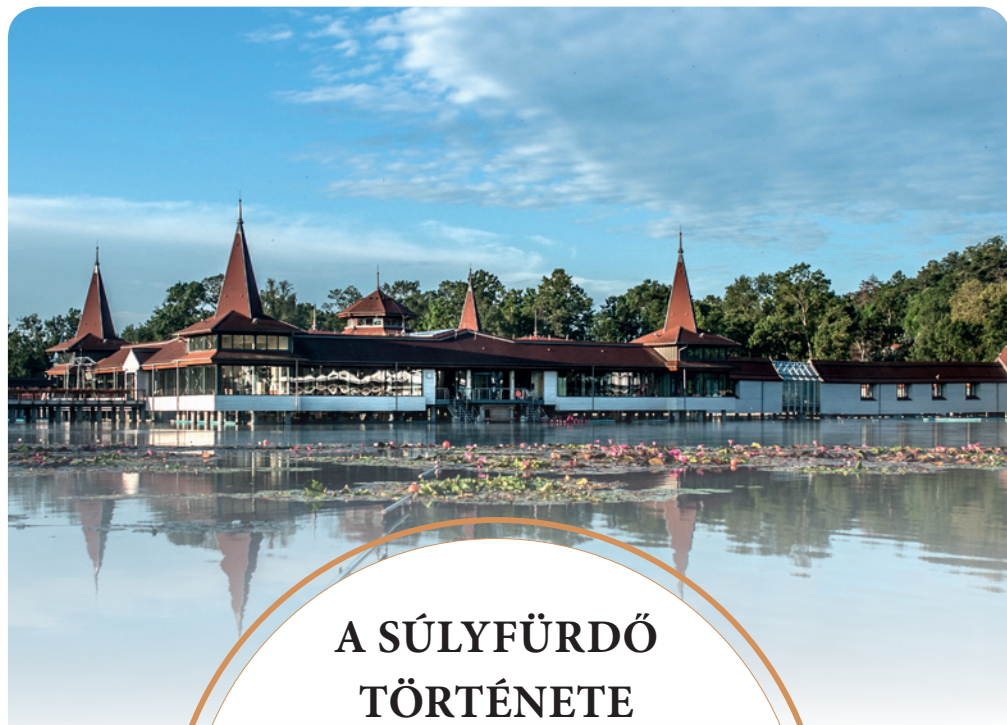




HÉVÍZGYÓGYFÜRDŐ KIADVÁNYOK



A SÚLYFÜRDŐ TÖRTÉNETE



A SÚLYFÜRDŐ TÖRTÉNETE

Készítették:

STEPÁN TIBOR

Ápolási igazgató helyettes

TALABÉR LAJOSNÉ
Csoportvezető helyettes

KOLTAI TIBORNÉ
Csoportvezető helyettes

VÉGH GYÖRGY
Gyógymasszőr



HÉVÍZGYÓGYFÜRDŐ ÉS SZENT ANDRÁS REUMAKÓRHÁZ

8380 Hévíz, Dr. Schulhof Vilmos sétány 1. • Tel.: +36 83 501 700 • Fax: +36 83 540 144
email: info@spaheviz.hu • web: www.spaheviz.hu



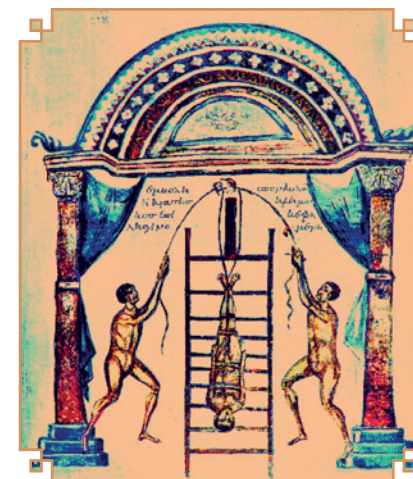
A mozgásszervi megbetegedések egy bizonyos kor után mindenkinél megjelennek, és éreztetik is a hatásukat. Előbb-utóbb orvoshoz kényszerülünk vele, szerencsés esetben ezzel megkezdődik a fizioterápiás kezelések véget nem érő sora újdonságot hozva magával, amit meg kell tanulni. A betegek részéről számtalan kérdés merül fel. Ezúton szeretnénk bemutatni a súlyfürdő történetét, hatásmechanizmusát, alkalmazási területét, hatékonyságát és korlátait is.

