberre, a kezelési terv ajánlásához szükséges szakértelemmel rendelkezik az RA helyes diagnózisának megállapításához.

Hogyan kezelhető?

A jelenlegi kezelések a legtöbb beteg esetében enyhítik a tüneteket, lehetővé téve számukra, hogy teljes életet éljenek. Megfelelő gyógyszerekkel sok páciensnél nem jelentkeznék súlyos betegség jelei.

A rheumatoid arthritis kezelése általában a fájdalom enyhítésére és a gyulladás csökkentésére összpontosít. Az ortézisek használata, ergonómiás tanácsok, gyógytorna és manuálterápiás kezelések enyhülést hoznak a páciens számára, lassítják a betegség progresszióját. Az RA összetett betegség, de a közelmúltban komoly előrelépések történtek a kezelésben. A gyógyszeres ellátás, a biológiai terápia mielőbbi megkezdése segít megelőzni az ízületek tartós vagy esetleg maradandó károsodását. Ugyanaz a kezelés nem működik minden betegnél, ráadásul sokaknál legalább egyszer változtatnia kell a módszereken.

Az RA legjobb kezeléséhez ugyanakkor többre van szükség, mint gyógyszerekre. A betegek pszichés támogatása, oktatása, képzése szintén kiemelten fontos. A megfelelő ellátáshoz gyakran multidiszciplináris munkacsoportra van szükség, beleértve a reumatológusokat, az alapellátó orvosokat és különböző mozgásterapeutákat.



Bechterew-kór

A Bechterew-kór, avagy spondylitis ankylopoetica- SPA egy krónikus, gyulladásos betegség, amely az ízületek és a gerincoszlop merevségét, fájdalmát és deformitását okozza. A betegség a reumatoid artritiszhez hasonlóan befolyásolhatja az összes ízületet, de leggyakrabban és legelőször a gerincoszlopot támadja meg. A Bechterew-kór okozta merevség és fájdalom súlyos hatással lehet az érintettek életminőségére, és hosszú távon akár a testmozgás és az általános mozgékonyág elvesztéséhez is vezethet.

Tünetek

A Bechterew-kór korai tünetei közé tartozik a reggeli merev állapot, valamint a fájdalom a gerincoszlop alsó részén és a keresztcsontban (sacroiliacalis ízületben), amely eleinte mozgással javul a nap folyamán. Leginkább 25-50 éves kor között jelentkeznek először a tünetek, a legtöbb esetben ágyban fekvéskor találkozhatunk velük éjszakai derékfájdalom, reggeli ízületi merevség formájában. A betegség előrehaladtával a fájdalom azonban állandóvá válhat, és más ízületekre is kiterjedhet.



A mellkas merevvé és fájdalmassá válása megnehezítheti a légzést. Az ízületek és a gerincoszlop deformálttá válhatnak, amennyiben gyulladásuk nem kezelhető. A kór nagyban hasonlít egy autoimmun betegséghez, hiszen a kórlefolyás nem folyamatos, a tünetek hullámokban jelentkeznek. Előfordul, hogy alig észrevehető, máskor rendkívül súlyossá válnak. Kialakul a folytonos, erős gyulladás, ezt pedig az ízületek meszesedése követi. Kísérő tünetként számolni kell pikkelysömörrel, a szem és a tápcsatorna gyulladásával.

Okok

A betegségben meglepően nagy számban szenvednek: a népesség körülbelül három-négy százaléka.

A férfiak ötször annyian érintettek, mint a nők. Nem pontosan ismertek a kialakulás okai, de jelenlegi tudásunk szerint leginkább a genetikára vezethető vissza, sok esetben ugyanis a családban volt már példa Bechterew-kórra. **Az érintettek nagy százalékánál figyelték meg a HLA-B27 nevű vércsoport antigénjét – ez is a genetikai okokat támasztja alá.**

Diagnózis

A Bechterew-kór diagnosztizálása bonyolult folyamat. Az orvos általában kikérdezi a beteget a tüneteiről, a családi betegségekről és a betegség kialakulásának idejéről. A fizikai vizsgálat során megnézi a beteg gerincét, ízületeit és mozgását. Vérvizsgálatok segítségével ellenőrizheti a gyulladás jeleit, amely a Bechterew-kórra utalhat. Röntgenfelvételek és más képalkotó vizsgálatok segítségével az orvos megvizsgálhatja az ízületek és a gerincoszlop állapotát.

JELENTKEZZ KONZULTÁCIÓRA

Kezelés

A Bechterew-kór kezelésének célja a fájdalom és a merevség enyhítése, az ízületi deformitások megelőzése és az érintett személy életminőségének javítása. A terápia legfontosabb eszközei a naponta, rendszeresen végzett gyógytorna, a manuálterápiás kezelések, valamint a jól összeállított fizioterápiás eljárások. Fájdalomcsillapítók alkalmazása is erősen ajánlott, hiszen a betegség óriási fájdalmakkal járhat. A kezelőorvos gyakran dönt a szteroidok használata mellett.

