



MozgásKlinika

A KERTÉSZKEDÉS OKOZTA MOZGÁSSZERVI PANASZOK MEGELŐZÉSE, HATÉKONY KEZELÉSE MANUÁLTERÁPIÁVAL

**„Ne csak családi fogorvosunk legyen,
hanem saját gyógytornászunk, manuálterápiás szakemberünk is!”**



A KERTÉSZKEDÉS KULTURÁLIS GYÖKEREI

A kertészkedés évszázadok óta nemcsak élelmiszertermelő tevékenység, hanem életforma, művészet és kreatív hobbi – mára azonban rekreációs, mentálhigiénés és fizikai aktivitást biztosító elfoglaltság is egyben. Az európai kertkultúra nagy hagyományokkal rendelkezik, amelynek nyomai felfedezhetők a főúri kastélyokat körülölelő történeti kertekben és parkokban elsősorban Franciaországban, Angliában. Ázsiában a császári japánkert a nemzetközi mérce. Szerencsére az elmúlt két évtizedben Magyarországra is visszaszivárogtak a tudatos kertépítések és agrikultúrák, amik jelentősen felgyorsították a magyar lakosság természethez való viszonyának pozitív átalakulását, fejlődését.

EGYRE NÉPSZERŰBB HOBBI, FOKOZÓDÓ PANASZSZÁM

Az európai és hazai kertkultúra reneszánszát éli, egyre többen keresnek életteret maguknak zöldövezetben vagy vidéken, maguk mögött hagyva a városi létformát. Ezzel párhuzamosan azonban egyre nagyobb arányban jelentkeznek olyan egészségügyi panaszok, amelyek kertművelés során alakulnak ki, vagy válnak akuttá. E kiadvány célja elsősorban az, hogy felhívja a figyelmet a mozgásszervi panaszok megelőzésének fontosságára, a kertészkedés során kialakult fájdalmak hatékony kezelésének formáira, illetve azokra a kockázatokra, amelyek tevékenység-specifikusak. Közvetlen ok-okozati összefüggés mutatható ki ugyanis például a helytelen testtartással végzett kertimunka és a [derékfájás](#) között, csak hogy a leggyakoribb népbetegséget említsük. Természetesen a kertműveléssel együttjáró pozitív élettani hatások vitathatatlanok, ám érdemes nagyobb körülte-



kintéssel nyúlni az ásóhoz, lapáthoz vagy épp egy zsák virágföldhöz, ha hosszú távon meg akarjuk őrizni mozgásszervi egészségünket.

A Mozgásklinikán gyakran találkozunk olyan páciensekkel, akik szezonálisan visszatérő mozgásszervi panaszokról számolnak be, amelyek háttérében gyakran a nem tudatos testhasználat áll.

A KERTÉSZKEDÉS JÓTÉKONY HATÁSA AZ ÉLETMINŐSÉGRE

A kertészkedés olyan fizikai tevékenység, amely rendszeres, ám alacsony intenzitású testmozgást biztosít, így egészségben élők esetében javítja az ízületek mobilitását, segíti az izmok karbantartását és fokozza a vérkeringést. Szerencsére a fizikai terhelés – teherbíró képességtől függően – akár közepes intenzitásúvá is tehető és ehhez nincs feltétlenül szükség extra eszközökre, külső feltételekre. Tipikus kertészeti munkaként említhető a **gyomlálás, virágültetés, öntözés, metszés, faaprítás, ásás, gereblyezés.**



A kertészkedés azért is különösen ajánlott elfoglaltság, mert kortól-nemtől függetlenül ajánlható bárkinek, bármely évszakban: időskorban is végezhető tevékenység, amely nemcsak a testet, hanem a mentális egészséget is ápolja, karbantartja; ahogy krónikus mozgásszervi betegségben szenvedők számára is javasolható, illetve rehabilitáció alatt álló páciensek is végezhetik, figyelembe véve az orvosi ajánlásokat.

Mivel a mozgásszervi megbetegedések gyakran együttjárnak koordinációs-és egyensúly-

zavarokkal, a kertészkedés során végzett testmozgás formák – földön végzett mozdulatok, emelések, hajolgatások, guggolások – javítják a testtudatot, a finommotorikus-és reflex-mozgásokat, valamint az egyensúlyérzetet, amelyek kulcsfontosságúak az életminőség szempontjából. Mindezek mellett egyértelműen pozitív hatással van a mentális egészségre és fájdalomérzet tompítására is: a természet közelsége és a kertészkedés meditatív jellege bizonyítottan csökkenti a stresszt, a szorongást és a depressziót, ami jelentősen fokozza a pszichés jóllétet.

MI TÖRTÉNIK A TESTÜNKKEL KERTÉSZKEDÉS KÖZBEN? – BIOMECHANIKAI HÁTTÉR

A kertészkedés során végzett tevékenységek – hajolás, térdelés, ásás, emelés – komoly biomechanikai terhelést rónak a testre, különösen, ha hosszabb ideig ismétlődnek vagy helytelen testtartással történnek.

- **STATIKUS ELŐREHAJOLÁS:** A derék hosszú ideig tartó hajlított helyzetben való tartása megnöveli az ágyéki gerinc nyíróerejét, túlterheli a fascia thoracolumbalist, vagyis a hátat és az ágyékot borító kötőszöveti hárttyát, a porckorongokat, és csökkenti a vérkeringést az érintett szakaszon. Már 20°-os előrehajolás esetén is jelentős nyíróerők keletkezhetnek a porckorongokon.



- **TÉRDELÉS ÉS GUGGOLÁS:** Ezek a testhelyzetek különösen terhelik a térdízületet, főként, ha nincs aktív izomműködés vagy nem megfelelő az izomegyensúly. A patellofemoralis nyomás a térdhajlítás szögével arányosan nő, 90° felett a térdkalács mögötti nyomás akár a testsúly 5-7-szerese is lehet.



- **EMELÉS CSAVARÓ MOZDULATTAL:** Az egyik legveszélyesebb kombináció az ágyéki gerinc számára. Egy virágföldes zsák megemelése, majd elfordulás közben történő lehelyezése klasszikus példája lehet egy lumbágós epizód kialakulásának. A hajlás + rotáció kombinációja a leggyakoribb kiváltója a deréktáji panaszoknak.



- **TÚLHASZNÁLATI SZINDRÓMÁK:** A metszés, kapálás és egyéb ismétlődő felső végtagi mozgások során gyakran alakul ki **váll-** és **könyökfájdalom**. A rotátorköpeny túlerőltetése különösen gyakori probléma a tartós kar-tartás miatt.

A MOZGÁSSZERVİ PANASZOK KIALAKULÁSÁNAK KOCKÁZATAI

A kertészkedés egy olyan egészségesre pozitívan ható tevékenység, amely szinte bárkinek jószívvel ajánlható. Fontos azonban kiemelni, hogy nem megfelelő testtartás és aktivitási szint megválasztása esetén mozgásszervi kockázatokkal is járhat.

