



HÉVÍZGYÓGYFÜRDŐ KIADVÁNYOK



**MOZGÁSSZERVI ELVÁLTOZÁSOK  
MEGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE**



## MOZGÁSSZERVI ELVÁLTOZÁSOK MEGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE

Készítették:

VAS-BARNA RITA  
Terápia vezető

HORVÁTH-CZENE ALEXANDRA  
Tófürdő vezető

KISS-GOMBÁR JUDIT  
Minőségügyi vezető



**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](mailto:info@spaheviz.hu) • Web: [www.spaheviz.hu](http://www.spaheviz.hu)

## Bevezetés

Nyaki- és deréktáji fájdalmak, csökkent mozgásterjedelem, ízületi kopás - egy bizonyos kor után természetes, azonban a kezdet sajnos egyre fiatalabb korra tevődik át. A számítógép-használat, a TV-nézés, az autóvezetés rendkívül gyakorivá tette a nyaki fájdalmat, a gerincpanaszok okai között legfontosabb szerepet játszó civilizációs tényező a tartós ülés, amely a legelső porckorongra ötször akkora terhelést ró, mint a járás és az állás. A gerincpanaszok okát az ülés okozta tartási rendellenességekben, valamint a mozgásszegény életmódban kell keresni.

A megelőzés fontosságát nem győzzük hangsúlyozni!

Ezzel a tájékoztató füzettel kívánunk vendégeink számára egy rövid iránymutatást nyújtani a megelőzési lehetőségekről, illetve a már meglévő betegségek kezeléseinek módjáról.

Jó egészséget és örömteli mozgást kívánunk Önöknek!  
Hévízgyógyfürdő és Szent András Reumakórház

## Tartalomjegyzék

### Bevezetés

### Gyermekkori megbetegedések

- Lúdtalp
- Mellkas deformitások
- Gerincferdülés
- Elhízás

### Felnőttkori megbetegedések

- Mozgásszervi betegségek fogalma
- Arthrosis
- Arthritis
- SPA (Bechterew)
- Spondylosis
- Protrusiodisci, Herniadisci
- Osteoporosis
- Spondylolisthesis

### Rizikófaktorok, amelyek a mozgásszervi elváltozásokhoz vezetnek

- Kezelés-lehetőségek
- A mozgás jótékony hatása
- Táplálkozás
- Gerincvédelem
- Ízületvédelem, kisízületi érintettség
- Mozgásszervi megbetegedések pszichés okai



## Gyermekkori megbetegedések

### Lúdtalp

A lúdtalp életet nem veszélyeztető ortopédiai betegség, de később olyan betegségek alapja lehet, amely az életminőség romlását eredményezheti és sok kellemetlenséget okozhat. Amikor a láb boltozatai lesüllyednek, a szalagok megnyúlnak, a csontok átrendeződnek, a láb hosszanti tengelye körül kissé kifordul és az izmok tapadási pontjai máshová kerül, amelynek következtében megváltoznak a húzási irányok. Ilyenkor beszélünk a lúdtalpról. Szövődmények léphetnek fel a rossz talpboltozat következtében. Negatívan befolyásolja a térd, csípő és a gerinc működését.

#### ✔ Megelőzés:

- mezítláb járatás,
- megfelelő mozgásfejlődés – ne avatkozzunk be, csak ha extrém esetek vannak,
- változatos terep biztosítása,
- megfelelő lábbeli, ami a legjobban hasonlít a mezítlábhöz – rugalmas, puha, könnyű,
- játékos lábtorna,
- túlsúly megelőzése.

## Mellkas deformitások

A mellkasdeformitást azt jelenti, hogy a szegycsont és a bordák egyesülésénél elváltozások jönnek létre. Ezek közül a tölcsérmellkas és a tyúkmell a legismertebb. Tyúkmellkasnál az elülső mellkasfal kidomborodik, előre felé kiboltosul, ott, ahol a szegycsont a bordákhoz csatlakozik. Tölcsérmellkasnál ennek épp ellenkezője figyelhető meg. Az érintettek jellemzően nagyon fáradékonyak, soványak, általában hanyag a tartásuk, a válluk is előreesik.

A tölcsérmellkasnál gyakrabban fordul elő felső légúti megbetegedés, hörgő- és tüdőgyulladás. Gyakran jelenik meg asztma.

A mellkas deformitás lehet esztétikailag probléma, ebben az esetben nem kell műtétilag kezelni, mert azt követően a hegek lehetnek zavaróak. Az operáció komoly beavatkozást jelent, csak akkor indokolt, ha a mellkasdeformáció más panaszt is okoz. Operáció nélkül a kezelés módja gyógytorna, gyógyúszás, a légző-, és a hasizmok erősítése, illetve különféle légzésgyakorlatok végzése. A deformitás nem szüntethető meg, de az állapot romlása lassítható vagy a szövődmények megelőzése érhető el.

## Gerincferdülés

A gerincferdülés (scoliosis) a gerinc oldalirányú kóros elhajlása. Kiváltó oka nagyrészt ismeretlen (idiopátiás), kisebb részét pedig fejlődési rendellenesség, anyagcserezavar vagy izomsorvadás okozza. A gerincferdülés lányoknál gyakoribb. Általában az esetek 90 százalékában a háti-ágyéki gerinc átmenetnél alakul ki. Ez a fajta gerincferdülés leginkább tartási rendellenesség



miatt jön létre, melynek oka a gyenge hátizomzat. Kiváltó oka lehet a serdülőkori növekedés. A mozgásszegény életmód következtében az izomzat fejlődése nem tart lépést a csontok, csigolyák növekedésével.