A súlyfürdő története

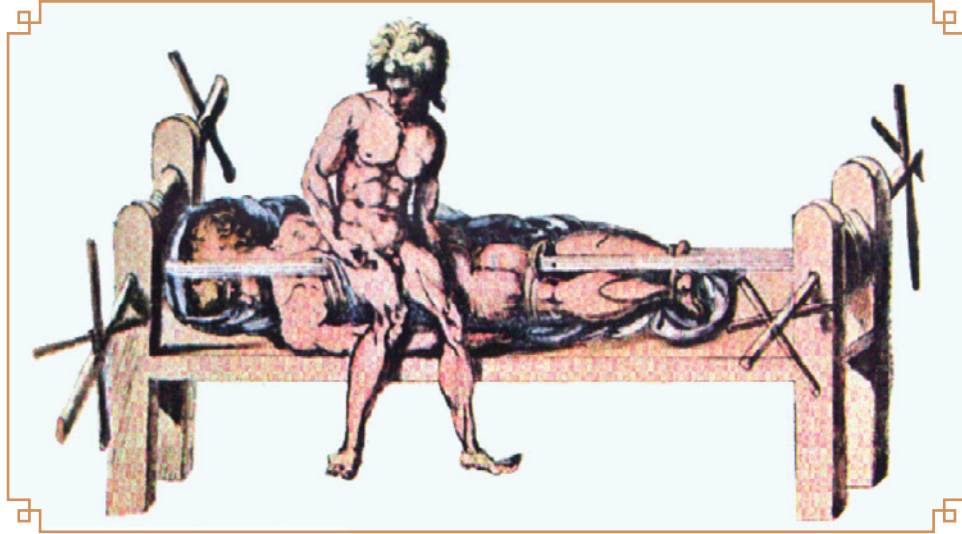
A trakciós kezelések alkalmazása az ókortól kezdve nyomon követhető. A nyújtásos kezeléseket előszeretettel alkalmazták például gerinc deformitások és ficamok esetében.

Ilyen eszköz volt Hippokratés által leírt és használt hippokratészi létra és a nyújtópad.

A megfigyelésekből vontak le következtetéseiket az egyes betegségek lefolyására vonatkozólag.

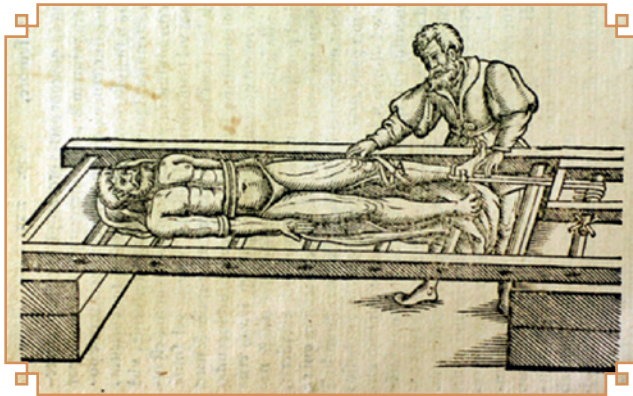


A beteget bajának megfelelően rögzítették a szerkezetben és kötéllal, csörlős rendszerrel húzták, tartották feszítve. Ezt kiegészíthette vibráció is, amit szakképzett segítő, kézzel vagy lábbal végzett, ügyelve a módszer kíméletességére is.