Tapasztalatok szerint az alábbi fő mozgásszervi kockázatok különböztethetők meg a rendszeresen kertimunkát végzők körében:

Derék- és hátfájdalmak

- Hosszan tartó és pihenőidő nélküli ismétlődő hajolgatás, 5-8 kg-nál nehezebb termőföld, virágföld zsákok emelése vagy pakolása, amelyek **porckorongsérvet**, **derék- és hátfájdalmat**, vagy **lumbágót** okozhatnak

Térd- és csípőízületi fájdalmak

- Hosszan tartó, kitartó guggolás vagy térdelés esetén ízületi kopás alakulhat ki, illet-

ve a végtagok hosszan tartó behajlítása idült lábduzzanatot eredményezhet

Váll- és nyakfájdalmak

- Váll síkján vagy fej fölött végzett folytatólagos kertészeti munkák (pl. metszés) izomfeszülést, vállmerevséget és ízületi fájdalmakat okozhat

Kéz- és csuklópanaszok

- Speciális kertészeti eszközök, szerszámok (metszőolló, kapa vagy egyéb kéziszerszám) kitartó, ám helytelen használata esetén ínhüvelygyulladás, csukló- és kézízületi gyulladások okozhatnak kínzó fájdalmakat



KÜLÖNÖSEN VESZÉLYEZTETETT CSOPORTOK

- Idősek, akiknél már kialakult ízületi kopás
- Mindazok, akiknél jelentősen csökkent az izomerő és izomtömeg testtömeghez viszonyított aránya
- Krónikus mozgásszervi betegségben szenvedők kortól-nemtől függetlenül
- Ülőmunkát végzők, mozgásszegény életformát követők, akiknek testtartása helytelen, izomzatuk gyengébb és görcsösebb, általános fizikai állapotuk az átlagosnál rosszabb



KERTÉSZKEDÉS ÉS A DERÉKFÁJDALOM

A magyarok döntő többsége napi szinten él együtt mozgásszervi fájdalommal, mégis alig veszünk igénybe mozgásterápiát, manuálterápiás szakembert. Egy friss kutatás szerint a magyarok 95 százalékát érintik mozgásszervi panaszok, közülük is a leggyakoribb a derékfájdalom. Fontos kiemelni, hogy a kerti munkák jelentősen tudják terhelni a deréktáját, így különösen érdemes odafigyelnünk testünk visszajelzéseire. A kerti munkák előtti be-
melegítés, a helyesen megválasztott mozgásformák és testtartások, illetve a nyújtások, lazítások mind-mind segítenek megelőzni a mozgásszervi panaszok felerősödését, vagy azok krónikussá válását.

A deréktáj az emberi test egyik legérzékenyebb terület, amely mozgás, hajlogatás, emelés és csavarodás során nagy terhelésnek van kitéve. Kerti munka közben gyakran előfordulnak olyan mozdulatok – sokszor helytelen kivitelezéssel –, ami fájdalmat, izomfeszülést vagy akár komolyabb egészségügyi problémát is okozhat. Épp ezért a derékfájdalmak kezelése nem tűr halasztást, ha ilyet észlel valaki magán, forduljon mielőbb manuálterápiás szakemberhez.



A mozgásszervi problémák hátterében több, jól azonosítható biomechanikai és élettani tényező állhat, az alábbi felsorolásban a leggyakoribb okok találhatók:

- **Hosszú ideig tartó előrehajolás**

A gerincoszlop túlzott homorításával vagy görbítésével történő hajolás fokozza a csigolyák közti porckorongokra nehezedő nyomást, ami az életkor előrehaladtával kopást, sérvet vagy összeroppanást okozhat

- **Nehéz tárgyak emelése helytelen technikával**

Hajolgatva, a lábak hajlítása nélkül, görbített gerincoszloppal emelünk nehéz tárgyakat, súlyokat

- **Izomgyengeség vagy merevség**

A gyenge has- és hátizmok nem tartják megfelelően a gerincet, ezáltal rossz testtartás alakul ki, ami korlátozza a mozgástartományt

- **Ismétlődő monoton mozdulatok:**

tendinitis-hez, izomfáradáshoz, lokális túlterheléshez vezethetnek.

- **Hirtelen terhelésváltozás:**

szezonális jelleg miatt gyakori, hogy a szervezet nincs felkészülve a nagyobb fizikai aktivitásra.

- **Hirtelen mozdulatok vagy csavaró mozgások**

A gerincoszlop túlzott homorításával vagy görbítésével történő hajolás fokozza a csigolyák közti porckorongokra nehezedő nyomást, ami az életkor előrehaladtával kopást, sérvet vagy összeroppanást okozhat

- **Egyoldalú terhelés**

Ha mindig az ügyesebb, erősebb kezét vagy testoldalt terheljük (pl. metszés, kapálás, cipelés) egyenetlenné válik a testkép, megbomlik az izomegyensúly

- **Statikus és hajlított testhelyzetek:**

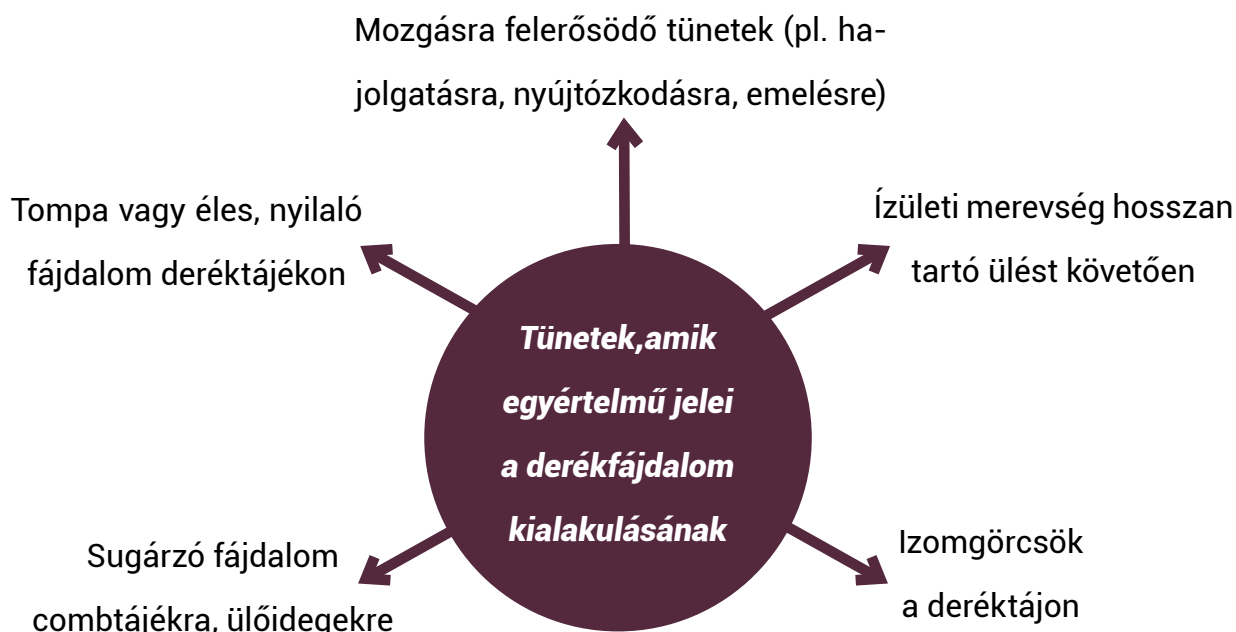
Ha mindig az ügyesebb, erősebb kezét vagy testoldalt terheljük (pl. metszés, kapálás, cipelés) egyenetlenné válik a testkép, megbomlik az izomegyensúly

- **Vibráció és ütő mozdulatok (ásó-, kapa- vagy kalapácsszerű munka):**

mikrotraumák keletkezését okozhatják a lágyrészekben.

- **Ergonómiai hiányosságok:**

túl rövid nyelű szerszámok, kemény térdelés, rossz talajviszonyok.



Már kialakult, és nem múló derékfájdalom esetén érdemes minél előbb professzionális manuálterápiás vagy gyógytornász szakemberhez fordulni!

Időskorúak esetében a kertészkedés során érzett derékfájdalom sajnos általános. Ennek oka lehet a csigolyák közti porckorongok elvékonyodása, a kisízületek kopása, a szalagok merevebbé válása, az izomtömeg csökkenése, a mozgástartomány beszűkülése. Mindeztől függetlenül a kertészkedés, mint mozgásforma kifejezetten ajánlott időskorban is, hiszen az inaktivitással járó egyéb negatív következmények az életminőség drasztikus romlásához vezethetnek! Vagyis a derékfájdalom és a kerti munka között kimutatható szo-

ros összefüggés, ám jellemzően akkor, ha nem megfelelő technikával vagy túl hosszú ideig végezzük azt.