Segítheti a gerincferdülés kialakulását az is, ha a gyerekek rosszul, görbe háttal ülnek. Számít az is, hogyan cipelik az iskolatáskát, ugyanis a fél vállon hordott táská ugyancsak kedvez a gerincferdülésnek. A korai felismerés a kulcs a gerincferdülés kezelésében. Egyaránt fontos szerepe van a szülőknek, a pedagógusoknak, védőnőknek és az iskolaorvosnak. Rendszeresen végzett szűrővizsgálatokkal a beteg gyerekek korán kiszűrhetők. A gerincferdülés kezelési tervét meghatározza a görbület mértéke. A ferdülés mértékét fokokban fejezik ki. 20 foknál kisebb görbület esetén a gyógytorna javasolt.

A gyógytorna célja a gerincstabilizáló izomcsoportok, főleg a hátizomzat erősítése. A gyógytorna foglalkozás hetente 2-3 alkalommal szükséges, de emellett otthon is elengedhetetlen a napi rendszerességgel végzett mozgás. Ma a gerincferdülés leghatékonyabb konzervatív terápiájának az izomerősítésre és nyújtógyakorlatokra épülő Schroth-terápiát tartjuk, melyet a gerincferdüléses gyerekek gyógytornász segítségével végeznek. A tornát kiegészíthetjük úszással. Kerülni kell azonban az ízületeket, főleg a gerincet megterhelő sportok üzését, mint pl.: futás, aerobik, tenisz stb. 20-25 fok közötti görbület esetén fűző (korzett) viselése lehet indokolt.

A fűzők mindig egyénileg készülnek, amely egyrészt elősegíti a tartás passzív javulását, továbbá olyan apró mozgásokat idéz elő, melyek a gerinc körüli hátizomzatot erősítik. 45 fokot elérő görbület és az olyan görbület esetén, amely életfontos funkciókat negatív irányba befolyásol, a műtét elkerülhetetlen.

## Elhízás (obezitas)

Az utóbbi évek vizsgálatai szerint a gyermek- és serdülőkorban előforduló elhízás egyre gyakoribb napjainkban. A gyermekkorban végzett szűrővizsgálatokkal, a kiszűrtek kiemelt gondozásával a szövődményes kórállapotok egy része már gyermekkorban kezelhető és ezzel a felnőttkori betegségek megelőzhetőek.

### ✓ Megelőzés:

- kizárólag anyatejes táplálás legalább 4-6 hónapos korig,
- a helyes étkezési szokások kialakítása a családban (csecsemő, kisded étrendjén keresztül a család is irányítható),
- a gyermekek mozgásszükségletének biztosítása, a sport, fizikai aktivitás jelentőségének kiemelése,
- fennálló obezitás esetén korrekciós kivizsgálás.



ízületi belhártya gyulladása, a csontperemek megnagyobbodása (osteophytaképződés) jelentkezik. Ezen elváltozások az ízület minden alkotórészét érintik, és ezáltal megbontják az ízület anatómiai-biomechanikai egységét, ami az elváltozások fokozódásához vezet.

### Csípő degeneratív elváltozása (Arthrosis coxae)

Fokozatosan kialakuló, terhelésre fokozódó, csípőtáji, tomportáji és lágyékhajlatra lokalizálódó fájdalom jelentkezik. Később a fájdalom a comb elülső-belső felszínén térdig sugározhat, a térd fájdalmassá válik, de nem mutatható ki térd elváltozás. A fájdalom terhelésre fokozódik, lépcsőzések, ülésből való felálláskor és a mozgás kezdetekor erősebb. Később az ízület „bejáródik”, a fájdalom csökken. A folyamat előrehaladtával jelentkeznek a csípőízület mozgásbeszűkülésének jelei. A mozgás beszűkülése a mindennapi életben is nehézségeket okozhat a betegnek: zokni, cipő, nadrág felvétele, lábujjkörmök levágása, közlekedési járműre való felszállás is problémát jelenthet.

#### ✓ Megelőzés:

- testsúly kontroll,
- rendszeres mozgás,
- a fizioterápiás lehetőségek a fájdalom csillapításában eredményesek, illetve lassíthatják a progressziót (gyógytorna, masszázsek, balneoterápia, izzappakolás, ultrahang, elektromos terápiák).

## Felnőttkori megbetegedések

### Mozgásszervi betegségek fogalma

A mozgásszervi betegségek csoportjába olyan kórképek tartoznak, amelyek az ízületekkel, illetve az azokat mozgató apparátussal (izmok, ízületeket alkotó csontok, porcok stb.) foglalkoznak.

A mozgásszervi betegségek egy olyan gyűjtőcsoportot jelentenek, melyek tüneteinek nagyon változatosak. A legtöbb reumatológiai megbetegedést a fájdalom, a mozgásszervi korlátozottság, vagy adott esetben mindkettő jellemzi.

### Arthrosis (degeneratív ízületi elváltozás (kopás)): váll, csípő, térd

Az arthrosis a legerjedtebb ízületeket érintő mozgásszervi megbetegedés. Az életkorral egyre növekszik előfordulása, de kialakulásában egyéb tényezők is szerepet játszanak, „rizikófaktorok” tekinthetők. Az arthrosisos ízületben az ízfelszín elhalása, a porcréteg elvékonyodása, az



## Térd degeneratív elváltozása (Arthrosis genus)

Terheléskor, indításkor fokozódó fájdalom jellemzi. A térdízület deformálódik, nem tudja a beteg behajlítani a térdét, ún. „O” vagy ritkábban „X” láb alakul ki. Kezelésében a testsúly csökkentése igen fontos, a térdízületi arthrosis kialakulásban és előrehaladásában van legnagyobb szerepe a testtömegnek. Fizioerápia, súlyosabb esetben sebészi megoldás itt is szóba jönnek.