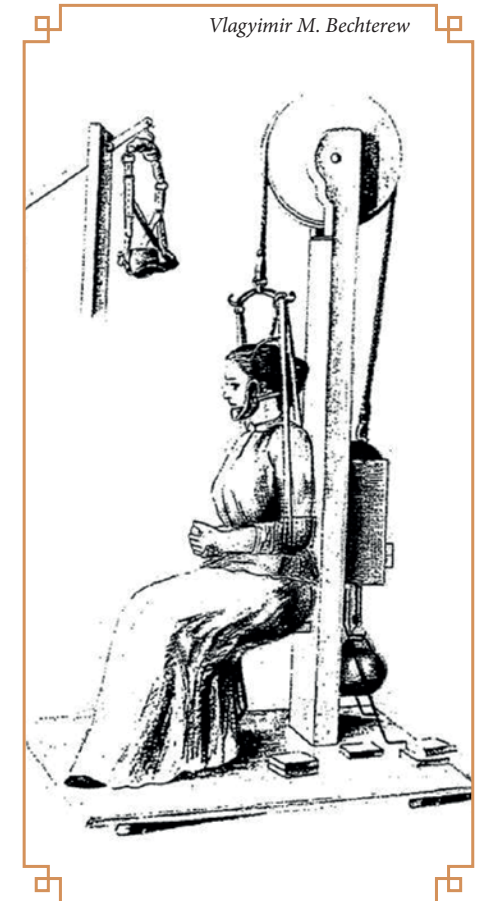
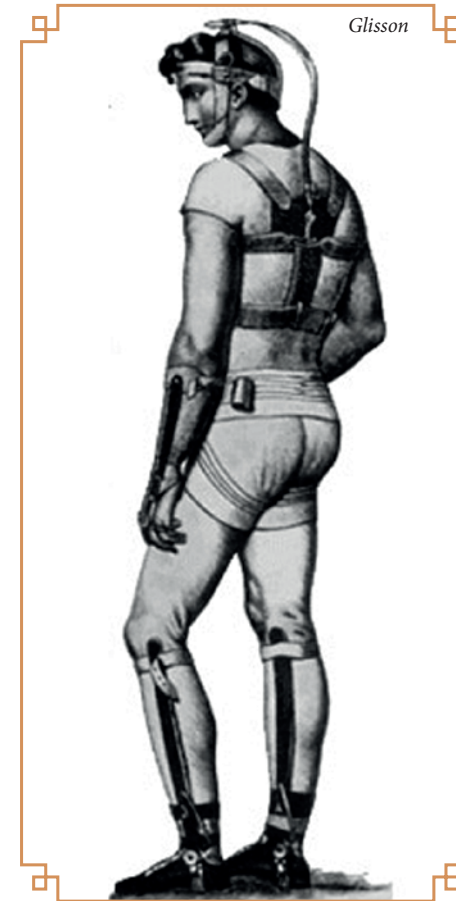


Ezt a gyógymódot a Hippokratessét követő századok orvosai is szép számmal alkalmazták a korok tudományos fejlettségének, ízlésének megfelelő változtatásokkal.

Appollónius ókori orvos könyvében már láthatóak ezek az eszközök. A gerinc anatómiájának megismerésében nagy szerepet játszó Gallenus terápiás eszköztárában is fellelhető a spinalis elváltozások esetén az axiális nyújtás. Tapasztalatait, gyógyító eljárásait megírta, ezeket ma is őrzi Galenikumok néven.



1650 körül Glisson feltalálta a nyaki trakció céljára ma is használatos készüléket.



1893-ban Vlagyimir M. Bechterew a róla elnevezett gerincbetegséget kezelte a maga által megalkotott nyújtó készülékkel.

1934-ben jelent meg Mixter és Barr közleménye a discus herniáról, melyben rámutattak, hogy a porckorong degeneratív elváltozásai kezelhetőek a nyújtó készülékek alkalmazásával. A trakció előtt fürdették a betegeket, ez is közrejátszott a kezelések hatékonyságában.



Magyarországon az 1950-es években a nehézipar és a bányászat rendkívül sok fizikai munkást igényelt. Ezek a munkások együtt jártak a gerinc degeneratív megbetegedéseivel. Nagy százalékban a gerincsérv és protrúzió volt a jellemző. Ezen betegségek műtéti eljárásai még gyermekcipőben jártak, a kórképeket konzervatív úton próbálták gyógyítani. Közkedvelt lett a fürdőzés, szinte a Hévízi-tóban mást nem lehetett látni, mint a vízben, gumibelsőben lebegő-úszó embereket. A vizes kezelések mellett alkalmazták a száraz húzatást is, ahol a beteg egy ágyon feküdt és a betegségének megfelelően egy csiga segítségével végezték rajta a kezelést.