MI A KÜLÖNBSÉG A GYÓGYTORNÁ ÉS A MANUÁLTERÁPIÁS KEZELÉS KÖZÖTT?

A **gyógytorna** lényegében egy edzés, amely a felületes és látványos izmok helyett a kevésbé látható, de a test tartófunkcióit ellátó izmokat erősíti. Ezzel szemben a manuálterápia egy manipulációs technika, amelynek a lényege, hogy a páciens passzív részvétele mellett egy terapeuta megpróbálja fizikailag (külső behatással) megfelelő helyzetbe hozni a testet, illetve a test egy adott struktúráját. A gyógytornász feladata a mozgásszervi problémák funkcionális helyreállítása. Állapotfelmérést végez, kezelési tervet készít, és aktív tornagyakorlatokkal erősíti az izmokat, javítja az ízületi mozgásterjedelmet és a testtartást. Munkája hosszú távon csökkenti a fájdalmat, mivel a panaszok valódi okát kezeli.

A **manuálterapeuta** speciális kézi technikákkal dolgozik. Ízületi blokkokat old, lazítja a feszes izmokat és kötőszöveteket, valamint gyorsan csökkenti a fájdalmat mobilizációs és manipulációs fogásokkal. Munkája előkészíti a szervezetet az aktív terápiára.

A két szakember szerepe egymást kiegészíti: a manuális kezelés csökkenti a fájdalmat és javítja a mozgást, míg a gyógytorna tartós stabilitást és funkciójavulást eredményez.

A gyógytorna és a manuálterápia egyaránt jelentős hatással bír a mozgásszervi betegek életminőségének javítására. A gyógytorna elsősorban az aktív mozgásos beavatkozások révén fejti ki hatását: erősíti az izmokat, javítja az ízületi mobilitást, korrigálja a testtartási eltéréseket és helyreállítja a funkcionális mozgásmintákat. Ennek eredményeként tartós fájdalomcsökkenés, nagyobb fizikai terhelhetőség és fokozott önállóság érhető el, ami hozzájárul a mindennapi tevékenységek könnyebb és biztonságosabb kivitelezéséhez. A manuálterápia ezt a folyamatot kézi mobilizációs és lágyrésztechnikák alkalmazásával egészíti ki. A kezelés gyorsan csökkenti az ízületi blokkokból és izomfeszülésekből eredő fájdalmat, javítja a mozgástartományt és mérsékli az izom-idegi túlterhelést. Ez közvetlenül növeli a komfortérzetet, javítja az alvásminőséget és elősegíti az aktív terápiák hatéko-

nyabb kivitelezését.

A két módszer együttes alkalmazása bizonyítottan eredményesebb, mint külön-külön: a manuális technikák által létrehozott gyors állapotjavulást a gyógytorna hosszú távon stabilizálja és fenntartja. Így komplex módon járulnak hozzá a betegek fizikai, pszichés és funkcionális jól-létének növeléséhez.

EGÉSZSÉGTIPPEK A DERÉKFÁJDALOM MEGELŐZÉSÉRE

SZENTIVÁNYI RITÁTÓL:



Rendszeres törzsizom-erősítés
(core stabilitás), amely csökkenti a lumbalis szakasz terhelését



Helyes emelési technikák
oktatása (térdhajlítás, gerinc egyenes tartása)



Szünetek beiktatása
20–30 percenként



Váltott munkapozíciók
a tartós statikus terhelés elkerülésére



Ergonomikus szerszámok használata
hosszú nyelű, könnyített, csúszásmentes fogantyúval



Térdvédő, ülőke vagy térdeplő párna
használata térdelő munkákhoz



Bemelegítés és levezetés,
különösen szezonkezdet előtt

Panasz esetén:



Gyógytorna és manuálterápiás kezelés
igénybevétele,



Szükség esetén orvosi diagnosztika
(RTG/UK/CT/MR, gyulladáscsökkentő
terápia stb.)



Testhelyzet gyakori változtatása

- Ne dolgozzunk hosszú ideig egy pozícióban! (pl. guggolva vagy hajolva)
- 20-30 percenként tartsunk rövid szünetet, és mozgassuk át magunkat!



Hajolgatás helyett guggolás vagy térdelés

- Előrehajolás helyett hajlítsuk be a térdet, úgy végezzük a kertimunkákat!
- Használjunk térdeplő párnát vagy kerti kisszéket a földközeli munkákhoz!



Ergonomikus eszközök
széles körű használata

- Hosszú nyelű szerszámokkal elkerülhető a hajolgatás!
- Könnyű, jól fogható, csúszásmentes markolatú eszközöket válasszunk!



Magaságyás vagy emelt ágyás kialakítása

- Kíméli a derekat, különösen idősebbeknek vagy gerincproblémásoknak ideális!
- Magaságyások optimális magassága:
kb. 70–90 cm



Helyes emelési technikák elsajátítása

- Emeléskor a térdet hajlítsuk, ne a derekat!
- A megemelt terhet, súlyt igyekezzünk minél közel tartani a törzsünkhöz!
- Ne csavarjunk a törzssel nehéz tárgyakat emelés közben!



Rendszeres nyújtás és erősítés

- Törzsizomerősítő gyakorlatok megelőzhetik a fájdalmat, erősítik az izomzatot, növelik az izomtömeget, fokozzák a vérkeringést!
- Nyújtógyakorlatok (pl. gerinc csavarása, combhajlító nyújtása) segítenek megőrizni a mozgástartományt!



MOZGÁSKLINIKA PODCAST A YOUTUBE-ON A DERÉKFÁJÁSRÓL

LETÖLTÉS

ORSZÁGOS ONLINE FELMÉRÉS A MAGYAROK MOZGÁSSZERVİ ÁLLAPOTÁRÓL, PANASZAIRÓL

**A MozgásKlinika 1000 főt kérdezett meg mozgásszervi panaszairól,
melynek legfőbb megállapításai:**

- Az **1000** fős, nem reprezentatív nagymintán végzett online felmérés eredményei azt mutatják, hogy a **mozgásszervi panaszok aránya rendkívül magas, a tünetek gyakoriak és sokszor krónikusak, mégis kevesen jutnak el terápiás ellátásig.**
- A felmérés eredményei szerint a válaszadók szinte teljes egésze érintett: a megkérdezettek 95,6%-a (összesen 956 fő) jelezte, hogy van mozgásszervi panasza. Ezek a problémák nem maradnak következmények nélkül, hiszen a megkérdezettek **közel 90%-a érzi úgy, hogy tünetei legalább közepesen rontják a mindennapi életminőségét.**

- A panaszok gyakorisága is aggasztó, hiszen a válaszadók közel fele **(46,3%)** minden mozgás után tapasztal fájdalmat, ami jelentősen rontja közérzetét. Ez azt jelenti, hogy a többség számára a fájdalom krónikus, tartós egészségügyi terhelést jelent, nem pedig alkalmasszerű kellemetlenséget. Mindezek ellenére a célzott segítségben részesülők aránya rendkívül alacsony: az erősen érintettek közül is csupán **15,4%** vesz részt terápiás ellátásban, vagyis a betegek döntő többsége kezelés nélkül próbál együtt élni panaszaival.