## Vállízület degeneratív elváltozása

A vállízületet a felkarcsont feje és a lapocka vápa része alkotja az ízületet, és ezeket borítja be egy porcfehérje. A porcfehérje elhasználódása fájdalmas mozgásbeszűküléshez, súrlódáshoz (crepitatio) vezet. A porcfehérje teljes elpusztulásakor csont a csonton történő elmozdulás van, mely kifejezetten fájdalmas mozgásbeszűkülést eredményez, jól hallható zajjal. Eleinte diffúz, tompa fájdalom jelentkezik, mely nyugalomban enyhébb és mozgáskor fokozódik. Jellegzetes még az éjszakai fájdalom, mely gyakran fel is ébreszti a beteget.

## Reumatoid Arthritis (RA)

A reumatoid arthritist gyulladással járó betegség az ízületek fájdalmát, duzzanatát és idővel deformálódását hozza létre. Néha ezek a tünetek még a legegyszerűbb mindennapi tevékenységeket is meg tudják hiúsítani, mint például a gombolás vagy a kulcs elfordítása a zárban. A reumatoid



arthritist két-háromszor gyakrabban fordul elő nőkben, mint férfiakban. Jelenleg nem áll rendelkezésünkre oki kezelés, de a megfelelő beavatkozásokkal, az ízületek védelmével és az életvitel megváltoztatásával hosszú produktív életet élhet ezzel a betegséggel is. Fontos, hogy azokat a kockázati tényezőket kizárjuk, amelyek hajlamosítanak a betegségre. Az autoimmun kórképek közé tartozó, az egész szervezetet érintő betegség, mely krónikus ízületi gyulladást okoz, de hosszútávon a csontrendszer ásványi anyag tartalmának csökkenéséhez vezet.

Megfelelő életmódbeli változtatással, gyógytornával, megfelelő, mértéktartó étrenddel, pihenéssel, stresszmentes környezet kiválasztásával, vagy olyan eszközök használatával, amelyek védik az ízületeket, vagy megkönnyítik azok működését, életminőség javulást lehet elérni. Javasolt a rendszeres fizioterápiás kezelések igénybevétele. A napi mozgás segít fenntartani a megfelelő fittséget, hozzájárul az ízületi funkció megtartásához és a csonttritkulás megelőzéséhez. A gyógytorna lehetőséget nyújt a mozgásukban korlátozott ízületek mobilizálásához. Először a gyógytornász segítségével, majd az elsajátított tornát a beteg az otthonában végzi. A gyógytorna mellett ússzon, kerékpározzon és tegyen hosszú sétákat! Az ízületvédelem hatékonyságát tovább növelheti segédeszközök, sín használatával. A diéta célja a beteg tápanyagigényének a kielégítése, az ízületi merevség, az izomfájdalom miatti nehézkes étkezések megkönnyítése.

## SPA (M. Bechterew)

Gerinc ízületeinek ismeretlen eredetű gyulladása, amely csontosodással jár. Gerinc mellett a nagyzületek, ritkán a perifériás ízületek gyulladása. Társulhat gyulladással járó bélbetegség, psoriasis is hozzá.

### Tünetek:

- Gerincpanaszok: sacralis, lumbalis területen bizonytalan lokalizációjú, nyugalomban erősödő, mozgásra enyhülő fájdalom (gyulladásos jellegű),
- Alvást zavarhatja az éjszaka második felében,
- Reggeli merevségérzet,
- Fáradtság,
- Mozgásra, nyugalomban ütügetésre fájdalom,
- Íntapadási helyek fizikai igénybevétel utáni fájdalma (térd, medence, sarok),
- Légvételre, mellkas nyomására fokozódik,
- Szemtünetek,
- Szív ingerületvezetési zavarai,
- Mellkas-kitérés csökkenés, hajlam a légzőszervi betegségekre,
- Gyulladásos bélbetegségek,
- Caudaequina szindróma (ritkán): lovaglónadrág érzésvizsgálat, széklet-, vizeletürítési zavarok,
- Veseproblémák.

**Tanácsok:**

- Kemény ágyon fekdjön lapos párnán vagy párna nélkül,
- TV nézés, olvasás hason fekvésben történjen,
- Fél óránál többet ne legyen egy testhelyzetben,
- A háti deformitás mértékének megfelelő párna használat,
- Állás- járás változtatása helyzetek váltogatása,
- Ízületvédelem: cipekedés, emelés technikája,
- A szék háttámlája támassza meg a teljes gerincet,
- Rendszeres légzőtorna az aerob kapacitás megőrzésére,
- A váll, csípő rendszeres kimoogatása,
- Kerülendő a gerincet terhelő munkakör, a mozgással járó dinamikus terhelés előnyös,
- Tollaslabda, úszás, asztali tenisz, kocogás, labdasport, sífutás, NordicWalking,
- Könnyű fizikai munka végezhető, a gerincet statikus helyzetben terhelő testhelyzetek, kerülendők: órás, szalagmunka, laboráns!