Dr. Moll Károly 1953-ban dolgozta ki a súlyfürdő kezelést. Elképzelése az volt, hogy egy olyan trakciós eljárást kellene kitalálni, amely vízben történik. Ebben a betegek tapasztalatai segítettek.

Mivel a Hévízi-tó vize mély, ezért a tavon sok kapaszkodót alakítottak ki a biztonságos fürdőzés érdekében, hogy a betegek úszás közben megpihenhessenek.

A vendégek akkortájt sem tartották be az előírt fürdési időket, és a kapaszkodókon a pár perces pihenés helyett hosszan függeszkedve jókat beszélgettek.



Eközben azt vették észre, hogy fájdalmuk enyhül, amiről beszámoltak a kezelőorvosuknak. A súlyfürdő eszközének gondolata egy tavaszi reggelen született meg, 1953-ban, egy tutajkaloda formájában.



A tutajkalodás súlyfürdő.

Ez a szerkezet kiállta a próbát, és a betegek is jónak találták. Először két ilyen kaloda készült. A nagy igény miatt ez nem volt elég, mivel naponta 3-500 embert is elláttak, ezért később a tavon fix helyre építettek először nyolc, majd ötvenfős kalodarendszert, ahol a kezelők vízben állva rakták fel az előírt súlyokat. Száraz közlekedő akkor még nem volt kialakítva.

Az eredmények nagyon látványosak voltak, amíg a betegek mozgásukban erősen korlátozva, sokszor tolókosiban érkeztek szinte egészségesen távoztak. A súlyfürdő rendkívül közkedvelt kezeléssé vált, ideje 20-60 perc volt. A súly, amit felraktak, sokszor meghaladta a 20 kg-ot. Egy kúra ideje három hétig tartott, de ezt még egy héttel meghosszabbíthatták a betegség súlyosságától függően.

Az itteni pozitív tapasztalatoknak hamar híre ment. A nagyobb iparvárosok bányász üzemei ügynevezett mini súlyfürdőket alakítottak ki, mivel a vajúrók derék- és gerincproblémái mindennaposak voltak. A napi munka végétől azonnal igénybe vehették ezt a kezelést. Ennek következményeként a táppénzes állomány is töredékére csökkent, hatékonyabb volt a munkavégzés.



Az ötvenfős súlyfürdő a tavon dr. Moll Károly idejéből.

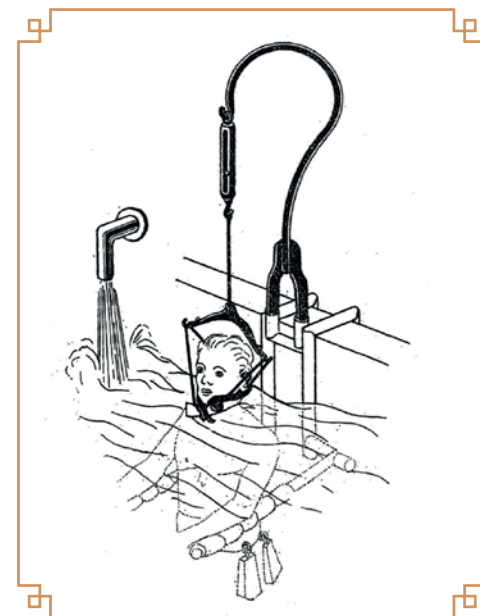
A Fedett Fürdő 1968-as felépülése után ide is került súlyfürdő, amelyben a kalodák még fából készültek, melyben napi 200 beteget kezeltek.

A kornak megfelelően rozsdamentes acélból készült változata így néz ki.



A lyra rendszerű súlyfürdő Dr. Papp Károly debreceni ortopéd szakorvos találmánya 1961-ből. Csak a nyaki függesztőn változtatott. Itt egy rugalmas, kérdőjel alakú fém tartószerkezeten függesztették a beteget, mellette egy vastagabb csövön vizet engedtek, ami hullámokat keltett, vibrációval kiegészítve a kezelést.