- **Rekordmagas a panaszok száma:** szinte minden magyart érint mozgásszervi megbetegedés
- Magyarországon **tízből kilenc ember szenved mozgásszervi panaszoktól**
- A megkérdezettek **92,5%-a napi vagy heti rendszerességgel él át tüneteket**, míg a megkérdezettek **46,3%-a minden mozgás után fájdalmat tapasztal**
- Idehaza a **leggyakoribb tünetek derék-, nyak, térd-, váll- és hátfájdalomként** jelentkezik
- **A panaszosok mindösszesen 15%-a vesz részt mozgásterápián, a legsúlyosabb eseteknél az arány csupán 13%**
- **A legsúlyosabban érintett csoport rossz fizikai állapotban, alacsony egészségtudatossággal, aktív kezelések nélkül éli mindennapjait**
- **A terápián résztvevők átlagéletkora 54,9 év**
- **A hazai lakosság körében diagnosztizált mozgásszervi betegségek túlnyomó része krónikus, életminőség rontó**
- **Sokan szenvednek, és kevesen tesznek konkrét lépéseket gyógyulásukért**
- **A lakosság körében továbbra is orvoscentrikus szemlélet dominál, míg a rehabilitációs és preventív mozgásterápiás megoldások kevésbé épültek be a mindennapokba**
- **A prevenció, az egészségtudatosság és a terápiás hozzáférés növelése nemcsak egyéni, hanem társadalmi szinten is kulcskérdés**

LEGGYAKRABBAN EMLÍTETT TOP 5 PANASZ SORRENDJE:

1. **Derékfájdalom / alsóháti fájdalom**
2. **Nyakfájdalom**
3. **Vállfájdalom**
4. **Térdfájdalom**
5. **Hát felső szakaszának fájdalma**



A manuálterápia klinikai okfejtésen alapuló diagnosztikai és terápiás módszer. A **Mozgás-Klinika** valamennyi manuálterápiás irányzatot ismeri és alkalmazza kezelése során.

A mozgásterápiában lépcsőzetes a javulás. Cél, a fájdalommentességen túl a hétköznapi életbe beépülő rendszeres testmozgás és ezáltal a jó kondíció elérése! A MozcásKlinika egyedi koncepciója a **MozgásPiramis®** alapján kínálunk terápiás programokat az egyes mozgásszervi betegségekre.



ÉLETKOR ÉS A MOZGÁSSZERV MEGBETEGEDÉSEK KAPCSOLATA

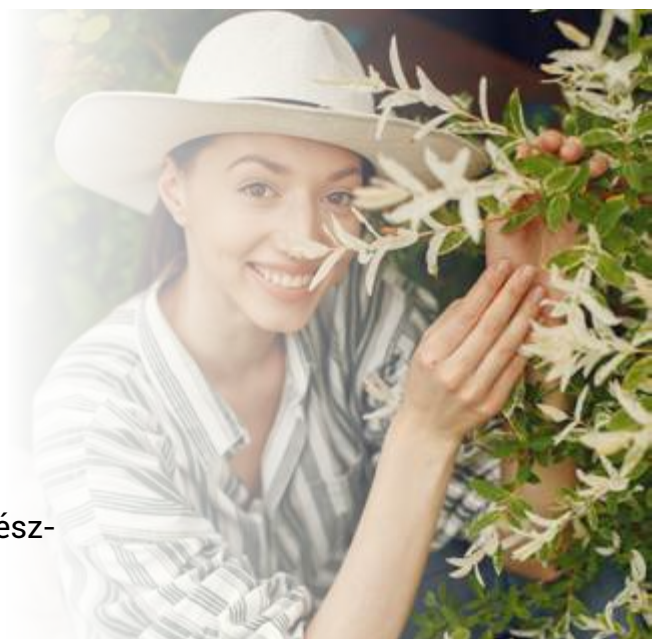
A mozgásszervi rendszer – csontok, ízületek, izmok, ínák és szalagok – az emberi élet előrehaladtával folyamatos változáson megy keresztül. A változások külső behatásra, vagy természetes módon következnek be, amik hajlamosíthatnak különféle betegségekre, főként idősebb korban. Az állapotváltozás nem egyszerre, hirtelen alakul ki (amennyiben nem sérülés okozza), hanem fokozatosan, szinte észrevétlenül. Épp ezért fontos, hogy folyamatosan kövessük testünk, így mozgásszervünk állapotát. **Ne csak családi fogorvosunk legyen, hanem saját gyógytornászunk, manuálterápiás szakemberünk is!** Ha nem fordítunk kellő figyelmet önmagunkra, akkor a kezeletlen mozgásszervi megbetegedések jelentősen tudják rontani az életminőséget, ami számos, egyéb negatív következménnyel is együtt járhat. Az életkor előrehaladtával tehát a mozgásszervi rendszer természetes módon veszít a rugalmasságából, terhelhetőségéből és regenerálódó képességéből. Ugyanakkor a mozgás – különösen olyan természetközeli, motiváló formában, mint a kertészkedés – alapvető szerepet játszik a funkciók megőrzésében, a fájdalmak csökkentésében és az életminőség megőrzésében, javításában.

Az emberi élet mozgásszervi állapotát és tipikus betegségcsoportjait érdemes korcsoportokra bontva vizsgálni:

Fiatal felnőttkor (20–40 év között)

Főbb jellemzők:

- Az emberi élet legaktívabb időszak
- A szervezet csonttömege eléri a maximumát (kb. 30 éves korára)
- Az izmok ereje, rugalmassága teljes
- Az ízületek mozgástartománya maradéktalan
- Kevés degeneratív elváltozás jellemző (normál, egész-



séges ember esetében)

Gyakori mozgásszervi panaszok, tünetek:

- Aktív életmódból fakadó sportsérülések (rándulások, húzódások)
- Túlerőltetés okozta panaszok (pl. teniszkönyök, ínhüvelygyulladás)
- Rossz testtartásból és ülőmunkából fakadó derék- és nyakfájdalmak
- Helytelen táplálkozásból fakadó túlsúly okozta mozgásszervi problémák (térd, boka, derék- és hátfájdalmak)



Ebben az életszakaszban a kertészkedés minimális mozgásszervi kockázattal jár, de a nem megfelelő emelés vagy hirtelen mozdulatok sérülésekhez vezethetnek. Fontos, hogy amennyiben bármilyen fájdalmat, kellemetlenséget érez, forduljon mihamarabb professzionális manuálterápiás szakemberhez, gyógytornászhoz.

EGÉSZSÉGTIPPEK FIATAL FELNŐTTKORÚAKNAK:



Megfelelő bemelegítés
(karkörzés, derékkörzés, csuklókörzés)



Ergonomikus szerszámok használata



Megfelelő pihenőidők beiktatása



Folyamatos folyadékpótlás



Kertimunkák végeztével
nyújtás, lazítás



Időszakosan igénybe venni
manuálterápiás szakember segítségét

Ebben az életszakaszban ajánlott tevékenységek:



Talajmunkák



Faültetés



Nehezebb fizikai munkák

Ebben az életszakaszban kerülendő tevékenységek:



Hirtelen, kontrollálatlan mozdulatok

Eszközjavaslat:



Ergonomikus eszközök, kéziserszámok



Középkor (40–60 év)

Főbb jellemzők:

- Elinduló degeneratív folyamatok: porckopások, izomerő csökkenése, szalagok nyúlása, rossz testtartásból és túlsúlyból fakadó mozgásszervi panaszok
- Lassuló regeneráció a sérülésükből, nagyobb fizikai megterhelésekből
- A szervezet csonttömege csökkenni kezd, így a teherbíró képesség is csökkenő tendenciát mutat

Gyakori mozgásszervi panaszok, tünetek:

- Ízületi porckopás (térd, csípő, kéz)
- Derékfájdalom, porckorong-degeneráció
- Vállízületi panaszok
- Ínhüvelygyulladás



Jellemzően ebben az életszakaszban jelennek meg először a mozgásszervi panaszok, amelyeket kiválthat akár a kertészkedés is. Épp ezért minden aktivitás nagyobb óvatosságot, odafigyelést, körültekintést igényel. **Ha kisebb sérülést szenvedünk, akár csak egy rossz mozdulatot teszünk, ne hanyagoljuk el!** Vagy kezeljük házilag (pl. krémekkel, borogatásokkal), súlyosabb esetekben forduljunk gyógytornászhoz vagy manuálterápiás szakemberhez!