**Spondylosis (a gerinc kisízületeinek degeneratív elváltozása (kopás))**

A szomszédos csigolyatestek nemcsak porckorongok révén, hanem ízületek útján is kapcsolódnak (ún. ízület összeköttetés, vagyis articulationintervertebrális). A gerincet alkotó csigolyasorban a felső csigolya alsó ízületi nyúlványa kapcsolódik az alatta lévő csigolyatest felső ízületi nyúlványához, ez biztosítja a gerinc mobilitását. Ezeket a feszes típusú ízületeket nevezzük kisízületeknek. Az ízületi kopás és meszesedés tulajdonképpen civilizációs betegségnek tekinthető és leginkább a középkorostályt és az idősebb generációt érinti, de a fiatal sportolók körében is gyakran találkozunk ezzel a kórképpel.

**A betegség kockázati tényezői a következők:**

- inaktivitás, mozgásszegény életmód,
- öröklött hajlam,
- ízületi gyulladás,
- veleszületett vagy szerzett gerincbetegségek (pl. Schauermenn-kor, gerincferdülés, stb.),
- rossz statika, rossz terhelési viszonyok (helytelen testtartás, sok, ülés, hosszú távú féloldalas tevékenységek-, sportok),
- szakszerűtlen sportolás – a „formába hozom magamat” címszó alatti fineszprogramok, a súlyzók helytelen használata, a különböző divatos mozgásformák helytelen kivitelezése (pl. jóga) olykor többet árt, mint használ testünknek,
- gerincet ért balesetek, traumák,
- túlerőltetés,
- súlyfelesleg.

**Tünetek:** A kórkép jellemző tünete a derék-, vagy nyakfájdalom, amely kezdetben leginkább erős megterhelést követően jelentkezik. Az ízületi instabilitás következtében ropogás (crepitatio) is előfordulhat, amit sajnos sokszor szakszerűtlenül rángatunk, tovább fokozva a problémát. Később jelentkezik a tipikus ízületi kopásra jellemző, az aktív nyugalmi helyzetet követő „indítási fájdalom” amikor a páciens arról számol be, hogy hosszas ülés vagy fekvés után alig tud megmozdulni, de fokozatosan „bejáratódik”, és az éles fájdalom enyhül.

**Kezelés:** Elsődleges cél a megelőzés! Gerincvédelem!

A gerinc alapvető védelme:

- helyes testtartás,
- statikai szempontból ideális medenceállás,
- megfelelő izmok (izomfűző a gerinc körül) kialakítása már lehetőleg gyermekkorban,
- helyes emelési technika megtanulása.

## Protrusio disci, Hernia disci (porckorong kiboltosulás, porckorong sérv)

A porckorongsérv jelentése: a csigolyák közti porckorongok fala meggyengül, majd a testsúly nyomásától a porckorong kiboltosul a csigolyák közül. A gerincvelő és az idegek a csigolyák és a porckorongok mellett futnak, a kiboltosuló porckorongsérv ezeket nyomhatja. Az idegyökér nyomódik, akkor heves a végtagba kisugárzó fájdalom, zsibbadás, súlyos esetben izomgyengeség léphet fel. A gerinc minden szakaszán kialakulhat, nyakon, háton, deréktájon egyaránt. Leggyakrabban az ágyéki szakasz az érintett és a háti szakaszon nagyon ritkán fordul elő.

A gerincsérv diagnosztizálása nem jelenti egyből az operációt. A műtét szükségessége vagy a kezelési mód megválasztása függ: a sérv méretétől és elhelyezkedésétől, hány szegmenyben található, a beteg tüneteitől és egyéb betegségeitől.

**Konzervatív terápia:** megelőzés!

Sport: úszás.

A síelés, a hagyományos body-building, a kontakt sportok kevésbé javasoltak, mert a súly, illetve a gyors, változatos irányú mozgások terhelhetik a gerincet.

Tradicionális terápiás lehetőségek: komplex fizioterápia (fájdalomcsillapítás elektroterápiával, masszázs, izomlazítás, ízületi mobilizálás, terápiás stretching, McKenzie terápia, gerinc stabilizáló gyógytorna, gerinckímélet, kinezio-tape, trakció, gerinciskola, életmód változtatás).

Ha a konzervatív kezelés mellett is fennállnak a panaszok, vagy erős fájdalommal jelentkeznek a tünetek, akkor műtétre van szükség, melynek során a porckorongot eltávolítják és a nyomás alá került képleteket felszabadítják, ezzel a betegek nagy része tünetmentessé válik.

A gyógytornagyakorlatokat már a műtétet követő első napon el kell kezdeni és már sétálni is szabad. A gerinc terhelhetősége fokozatosan növelhető. A műtét utáni rehabilitációhoz szakmai segítségre van szükség. A varratok eltávolítása után, fokozatosan növelhetjük a terhelést. Kerüljük el a kényelmetlen, lefelé hajló, forduló mozdulatokat addig, amíg a törzsstabilizáló izomzat megerősödik. 3 hét és 6 hét közé tehető az az időszak, amikor a páciensek probléma nélkül tudják végezni mindennapi teendőiket. A munkába való visszatérésről a beteg állapotának függvényében az orvos dönt.

## Osteoporosis

A csont egy élő szövet, folyamatosan lebomlik és újräépül. Ha a lebomlás és az újräépülés közötti egyensúly felborul, a csont elveszítheti ásványianyag-tartalma egy részét. Az ásványi anyagok adják a csont sűrűségét és szilárdságát. Osteopéniának nevezzük a csontsűrűség enyhe fokú csökkenését. Osteoporosisnak nevezzük, ha ez a csökkenés súlyossá válik.



⚠ Az egészséges csontozat megtartásához három dologra van szükség:

- rendszeres testmozgás,
- megfelelő mennyiségű kalcium,
- megfelelő mennyiségű D-vitamin.