A befolyó víz régen kiment már a divatból, de a lyra függesztőt még ma is sok helyen használják. Hátránya viszont az, hogy ha a lyra függesztőn lévő beteg mellett elmegy valaki, az általa keltett örvény miatt a fel-függesztett beteg helyzete instabillá válik, megcsavarodik, kileng. Hévízen a hagyományos Moll-féle nyaki kalodát használják, mert sokkal stabilabb.





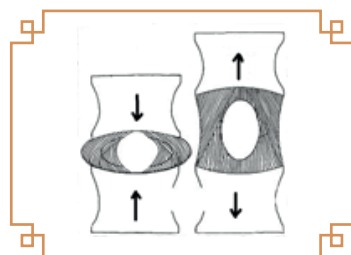
Milyen gyógyhatása van?

A súlyfürdővel három terület kezelhető: a térd, a csípő és a gerinc. Első kettőnél gyakorlatilag az ízületi mozgástér beszűkülések kezelhetők, amit a szalagok, izmok megrövidülése okoz. Ez a tünet a kopásos elváltozások gyakori velejárója.

A gerinc már jóval több kezelési lehetőséget kínál a súlyfürdőnek. Itt elkülöníthetők a porckorong és nem porckorong eredetű betegségek. Kóros állapotok a porckorong degeneratív elváltozásának talaján alakulnak ki. A mozgásszegény életmódra, nehéz fizikai munkára, táplálkozási rendellenességekre és genetikai tényezőkre vezethetők vissza.

Hogyan hat a súlyfürdő?

A megrövidült szalagok, izmok megfelelő nyújtóerő hatására visszanyerik eredeti hosszukat, és ezzel megszűnik a mozgáskorlátozottság. Ezt a hatást a gyógytornászok kimoogatással érik el. A súlyfürdő előnye a gyógytornával szemben, hogy itt nem terhelődnek közben az ízfelszínek, ezzel egy fájdalomforrást kiküszöbölhetünk. A gerincen a húzóerő hatására a



porckorong megnyúlik, a kiszélesedés megszűnik, sőt a kiboltosulás, sérvésedés is visszahúzódhat. Ezt a trakció hatására létrejövő nyomáscsökkenés, vákuum okozza, melyet tudományos kutatás is bizonyít. Lényeges, hogy a súlyfürdő előtt fürödni kell, mert a meleg víz hatására az izmok ellazulnak, így a nyújtóerő csak a porckorongra hat. Ezért hatékonyabb a szárazon végzett nyújtásnál.

Kinek ajánlatos leginkább?

Mindenkinek, akinek nincs olyan betegsége, ami ezt kontraindikálná. A súlyfürdő fő alkalmazási területe a gerinc, ezen belül a porckorong. A porckorongok már serdülőkorban is „veszélynek vannak kitéve” a sok ülés, és nem megfelelő mozgáskultúra következményeként. Ebben nyilván az életmód változtatás a legfontosabb, de a súlyfürdő sokat segíthet a porckorong anyagcseréjének javításában, illetve a magasságának helyreállításában.

Már 14–15 éves kortól adható, így ezeknek az eseteknek megelőzésére és kezelésére is alkalmas. Bármely korban alkalmazható a discus alapú elváltozások kezelésére.

A súlyfürdő csak orvosi vizsgálat után vehető igénybe. Ennek oka, hogy ki kell szűrni azoknak a betegségeknek a lehetőségét, ahol ezen terápia alkalmazása káros lehet. Vannak általános és specifikus kontraindikációk. Az általánosak közé tartoznak a magas vérnyomás, nyílt sebek, daganatos és eszméletvesztéssel járó betegségek. A specifikus csoportba a mechanikus kontraindikációk tartoznak. Ebbe a kategóriába olyan elváltozások kerülnek, amik miatt a nyújtás alá kerülő anatómiai képletek terhelhetősége csökken, és a súlyfürdő hatására károsodhatnak.