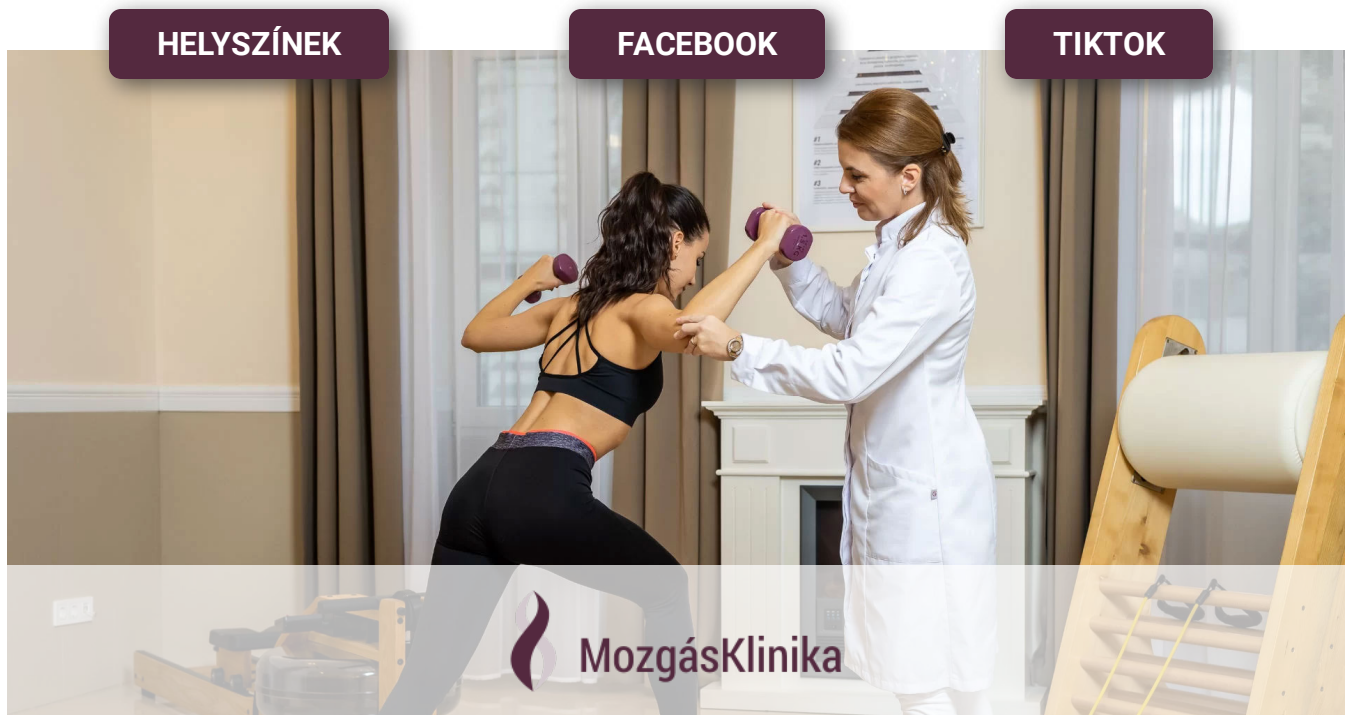


A Bechterew-kór biológiai terápiája az utóbbi években jelentős előrelépést hozott a betegség kezelésében. A biológiai terápiák olyan gyógyszerek, amelyek specifikusan befolyásolják az immunrendszer működését, célzottan gátolva azokat a molekulákat, amelyek az autoimmun gyulladásos folyamatot előidéznek.

Fontos megjegyezni, hogy a biológiai terápiák nem gyógyítják meg teljesen a Bechterew-kórt, de jelentős enyhülést és a tünetek javulását eredményezhetik. A kezelést mindig szakorvos felügyelete alatt kell végezni, a rendszeres betegkövetés és monitorozás pedig kiemelten fontos a hatékony kezelés elérése, és a mellékhatások elkerülése érdekében.

Hol található MozgásKlinika rendelők?

A [MozgásKlinika](#) egy sikeres franchise hálózat, hamarosan a közeledben is nyílni fog egy rendelő. Kövess minket a közösségi médián és a weboldalunkon, hogy értesülj az új helyszínekről.



Befektetést keresel?

Válságálló üzleti modell

Ha szeretnél egy megbízható, stabil vállalkozás tulajdonosa lenni, ami az emberek életminőségére is pozitív hatással van, akkor csatlakozz hozzánk! A magánegészségügy egyre magasabb potenciállal rendelkezik, ráadásul a franchise modell alacsony kockázattal jár.

Miért nyiss MozgásKlinika rendelőt?

- ✓ **Válságálló üzleti modell:** Nem kell aggódnod az adóterhek vagy a rezsi miatt. A MozgásKlinika üzleti modellje ellenáll a kihívásoknak - a pandémia alatt is folyamatosan működött.
- ✓ **Magánegészségügy fontossága:** Az emberek egyre inkább a magánegészségügyi szolgáltatások felé fordulnak, és erre a tendenciára nyújt megoldást a MozgásKlinika hálózat.
- ✓ **Bármilyen háttérrel indítható:** Kész szakmai koncepciót biztosítunk, így nem kell szakmabelinek lenned.
- ✓ **Növekvő piaci igény:** A rohanó életmód, a stressz és a mozgásszegény életmód egyre nagyobb terhet ró az egészség megőrzésére. A MozgásKlinika mozgásszervi terápiái, mint a gyógytorna és manuálterápia, kiváló megoldást kínálnak erre a problémára.
- ✓ **Stabil bevétel:** A saját alkalmazottakkal és alacsony rezsiköltségekkel működő üzleti modell lehetővé teszi, hogy stabil bevételt és megbízható jövedelmet generáljon.
- ✓ **Nincs szükség értékesítésre:** Kiváló minőségű szolgáltatásaink vonzzák a pácienseket, akik elégedett és hűséges vevőként térnek vissza hozzánk.
- ✓ **Támogató környezet:** A MozgásKlinika franchise-hálózatának tagjaként támogatást és iránymutatást kapsz a vállalkozásod fejlesztéséhez.

Építsünk együtt egy egészséges és sikeres jövőt!

RÉSZLETES INFORMÁCIÓ