⚠ **Tanácsok:**

Hasonfekvés kerülendő, mellkas kompressziója bordatörést okozhat - bordavédelem  
Dinamikus gyakorlatok: ugrálás, dinamikus súlyviselő gyakorlatok (nagy intenzitású aerobic, ugrókötelezés, futás, egyenetlen talajon járás, gyors irányváltozások) kerülése. Akut kompressziós csigolyatörés után 3-4 hónappal panaszmentes a beteg.

- Rendszeres gyógytorna!
- A gerinc közepes erőhatású terhelése ajánlott (séta, tánc, biciklizés).
- Emelés, hajlás kerülése.



**Megelőzés:** A testsúlyviselő gyakorlatok kivitelezése, legalább 3-szor egy héten ajánlott, megfelelő kalcium és D-vitamin bevitel, étrendi változtatások, a dohányzástól, a túlzott alkoholfogyasztástól való tartózkodás. **Elesés megelőzés:** egyensúly, izomfejlesztés, csípővédő nadrág, bot, sarokemelés, megfelelő cipő, lakás akadálymentesítése (küszöb, megvilágítás).

### Spondylolisthesis (csigolya elcsúszás)

Spondylolisthesis alatt azt értjük, amikor egy csigolya (a fölötte lévő gerincszakasszal együtt) az alatt levő csigolyán előrecsúszik. Panaszmentes, nem rosszabbodó spondylolisthesis műtéti kezelést nem igényel. Viszont megelőzőként vagy a panaszok esetén elsősorban konzervatív kezelés jön szóba, mely fizioterápiából (elektroterápia, hidroterápia, masszázs, balneoterápia stb.) és a gyógytornából áll. Ha a fenti terápiára sem szűnnek a panaszok vagy rosszabbodnak a tünetek, esetleg neurológiai tünetek alakulnak ki a műtét mérlegelendő.



## Rizikófaktorok, amelyek a mozgásszervi elváltozásokhoz vezetnek

A mozgásszervi megbetegedések rizikófaktorait leginkább környezetünkben keresendők, ám egyes genetikai tényezők is szerepet játszanak kialakulásukban.

- Életmód, munka és a fizikai igénybevétel
- A hideg és nyirkos időjárás
- Túlsúly és táplálkozás

### Életmód tanácsadás, megelőzés

### Terápiás javaslatok

### Izomlazítás, izomfáradtság

Gyógyfürdőzés, Klasszikus terápiás masszázs, Wellness iszap pakolás, Speciális masszázsfajták (relaxáló masszázs, szárazkefe masszázs, köpölyözés, iszapmasszázs), Reflexológia szolgáltatások, Alternatív szolgáltatások ( Shiatsu, Bambusz masszázs, Yumeiho), Jóga terápia, Animációs szolgáltatások (Aquachi, Öt tibeti gyakorlat)

### Izomerősítés

Klasszikus masszázások, Speciális masszázsfajták (regeneráló masszázs, Harkály masszázs, kondicionáló masszázs), Vibrációs tréning, Animációs programok (gerincgimnasztika, gumi - band tréning, NordicWalking, Softball tréning, Gimnasztika labda tréning)

### Méregtelenítés

Wellness iszap pakolás, HIVAMAT, Reflexológia szolgáltatások, Fülakkupunktúra, Hullámmasszázs terápia, Speciális masszázsfajták ( köpölyözés, nyirokmasszázs, anti-cellulit masszázs), Alternatív szolgáltatások (Méz masszázs, lávaköves masszázs)

### Mozgásbeszűkülés

Gyógyfürdőzés, Spineliner, Denevércsapat, Dorn terápia, Klasszikus masszázsfajták (mobilizációs masszázások), Alternatív masszázsfajták (shiatsu, Thai masszázs, Yumeiho), Vibrációs tréning, Animációs programok (gerincgimnasztika, gumi - band tréning, NordicWalking, Softball tréning, Aquachi, Gimnasztika labda tréning)