A specifikus ellenjavallatok között megkülönböztetünk relatív és abszolút kontraindikációkat.

- A *relatív kontraindikációk* közé azok az esetek tartoznak, melyek a kezelhetőség határán mozognak, és az orvos a betegség állapotától függően dönt az alkalmazhatóságról. Ide tartoznak a gyógyult csigolyatörések, a gerincműtétek, vállműtétek utáni állapotok, csigolyacsúszás, generalizált izombetegségek, előrehaladott Bechterew kór.
- Az *abszolút kontraindikációk* közé az erős, csonttöréssel járó csonttritkulás, csípőprotézis esetén a bokára helyezett súly, kontrolálatlan és előrehaladott rheumatoid arthritises betegek nyaki kezelése tartozik.

A Hévízi-tó és a tradicionális gyógykezelések felkerültek a Hungarikumok listájára, melynek része a súlyfürdő kezelés is. Célunk, hogy az itt található természetes gyógytényezők és a gyógyítási tapasztalatok felhasználásával elősegítsük a gyógyulást.



Melléklet

Az Intézményen belül a súlyfürdőben dolgozó kollégánk hosszú évek alatt szerzett tapasztalatai az alábbiak:

Hogy mennyi is az alkalmazható súly, abban a biomechanika segít. Ez a tudományág az emberi és állati test fizikai tulajdonságaival foglalkozik. Vizsgálja a csontok, szalagok, izmok, szakítószilárdságát, rugalmasságát, térfogatsúlyát, porckorongok terhelhetőségét, a bennük lévő nyomást, és egyéb hasonló jellemzőket. Ezek az értékek nagy segítséget nyújtanak a súlyfürdőben alkalmazható trakciós erő mértékéről.

A súlyfürdő feltalálásakor dr. Moll Károlynak nem álltak rendelkezésére a szükséges adatok, ezért ő kísérleti úton derítette ki a hatékony kezelési paramétereket. Saját magán és egy orvoskollégáján alkalmazta először. Nagyon jó meglátásai voltak a kezelési paraméterek tekintetében, amit a mai biomechanikai ismereteink igazolnak.

Nézzük, mekkora az emberi test trakciós terhelhetősége!

- A leggyengébb a nyaki szakasz, de a porckorong még itt is elbír 20 kg súlyt, a gerinc szalagrendszere plusz 15 kg-ot.
- Az ágyéki szakasz jóval erősebb, ott a discus 180 kg-mal nyújtható károsodás nélkül, a szalagok pedig körülbelül 30 kg-ot. Egy ágyéki csigolya 600-800 kg nyomást is elbír, húzásra is majdnem ennyit.
- A csípő a legerősebb terület, itt a legerősebb szalag 150 kg-ot is elbír.
- A térd leggyengébb szalagja 9 kg-mal terhelhető, de vannak olyan térdszalagok is, amik 100 kg-ot is kibírnak. Mivel a térdszalagok rugalmassága egyformának mondható, a nyújtáskor az erőt együttesen viselik, és a szalagok teherbírása összeadódik.

Ezek után lássuk, mekkora húzóerő hat a súlyfürdőben!

Tudni kell, hogy minden vízbe merülő testre hat felhajtóerő, ami megegyezik a test által kiszorított víz súlyával. Biomechanikai mérésekből ismert, hogy adott testrészek mekkora részt foglalnak el a nagy egészből, és mekkora húzóerő hat rájuk.