EGÉSZSÉGTIPPEK KÖZÉPKORÚAKNAK:



Megfelelő bemelegítés
(karkörzés, derékkörzés, csuklókörzés)



Ergonomikus és hosszú nyelű szerszámok használata



Segédeszközök használata
(pl. térdelőpárna, kesztyű)



Munkafázisok, ismétlődő mozdulatok
gyakori váltogatása



Megfelelő pihenőidők beiktatása



Folyamatos folyadékpótlás



Kertmunkák végeztével nyújtás, lazítás



Egyre gyakrabban érdemes igénybe
venni manuálterápiás szakember segít-
ségét, kikérni tanácsát

Ebben az életszakaszban ajánlott tevékenységek:



Ültetés, gyomlálás



Metszés mérsékelten

Ebben az életszakaszban kerülendő tevékenységek:



Hosszan tartó hajlogatás



Testalkathoz képest arányta-
lanul nagy tárgyak, eszközök
emelése

Eszközjavaslat:



Hosszú nyelű, ergonomikus kerti szerszámok



Térdelőpárna



Védőkesztyű

Időskor (60+ év)

Főbb jellemzők:

- Jelentősen csökken az izomerő és izomtömeg
- Megkezdődik a csontok elvékonyodása, nő a törékenyséjük
- Az ízületek merevebbé válnak, veszítenek rugalmasságukból
- Jelentősen lassul a szervezet regenerálódó-képessége
- Csökken az egyensúlyérzet, koordinációs zavarok alakulhatnak ki
- Lassuló reakcióidő

Gyakori mozgásszervi panaszok, tünetek:

- Csípő- és térdízületi kopások
- Gerincdegeneráció, [porckorongsérv](#)
- Csonttörések (pl. combnyaktörés)
- Krónikus gyulladásos autoimmun ízületi betegségek
- [Vállproblémák](#) (pl. befagyott váll)

Ebben az életszakaszban a kertészkedés a fizikai terhelhetőség jelentős csökkenése miatt nagy körültekintést igényel. Érdemes mindig segítőtársat hívni, aki nemcsak a nehezebb munkákban tud együttműködni, hanem az esetlegesen bekövetkező fizikai sérülések, rándulások, törések esetén is azonnal rendelkezésünkre tud állni. Mivel a kertészkedés az egyik legharmonikusabb és legörömtelibb munkavégzés, ami önmagában is gyógyító hatással bír, mindenképp ajánlott mozgásforma idős korban is – azonban kiemelt figyelemmel kell lenni a már kialakult mozgásszervi betegségekre, illetve a védőeszközök széles körű használatára. Fontos megemlíteni, hogy a mozgásszervi fájdalmak mellett sok idős ember elmagányosodhat, amely tovább rontja az egészségi állapotot. A kertészkedés, még ha csak napi 15-30 perc is, örömforrásként is szolgál, gyógyító hatású. Ha a mozgásforma megfelelő mértékű és időszakosságú, úgy pozitívan hatnak az időskorúak mentális állapotára, ami közvetve fokozza fájdalomtűrő képességüket is. Ebben az életkorban egy professzionális manuálterápiás szakember szakmai felügyelete hosszú évekkel kitolhatja az aktív, jó életminőséget.



EGÉSZSÉGTIPPEK IDŐSKORÚAKNAK:



Ebben a korban célszerű segítővel együtt végezni a kertészkedési munkákat



Megfelelő bemelegítés
(karkörzés, derékkörzés, csuklókörzés)



Bizonyos kertészeti munkák mellőzése, vagy a vele járó terhelések jelentős csökkentése



Ergonomikus és hosszú nyelű szerszámok használata



Segédeszközök teljes körű használata
(pl. térdelőpárna, kesztyű)



Munkafázisok, ismétlődő mozdulatok gyakori váltogatása



Megfelelő pihenőidők beiktatása, a kerti munkák elnyújtása több napra



Folyamatos folyadékpótlás



Kertimunkák végeztével nyújtás, lazítás, hosszabb pihenőidő beiktatása



Érdemes folyamatosan manuálterápiás szakember segítségét kérni

Ebben az életszakaszban ajánlott tevékenységek:



Magaságyás gondozása, öntözés, palántázás lehetőleg segítő részvételével

Ebben az életszakaszban kerülendő tevékenységek:



Guggolás, emelés, csúszós talajon munkavégzés

Eszközjavaslat:

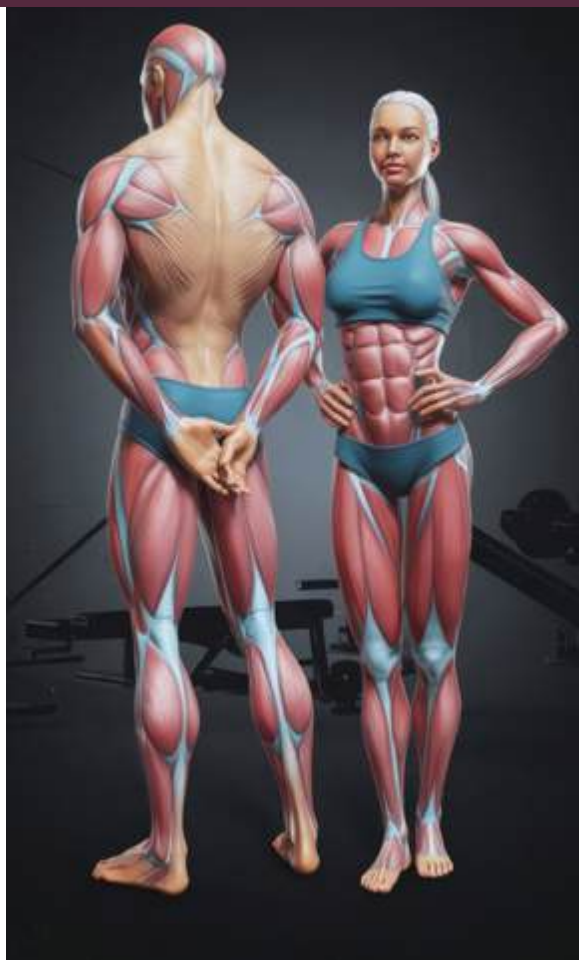


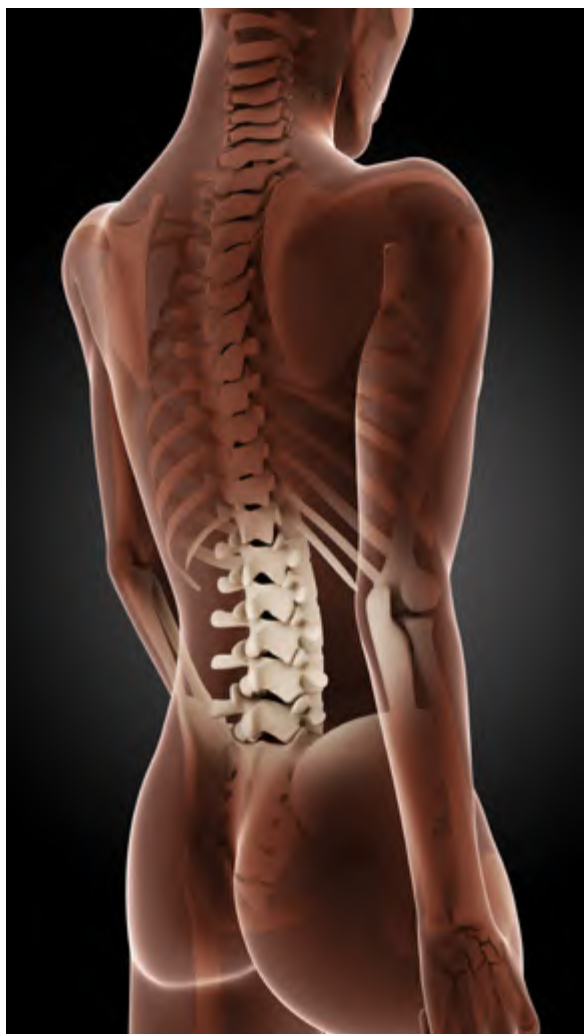
Kizárólag könnyű eszközök használata, magaságyás, kerti ülőke munkavégzés alatt