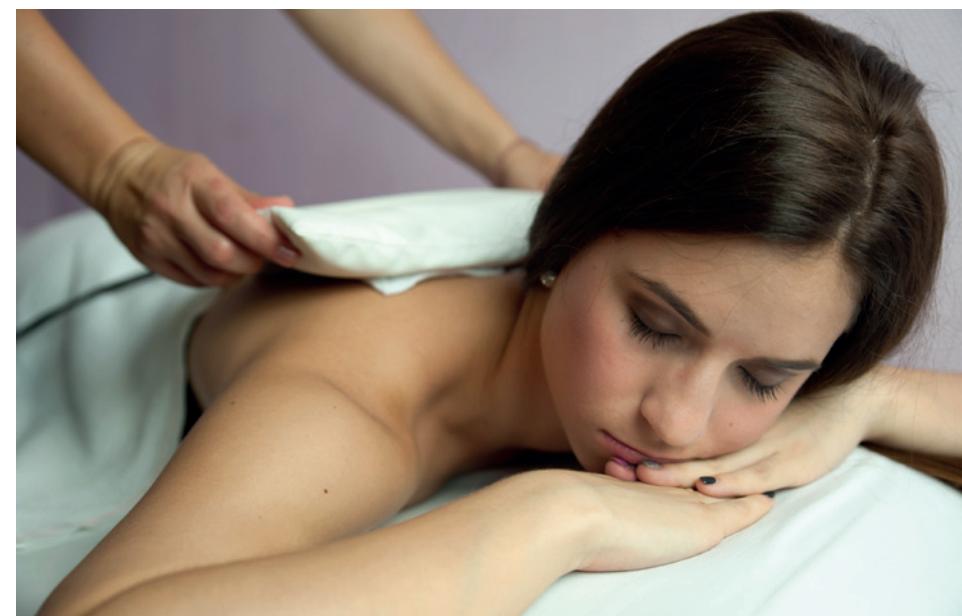


Életmód tanácsadás, megelőzés	Terápiás javaslatok
<b>Vénás keringés javítás</b>	Gyógytorna, HIVAMAT, Hullámmasszázs terápia, Különleges masszázss kezelés ( akupresszúrás iplikátorpárnás masszázss, köpölyözés), nyirokmasszázs, Reflexológiai szolgáltatások, Vibrációs tréning, Sonoterápia
<b>Túlterheléses fájdalom</b>	Gyógyfürdőzés, Wellness iszappakolás, Klasszikus masszázsfajták (hévízgyógyvíz krémes masszázss), Speciális masszázsfajták (regeneráló masszázss, relaxációs masszázss, Breuss masszázss, fejfájás masszázss, iszapmasszázs), Reflexológiai szolgáltatások, KinesioTape, Game Ready
<b>Oedema</b>	Gyógyfürdőzés, Gyógytorna, HIVAMAT, Nyirok masszázss, Game Ready, KinesioTape, Különleges masszázsfajták (szárazkefe masszázss, köpölyözés)
<b>Ételintolerancia</b>	Ételintolerancia teszt elvégzése, dietetikai tanácsadás, életmódi tanácsadás, éttermünkbe intoleranciának megfelelő étrend

## Mozgásszervi rehabilitáció, másodlagos megelőzés

Betegség	Tradicionális kezelés megnevezése	Kiegészítő terápiás javaslatok
<b>Meszesedés (spondylosis)</b>	Gyógyfürdő, gyógymasszázs, gyógyiszappakolás, kén-, Humino, fluorpakolás, víz alatti víz sugármasszázs, elektroterápia, elektromos kádfürdő, ultrahang, gyógytorna, vízalatti gyógytorna	Betegség specifikus masszázss-kezelés, Spineliner, Lökéshullám terápia, HIVAMAT, Életmód tanácsadás: Ízületvédelem
<b>Porckopás (arthrosis)</b>	Gyógyfürdő, gyógytorna, víz alatti gyógytorna, gyógyiszappakolás, gyógymasszázs. Mágnes terápia	Életmód tanácsadás: táplálkozás
<b>Csontritkulás (osteoporosis)</b>	Gyógyfürdő, gyógymasszázs, Ritex pakolás, víz alatti víz sugármasszázs, gyógytorna, vízalatti gyógytorna súlyfürdő, elektroterápia, elektromos kád	Spineliner, Denevérpád, Dorn-terápia, Breuss masszázss, Életmód tanácsadás: gerinc és ízületvédelem
<b>Bechterew kór, Spondylitis-ankylopoetica</b>	Gyógyfürdő, gyógymasszázs, gyógyiszappakolás, víz alatti víz sugármasszázs, elektroterápia, ultrahang, gyógytorna, vízalatti gyógytorna	Betegség specifikus masszázss-kezelés, Spineliner, Életmód tanácsadás
<b>Reumatoid Arthritis</b>	Gyógyfürdő, gyógymasszázs, gyógyiszappakolás, víz alatti víz sugármasszázs, elektroterápia, mágnes terápia, gyógytorna, vízalatti gyógytorna, kén-, PCP-, Humino,- Ritex pakolás	HIVAMAT, GAME READY, Életmód tanácsadás: táplálkozás, ízületvédelem

Betegség	Tradicionális kezelés megnevezése	Kiegészítő terápiás javaslatok
Köszvény	Gyógyfürdő, elektroterápia, gyógytorna, gyógyszeres pakolás	HIVAMAT, Életmód tanácsadás: táplálkozás, ízületvédelem
Psoriasis, Arthritis Psoriatica	Gyógyfürdő, gyógytorna, kén-, Humino-, PCP pakolás, gyögmasszázs, elektroterápia, gyógyiszappakolás	HIVAMAT, Életmód tanácsadás: táplálkozás, ízületvédelem
Lágýrészt reumatizmus	Gyógyfürdő, gyögmasszázs, gyógyiszappakolás, gyógytorna, vízalatti gyógytorna, elektroterápia, ultrahang, kén-, PCP-, Ritex pakolás	HIVAMAT, Életmód tanácsadás: táplálkozás, ízületvédelem, Lökéshullám terápia



Betegség	Tradicionális kezelés megnevezése	Kiegészítő terápiás javaslatok
Ortopédiai és idegsebészeti műtétek utáni rehabilitáció	Gyógyfürdő, gyógytorna, víz alatti gyógytorna, gyögmasszázs, elektroterápia, elektromos kád, ultrahang, víz alatti vízsugármasszázs, örvényfürdő, lökéshullám terápia	Spineliner, Lökéshullám terápia, HIVAMAT, Game Ready, Életmód tanácsadás: Ízületvédelem, gerincvédelem
Baleseti utókezelés, sportsérülések	Gyógytorna, vízalatti gyógytorna, PCP-, kén pakolás, lökéshullám terápia, ultrahang	Lökéshullám terápia, HIVAMAT, Game Ready
Exostosis calcanea	vízalatti uh, lökéshullám terápia	Lökéshullám terápia, Spineliner



## A mozgás jótékony hatása

📌 A testedzés és sport mentális egészségi hatásai közé sorolhatók a következők:

- ✓ szorongásoldás ✓ stressz levezetése, enyhítés ✓ depresszió csökkentése és megelőzése
- ✓ hangulat emelése ✓ önértékelés javítása ✓ önbizalom növelése
- ✓ tanulási képesség javulása ✓ memória javulása ✓ koncentráció képesség javulása
- ✓ munkakedv növekedése ✓ kreativitás javulása ✓ jobb, pihentetőbb alvás

Ezek a hatások mindjárt a testedzés befejeztével jelentkeznek. A legtöbb hatás tartóssá válásához azonban a rendszeres testedzés folyamatos fenntartása szükséges.