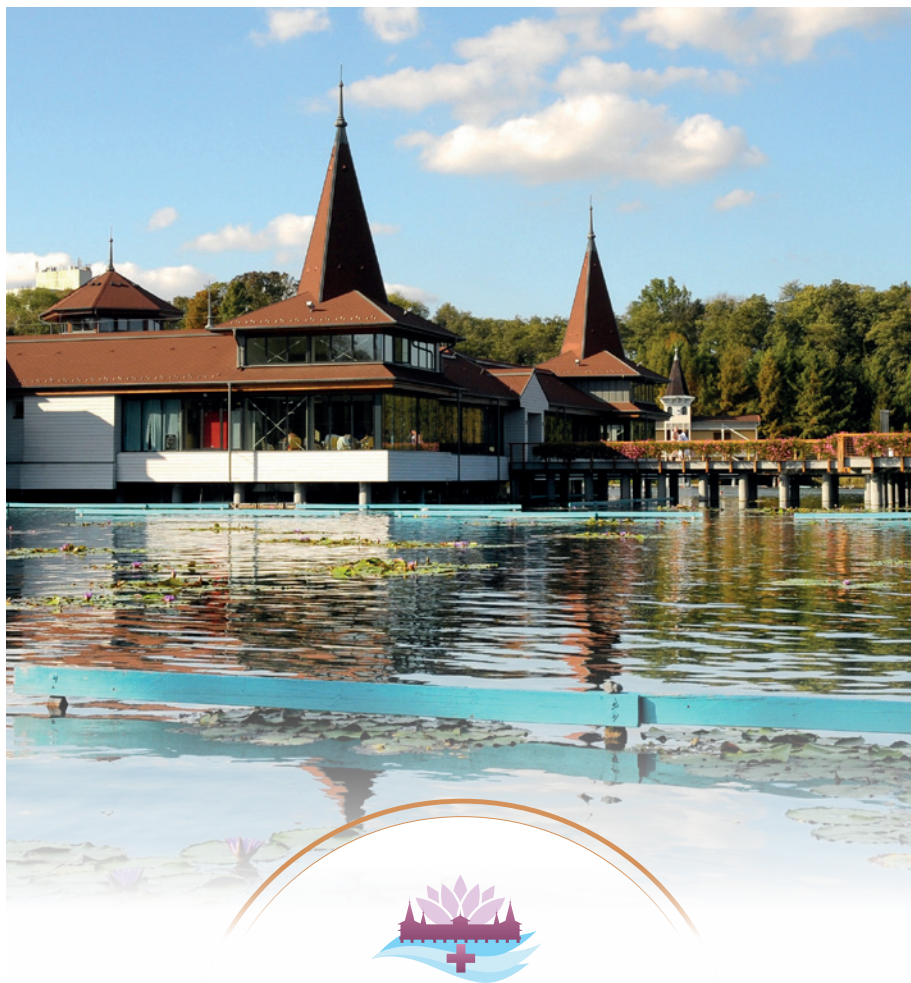
A térdre 0,3 kg, a csípőre 0,7 kg, az ágyéki gerincre körülbelül 2 kg. Ha felfelé megyünk a gerincen, csigolyánkén 0,1 kg-mal növekszik a felfüggesztési pontra – hónalj vagy nyak - ható súly. Ezek alapján azt mondhatnánk, hogy a nyakra fejt ki a legnagyobb hatást, hiszen az alatt van a legtöbb testrész.

Ez igaz is, de ennek ellenére a nyakra ható húzóerő kicsi, sőt esetenként tolóerő van, mert a tüdő, mint egy légtartály, megemeli az egész nyak alatti részt. Az átlag súly, amit az orvosok felírnak, bokára és derékra 3–3 kg. A nyak kezelése az esetek nagy részében nehezek nélkül, a saját test súlyával történik. Ha szükséges, akkor 3 kg, vagy az alattit alkalmazzuk.

Az általános kezelési idő 15–20 perc. Ha összehasonlítjuk a kezeléshez használt nehezéket a terhelhetőséggel, akkor mindenki számára világos lesz, nem kell félni ettől a kezeléstől. A mozgásszervrendszerünk bőven tolerálja a használt súlyokat. A feltaláló dr. Moll Károly ezekben jóval nagyobb trakciós erőket és időket alkalmazott.

Egy a lényeg, mindig akkora terhelést kell alkalmazni, amit a beteg még kényelmesnek érez.





**HÉVÍZGYÓGYFÜRDŐ
ÉS SZENT ANDRÁS REUMAKÓRHÁZ**

8380 Hévíz, Dr. Schulhof Vilmos sétány 1.
Tel.: +36 83 501 700 • Fax: +36 83 540 144
email: info@spaheviz.hu
www.spaheviz.hu