ÉLETKOR FÜGGŐ LEGFŐBB MOZGÁSSZERVI VÁLTOZÁSOK

Izomzat:

- 40 év felett évente 1% izomtömeget veszít el az emberi szervezet, ha nem tartjuk karban kellő odafigyeléssel
- Az izomerő 60 év felett drasztikusan lecsökkenhet, főként alsó végtagok esetében
- A csökkenő izomerő és izomtömeg negatívan befolyásolja az egyensúlyérzékelést, a járásbiztonságot és emelési képességet





Csontozat:

- Csonttömeg jelentős csökkenése elsősorban hormonális változások miatt
- Gerinccsigolyák összeroppanása, ami súlyos **hátfájdalmat** okozhat
- Kertészkedés során előforduló esések fokozott töréskockázattal járnak

Ízületek és porcok:

- Ízületi porcok elvékonyodnak, a kenőanyag mennyisége csökken, ami kertészkedés során fájdalmat okozhat
- Az ízületi mozgástartomány beszűkül, és gyakran jelentkezik fájdalom mozgásra, terhelésre, hajolgatásra, guggolásra
- A kopott ízületek terhelhetősége csökken, így a túl sok kertészkedés felerősítheti a tüneteket





ORVOSI SZAKVÉLEMÉNY A KERTÉSZKEDÉS MOZGÁSSZERVİ HATÁSÁIRÓL – DR. SZABÓ Z., SEMMELWEIS EGYETEM

„A kertészkedés – bár számos fizikális és pszichés előnnyel jár – jelentős mozgásszervi (systema musculoskeletale) terhelést ró a szervezetre. A tevékenység során alkalmazott testhelyzetek, ismétlődő mozdulatok és erő kifejtések alapján a kertészkedés orvosi szempontból medium–high risk physical activity, vagyis közepes-magas kockázat fizikai aktivitási kategóriába sorolható. Panaszok esetén core stabilizációs gyakorlatok (exercitia musculi core) végzése javalt. Orvosi szempontból a kertészkedés összetett hatással van a teljes mozgásszerv-rendszerre. Helytelen terhelés mellett a derék-, térd-, váll- és karfájdalmak gyakorisága jelentősen emelkedik, és hosszú távon akár krónikus túlterheléses kórképek is kialakulhatnak. Megfelelő prevencióval és ergonomikus munkakörnyezet kialakításával a kertészkedés biztonságos, egészségmegőrző tevékenység lehet, bizonyos korlátok figyelembe vételével korhatár nélkül végezhető.

”

AZ IDŐJÁRÁS, A MOZGÁSSZERVİ PANASZOK ÉS A KERTÉSZKEDÉSI MUNKÁK ÖSSZEFÜGGÉSEI

Ma már köztudott, hogy a mozgásszervi panaszok felerősödhetnek, kiújulhatnak különböző időjárási körülmények hatására, illetve hőmérsékletváltozásokra, páratartalomra, légnyomásra, szélre és légmozgásra. Természetesen itt is igaz, hogy minél előrehaladottabb az életkor, ezek a jelenségek annál erőteljesebben mutatkoznak meg, illetve krónikus mozgásszervi betegségek fennállása esetén is sűrűbbé válhat a fájdalomérzet. Épp ezért érdemes figyelembe venni a betervezett kerti munkák elvégzésének ütemezésekor az aktuális vagy várható időjárási körülményeket, az érzékelt mozgásszervi panaszok súlyosságát, illetve az elvégzendő feladatok terhelési fokát.

Hideg hőhatás, időjárás

A hideg hőmérséklet (10 °C alatt) kedvezőtlenül hathat a mozgásszervi rendszerre:

- **Izom- és ízületi merevség**
 - Az izmok és ínák összehúzódnak, így csökken a rugalmasságuk, ami fokozhatja a sérülésveszélyt, rándulást, húzódást
 - Az ízületek kenőanyaga besűrűsödik, ami fokozza a súrlódást és csökkenti a mozgásszervek mozgástartományát
- **Fokozódó fájdalom és gyulladásveszély**
 - A hideg hőhatás érösszehúzódást vált ki, romlik a helyi keringés, ami növeli a fájdalomérzetet
 - ízületi porckopások,
 - reumás ízületi gyulladások,
 - gerincpanaszok esetén.
- **Nagyobb sérülésveszély**
 - A merev izmok és ízületek kevésbé bírják a hirtelen mozdulatokat, így ilyenkor fokozott a húzódások, rándulások esélye

A hosszan tartó hideg hőhatás miatti összegörnyedés könnyen előidézhethet rossz testtartást, ami mozgásszervi betegségek forrása is lehet

- **Reumás betegek időjárás-érzékenysége**
 - A reumás ízületi gyulladással élők esetében előfordulhat meteoropátia, ami a mozgásszervi panaszok felerősödését jelenti hidegfront, lehűlés vagy esős időjárás



Meleg hőhatás, időjárás

A meleg (25–35 °C közötti) időjárás általában kedvezően hat a mozgásszervi panaszokra, de a tartósan túl magas hőmérséklet rejthet bizonyos egészségügyi kockázatokat is:

- **Izmok ellazulása, jobb ízületi mozgás**
 - A meleg időjárás hatására az izmok és ízületek lazábbá, rugalmasabbá válnak
 - A fájdalomtűrés javulhat, a mozgás könnyebbé válik
- **Csökkenő ízületi fájdalom**
 - Az enyhe meleg (pl. 20–30 °C) gyakran csökkenti az ízületi kopásból eredő fájdalmakat, ezért a mozgásszervi betegek aktívabbakká válhatnak
- **Túlhevülés, kiszáradás veszélye**
 - Túlzott hőségben (35 °C felett) a szervezet vízvesztése fokozódik, ami izomgörcsökhöz, fejfájáshoz és általános gyengeséghez vezethet
- **Duzzanat és ödéma**
 - A meleg okozhat ízületi duzzanatot is, főként alsó végtagokon. Ez nem gyulladásos eredetű, de kellemetlen, és felerősítheti a mozgásszervi panaszokat

Páratartalom és légnyomás hatása a mozgásszervi állapotra

A hőmérséklettel együtt a páratartalom és légköri nyomás is hatással van a mozgásszervi panaszokra:

- A magas páratartalom fokozza a nehézláb érzést, ízületi duzzanatot okozhat
- A légnyomás hirtelen esése fájdalomfokozódást idézhet elő a végtagokban
- Frontátvonuláskor reumás, migrénes és ízületi betegek gyakran panaszkodnak romló közérzetre, magasabb fájdalomérzetre

EGÉSZSÉGTIPPEK A HŐMÉRSÉKLET VÁLTOZÁSA FÜGGVÉNYÉBEN:

Hideg időben (0–15 °C között):



Öltözzünk rétegesen, ne hűljön ki
a derék és a térdtájék!