## Táplálkozás



### Egészséges táplálkozás 12 pontja:

- |  |   |
|--|---|
| 1) Étkezzünk változatosan!   | 2) Használjunk kevesebb zsiradékot!                               |
| 3) Kerüljük a túlzott só fogyasztást!  | 4) Mérsékeljük az édességet!                                      |
| 5) Naponta fogyasszunk tejterméket!  | 6) Napi többszöri nyers zöldség és gyümölcsfogyasztás javasolt!   |
| 7) Kerüljön az asztalra teljes kiőrlésű pékáru!                                      | 8) Napi 4-5 alkalommal étkezzünk!                                 |
| 9) Naponta legalább 1.5-2 liter folyadékot igyunk, melynek nagyobb része víz legyen! | 10) Nincs tiltott étel, csak kerülendő mennyiség!                 |
| 11) Mellőzzük a dohányzást, helyette mozogjunk többet és rendszeresen!               | 12) Törekedjünk az egészséges testsúly elérésére és megtartására. |

### Fogyasszunk kevesebbet ezekből:

- vörös húsok • fehér liszt és ebből készült termékek • burgonya • cukrozott italok
- sózott rágcsálnivalók

Forrás: Harvard School of Public Health - The NutritionSource



## Gerincvédelem mindennapi tevékenységek közben

### ⚠ Szakemberek a gerincünk védelme érdekében a következőket javasolják:

- Soha ne terheljük túl magunkat.
- Soha ne feszítsük túl ízületeinket, tartsuk magunkat lazán.
- Ha lehet, változtassunk gyakran testtartásunkon.
- A vállakat soha ne lógassuk, hanem húzzuk hátra, és időnként helyezkedjünk kisebb terpeszállásba, csökkentve ezzel a gerinc munkáját.

- Ha ülünk, izegjünk-mozogjunk, hogy csökkentsük a gerinc kis ízületeinek megterhelését.
- Inkább többször, de kevesebb súlyt cipeljenek.
- A gerinc akkor pihen a legjobban, ha ún. lépcsőszerű pózban fekszünk.
- Reggel soha ne pattanjunk ki az ágyból.
- Kerülni kell a magas sarkú cipők használatát, mert megváltoztatják a gerinc anatómiai görbületeit.
- Az autó ülésére is figyelmet kell szentelnünk, mert a rossz ülés bajt okoz.
- Minden gramm súlytöbblet a hason egy kiló plusz terhelést jelent a gerincnek.
- A rossz munkaasztal, a nem megfelelő magasság, a kényelmetlen szék, ülés, a monoton, egyoldalú terhelés gerincpanaszaink fő okozója.
- Ha írógéppel, számítógéppel dolgozunk, ügyeljünk alkarunk alátámasztására, a megfelelő távolság megválasztására.
- A számítógép képernyője álljon velünk szemben. Óránként pár percet szenteljünk lazító gyakorlatoknak. Gyakran változtassuk a testhelyezetet.

## Ízületvédelem, kéz kisízületi érintettség

A betegség által érintett ízületeket érő káros erőbehatások tudatos elkerülése. Az ízületvédelem során mind a mindennapi életben törekedni kell az ízületi mozgások minél további, minél teljesebb megtartására, valamint a deformitások megelőzésére.

### ⚠ Tanácsok:

- Testsúlycsökkentése.
- Rendszeres testmozgás: úszás, otthoni gyógytorna.
- Csípőízület terhelésének csökkentése: munkakör, foglalkozásváltoztatás, mindennapi életvitel átrendezése (akadálymentesítés).
- Táskáját a vállakon keresztvezeve hordja.
- Ne egy kézzel emeljen, cipeljen, ossza meg a súlyt.
- A polcokat nem ajánlatos magasra helyezni – otthonát lehetőség szerint alakítsa át.
- Fésülködés, hosszú nyelű fésűvel.
- Tehermentesítő sínek használata: könyök, csuklóízület.
- Megvastagított nyelű evőeszközök, nagy fülű pohár, gombolást segítő eszköz, rugósnyelű olló, íróeszközök átalakítása.
- Csapok, zuhanyzó átalakítása.
- Kapaszkodók felszerelése.
- Kűszöbök kiiktatása.
- WC magasztató felszerelése.
- Ortopéd cipő viselése.

## Mozgásszervi megbetegedések pszichés okai

A mozgásszervi megbetegedések korunk népbetegségeinek számítanak, ugyanakkor a hagyományos orvoslás is egyre inkább elismeri, hogy a betegségeknek lelki vonatkozása is vannak. A testünkön, akár egy térképen mindennek megvan a maga területe, így a jelentkező fájdalomnak, testi tünetnek is megvan a maga jelentése, hogy miért az adott területen alakult ki. Az egyes mozgásszervi elváltozásokhoz a következő pszichés jellemzők társíthatók:

- **Csontritkulás**

A csontritkulás pszichés okának a motiváció hiányát tartják, azt, hogy az illető nem érzi hasznosnak magát. Tudományos kutatások igazolják, hogy összefüggés van a csonttömeg vesztes mértéke és a hasznosságérzet között. Ha vannak céljai, és örömet leli a mindennapos elfoglaltságában, akkor ez nemcsak a lelki állapotát, hanem csontjai sűrűségét is segít megőrizni.