Használjunk melegíthető derékmelegí-
tőt, ha érzékeny a gerinctájékunk!



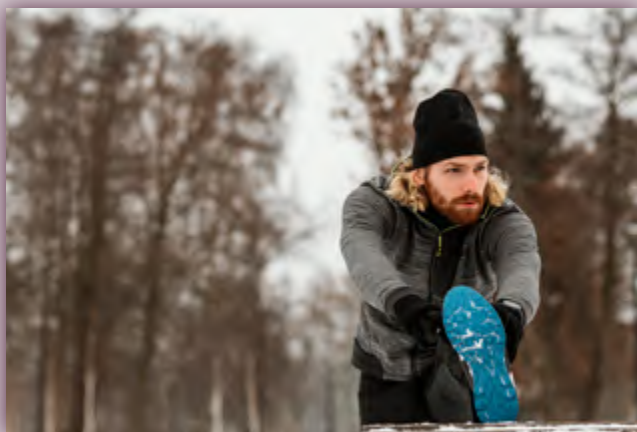
A hideg izmokat, ízületeket és szalago-
kat nem szabad hirtelen terhelni, min-
den esetben melegítsünk be kertészske-
dés előtt!



Rövidebb munkaszakaszokat tartsunk
(15–20 perc), közte megfelelő hosszú-
ságú pihenőidők beiktatásával!



Kerüljük a nedves talajt,
csúszós felületeket!



Meleg időben (25–35 °C között):



Reggel vagy késő délután végezzünk kerti munkát, ne a tűző napon, a forróságban!



Védőfelszerelés viselése ajánlott! (sapka, kalap, napvédőkrém, folyadék)



Viseljünk légáteresztő, világos ruhát, ami csökkenti a mozgásszerveink hőterhelését!



Ne dolgozzunk nagy melegben hosszan előrehajolva, mert a magas hőmérséklet extra terhelést jelent a vérkeringésnek, érhalózatnak!



Ne feledkezzünk meg a folyamatos nyújtásról és mozgásváltásról!



ÉVSZAKONKÉNT VÁLTOZÓ MOZGÁSSZERVİ TERHELÉSEK

Tavaszi (március–május)

Időjárás:

- változékony: reggelente hűvös (5–10 °C), napközben akár 20+ °C
- gyakori szél, eső, alacsony légnyomás
- A talaj nedves, olykor hideg, akár fagyos is lehet

Mozgásszervi kockázatok

- Hideg talaj és levegő miatt merev izmok, ízületi fájdalmak
- Fokozott fizikai aktivitásból fakadó sérülésveszély!
- Reumás panaszok fokozódhatnak

Ajánlások:

- Fokozatos terhelés, aktivitás a téli inaktívabb időszakot követően!
- Bemelegítés, nyújtás, különösen derék, váll és csípőtájékon!
- Réteges, szélálló öltözet. Nem szabad kihúlni a deréktáját!
- Érdemes használni térdeplőt, könnyű szerszámokat, és sűrűn váltogatni a munkapozíciót, hogy a hűvösebb időben rugalmatlanabb ízületek ne sérüljenek!



Nyár (június–augusztus)

Időjárás:

- meleg, gyakran forró hőmérséklet (25–42°C)
- Magas UV-sugárzás, kiszáradás veszélye
- Párás, zivataros napok – gyors légnyomásváltozás

Mozgásszervi kockázatok

- Fáradékonyság, csökkenő figyelem, rossz testtartás, egyensúlyvesztés, sérülésveszély (rándulás, húzódás)
- Túlzott folyadékvesztésből, kiszáradásból fakadó izomgörcsök
- Duzzanat, ödéma az alsó végtagokban

Ajánlások:

- Kora reggel vagy késő délután ajánlott kertészkedni!
- Folyamatos folyadékutánpótlás!
- Sapka, kalap, UV-szűrős napszemüveg viselése ajánlott!
- Könnyű, légáteresztő ruházat (az ízületeket hagyjuk szabadon, szellőzni!)



Ősz (szeptember–november)

Időjárás:

- Hűvösödő hőmérséklet (5-15 °C), reggeli köd, eső
- Nyirkos, csúszós talaj, megjelenő reggeli fagyok

Mozgásszervi kockázatok

- Hőmérséklet-ingadozásból fakadó ízületi fájdalmak, reumás panaszok
- **Derékfájás** a levelek, komposzt, ágak összegyűjtése miatt (sok hajolgatás, cipelés, gallyazás)
- Nagy fizikai terhelés a télre való felkészülés miatt

Ajánlások:

- Bemelegítés minden megkezdett kertimunka előtt!
- Hosszú nyelű gereblye használata a hajolgatás csökkentése érdekében!
- Hajolgatás helyett térdelés párnára vagy kis kertiszék használata!
- Nedves, csúszós felületen csúszásgátló cipő viselése!
- Takaráskor, ültetéskor derékmelegítő hordása!



Tél (december–február)

Jellemző időjárás:

- 0 °C alatti hőmérséklet, fagy, szél, jég, hó, csúszós felületek bárhol

Mozgásszervi kockázatok

- Hideg hatására izmok összehúzódnak, ízületi mozgások beszűkülnek
- Fokozott fájdalomérzet reumás vagy gerincbetegeknél
- Megcsúszás veszélye nagy, amiből törések, rándulások, szakadások alakulhatnak ki

Ajánlások:

- Érdemes kerülni a kerti munkát extrém hidegben!
- Ami ajánlott: magaságys előkészítése, komposzt átvizsgálása
- Szobakörnyezetben erősítő és nyújtó gyakorlatok végzése, hogy a kertészkes során használt izmokat karbantartsuk (jóga, gyógytorna, gerinctréning)
- Öltözék rétegesen ajánlott, mindig legyen meleg a derék és térdtájék körül!



KUTATÁSOK BIZONYÍTJÁK, HOGY VANNAK POZITÍV HATÁSAI A KERTÉSZKEDÉSNEK A MOZGÁSSZERV-RENDSZERRE

Egy 2025-ös metaanalízis vizsgálta, hogy a kertészkedés vagy kertészeti terápia (horticultural therapy) milyen hatással van krónikus betegségekkel élő felnőttek egészségére – mentál, fizikai és általános egészség szempontjából. Az eredmény szerint a kertészkedés mérsékelten pozitív hatással lehet a mentális egészségre, de a fizikai egészség és általános állapot javulását illetően az adatok kevésbé egyértelműek:

<https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-025-22263-9>

Egy másik vizsgálatban idősebb, aktív kertészkedést végző felnőttek fizikai funkciói – mint kéz- és alkarerő, általános mozgékonyosság – jobbnak bizonyultak azoknál, akik aktívak voltak ugyan, de nem kertészkedtek. Ez arra utal, hogy a kertészkedés hozzájárulhat bizonyos izomerő- és funkciómegőrzéshez, különösen a kéz- és felső végtagok, illetve a mindennapi mozgások terén

<https://journals.ashs.org/view/journals/hortsci/44/1/article-p206.xml>

A rekreációs vagy terápiás kertészkedés esetén lehetnek egészségjavító hatások – különösen mentális és kéz/felső végtag funkciók terén. Ugyanakkor a fizikai egészségjavulás mértéke változó, valószínűleg a kertészkedés intenzitásától, időtartamától és ergonómiájától függően.

KULCSSZÓ: PREVENCIÓ

A mozgásszervi betegségek prevenciója napjainkban kiemelten fontos, mivel az ülő életmód, a fizikai aktivitás hiánya, a helytelen testtartás és a túlzott vagy egyoldalú terhelés következtében a populáció jelentős részénél alakulnak ki krónikus fájdalmak és funkciócsökkenés. A prevenció célja a mozgásrendszer épségének megőrzése, a túlterhelésből eredő elváltozások megelőzése, valamint a mindennapi aktivitások biztonságosabbá tétele.



A primer prevenció középpontjában a rendszeres, megfelelő erőnléti, mobilizáló és stabilizáló mozgásprogram áll, amely hozzájárul az izomegyensúly helyreállításához, a testtartás optimalizálásához és az ízületi struktúrák teherbírásának növeléséhez. A mozgásszeri megbetegedések megelőzésének fontos eleme a helyes ergonómiai elvek alkalmazása mind a munkahelyi környezetben, mind a mindennapi tevékenységek során. A megfelelő emelési technika, a terhelések egyenletes elosztása, valamint a hosszabb statikus testhelyzetek megszakítása jelentősen csökkenti a derék-, nyak- és vállfájdalmak kialakulásának kockázatát. Emellett a rendszeres mozgásszeri szűrés, a testtartás vizsgálata és a mozgásminták elemzése fontos szerepet játszik a korai elváltozások felismerésében, és lehetőséget nyújt arra, hogy még a fájdalom megjelenése előtt megtörténjen a szükséges korrekció. A gyógytornászok prevenciós tevékenysége kiemelkedő a lakosság egészségmegőrzésében. A szakember személyre szabott gyakorlatokkal segít korrigálni a hibás mozgásmintákat, javítani az izomerőt és a stabilitást, valamint olyan edukációt biztosít, amelynek segítségével a páciensek önállóan is képesek felismerni és csökkenteni a mozgásszeri kockázatokat. A megfelelő prevenció segít a fájdalom kiújulásának megakadályozásában, és hosszú távon támogatja a fizikai aktivitás folyamatos fenntartását.

A kertészkedés számos egészségügyi előnnyel jár, azonban speciális mozgásszeri terhelést is jelent. A hajolással, ásással, emeléssel, csavarással járó tevékenységek fokozzák a derék-, váll-, térd- és **csuklófájdalmak** kockázatát. A prevenció ezért ebben a tevékenységi körben különösen fontos.

A kertészkedés prevenciós alapelvei közé tartozik a helyes testmechanika alkalmazása: a hajolás helyett térdelés vagy guggolás, az egyenes gerinc megtartása, és a súlyok testközeli történő emelése. A terhelés arányos elosztása érdekében javasolt a hosszabb tevé-

kenységek során gyakori szüneteket beiktatni, valamint oldalanként váltogatni a használt végtagokat (például metszéskor vagy gereblyézéskor). Kiemelt szerepe van a támogató eszközök alkalmazásának is, mint például térdeplő párna, hosszú nyelű szerszámok, gördíthető ültetőláda vagy könnyített locsolókanna.

A gyógytorna prevenciós eszköztára hatékonyan támogatja a kertészkedés során érintett izomcsoportok felkészítését és védelmét. A core-stabilitást fejlesztő gyakorlatok csökkentik a derék terhelését, míg a vállövet és lapockát erősítő, valamint a csípő és alsó végtag mobilitását fokozó feladatok javítják a mozgékonyt és a teherbírást. A rendszeres nyújtás mérsékli az izom- és ínterhelést, ezzel elősegítve a sérülések megelőzését. A manuálterápia kiegészítő szerepet kaphat a kezdeti feszülések, mozgásbeszűkülések oldásában, így megkönnyítve az aktív prevenciós program hatékony megvalósítását.

tic a derék terhelését, míg a vállövet és lapockát erősítő, valamint a csípő és alsó végtag mobilitását fokozó feladatok javítják a mozgékonyt és a teherbírást. A rendszeres nyújtás mérsékli az izom- és ínterhelést, ezzel elősegítve a sérülések megelőzését. A manuálterápia kiegészítő szerepet kaphat a kezdeti feszülések, mozgásbeszűkülések oldásában, így megkönnyítve az aktív prevenciós program hatékony megvalósítását.

A kertészkedés kiváló formája a fizikai aktivitásnak, amely – megfelelő technikával és gyakorisággal végezve – megelőzheti vagy enyhítheti a mozgásszervi panaszokat. Ugyanakkor helytelen testtartással és túlzott intenzitás esetén akár sérülésekhez, fájdalmakhoz vezethet, sőt, mozgásszervi panaszokat is kiválthat. A tudatosság, a fokozatosság és a testkímélő eszközök használata a legjobb receptje a kertészkedésből fakadó pozitív élet-tani hatások érvényesülésének. Ma még nem közzismert, de egyre nagyobb divatja van a kertészkedés terápiás alkalmazásának a mozgásszervi rehabilitációban, hiszen a fizikai terhelés speciális eszközök igénybevétele nélkül személyre szabható, teljes szabadságot adva a gyógyulás formájának és ütemének. Természetesen a legjobb, ha megelőzve a bajt, nagy hangsúlyt fektetünk a prevencióra, illetve, ha már kialakult a mozgásszervi panasz, akkor manuálterápiás vagy gyógytornász szakemberhez fordulunk.

A KERTÉSZKEDÉST MEGELŐZŐ HELYES ÉS JAVALLOTT MOZGÁSFORMÁK:

Bemelegítés, nyújtás

- o Mielőtt nekilátunk a kerti munkának, ajánlott egy rövid bemelegítést tartani
- o (pl. kar- és lábkörzés, törzshajlítás, derékkörzés, hajlongás)
- o Az intenzívebb kerti munkák befejeztével nyújtógyakorlatok elvégzése javallott

Váltogatott testhelyzet

- o Érdemes kerülni a hosszú időn át tartó egyetlen testhelyzetű ismétlődő mozgásformákat. Ha ugyanaz az izomcsoport dolgozik folyamatosan, pihenőidő nélkül, könnyen okozhat ízületi gyulladást, görcsöt, kopást, kellemetlen fájdalmat. Ajánlott 15–20 percenként testhelyzetet váltani vagy hosszabb szünetet tartani.

Megfelelő testtartás

- o Hajolás helyett inkább guggolás javallott
- o Nagyobb össztömegű emelés során a térdet hajlítsuk egyenes derékkal. A derék nem görbül, mert könnyen kialakulhat gerincsérv, porckorongsérv, húzódás
- o Térdeléshez használjunk kipárnázott térdeplőt

Ergonomikus, hosszú nyelű eszközök használata

- o Hosszabb nyelű szerszámokat, ergonomikus fogantyúval ellátott metszőollókat, térdelőpárnákat használjunk elsősorban, amelyek csökkentik az ízületi terhelést

Magaságyás vagy emelt ágyások

- o A magaságyások széles körű alkalmazása nemcsak a termést teszi szebbé, de kíméli a kertészkedők mozgásszervrendszerét is. Általa kiváltható a hosszan tartó, kényelmetlen hajlogatás, ami elsősorban az idősebb korosztálynak vagy gerincbetegeknek jelenthet könnyebbséget.

Összességében a mozgásszervi betegségek prevenciója komplex megközelítést igényel, amelyben a rendszeres mozgás, a megfelelő ergonómia, a tudatos terhelés és a szakember által vezetett edukáció egyaránt szerepet kap. A kertészkedéshez kapcsolódó mozgásszervi panaszok megelőzése jól illeszkedik ebbe a szemléletbe, és megfelelő prevencióval a tevékenység hosszú távon is biztonságosan és fájdalommentesen végezhető.

Kövessd a  MozgásKlinika podcastot!

Kövessd YouTube csatornánkat az edukációs videóinkért:

<https://www.youtube.com/@MozgasklinikaHu>

Ha mégis inkább bejőnnél egy MozgásKlinika rendelőbe,
itt találsz a hozzád legközelebbit:

<https://mozgasklinika.hu/itt-talalsz-minket/>