- **Csontsérülések**

A csontsérülés, ficam, vagy törés általában akkor jelentkezik, ha a helyzetünkkel nem vagyunk megelégedve és lépnünk kellene, de mi mégis kitartunk mellette. Ezek a sérülések arra hívhatják fel figyelmünket, hogy változtatnunk kell hozzáállásunkon, új utakat kell keresnünk.

- **Ízületi betegségek**

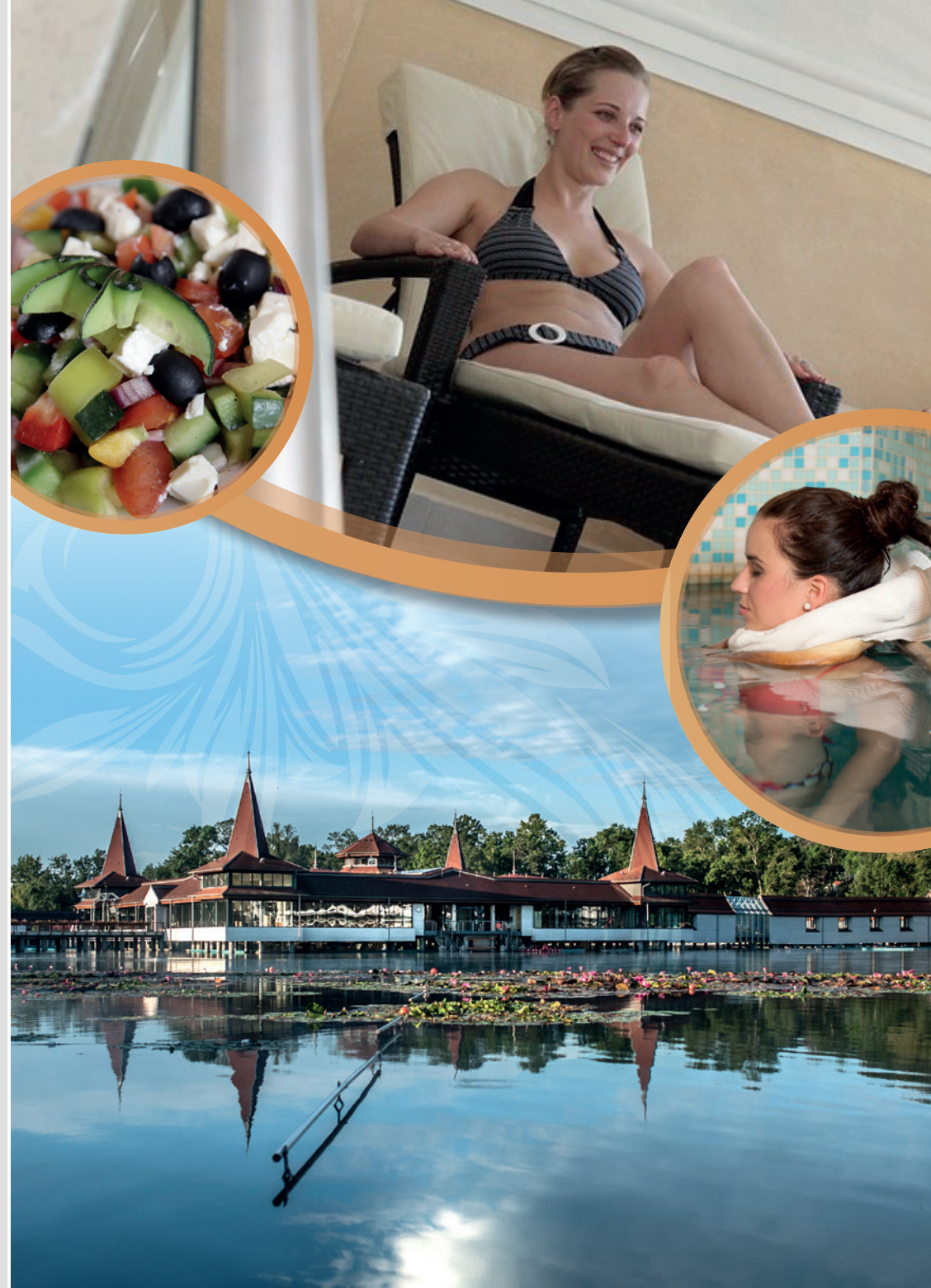
Az ízületek a csontok kapcsolódásáért felelősek. Az ízületi problémáink másokhoz való viszonyunkat, emberi kapcsolatainkat jellemzik.

- **Sérv**

A sérv megerősítést jelez. Akkor fordul elő, ha saját határainkat, képességeinket túllépjük, nem hagyunk időt önmagunk számára, kikapcsolódásra, pihenésre. Figyelmen kívül hagyjuk a szerveztünk jelzéseit.

- **Gerincferdülés**

A túlzott megfelelni akarást jelképezni. Maximálisan teljesítsünk, túlfeszített tempót diktálunk magunknak. Annak érdekében, hogy mások elvárásainak megfeleljünk saját érdekeinket, kívánóságainkat háttérbe szorítjuk.





**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](mailto:info@spaheviz.hu)

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