

## A PREVENCIÓ FONTOSSÁGA

(Hogyan tolódik el a rehabilitáció irányába, ha nem megfelelően működik.)

„A falusi orvos iszonyatos sebességgel száguld végig a falu főutcáján.

- Vigyázz! – figyelmezteti a felesége, mert megállít a rendőr!

- Nem hiszem, mert azt mondtam neki, hogy egész nap maradjon ágyban!”

Igen, ez is egy alternatíva a megelőzésre, de nem egészen erre gondolunk, amikor ezt a szót meghalljuk, hogy prevenció.

A prevenció magyarul megelőzést jelent.

Orvosi és nem orvosi egészségügyi eljárások, életviteli módok, valamint olyan érvek, amelyek célja a betegségek megelőzése, korai felismerése, a szövődmények kialakulásának korai megelőzése.

Az elsődleges prevenció oki megelőzés. Erők és hatások ellen dolgozni, mielőtt azok bajt okoznak.

Az embert, mint egységes egészet kell nézni, ahol minden összefügg mindennel, vagyis testi, lelki, szociális jólét, amihez hozzátartozik a megfelelő természeti, gazdasági és társadalmi környezet is.

Az ember aktívan hat környezetére, mely környezet folyamatosan hat és visszahat rá.

Nézzük az emberi szervezetet úgy, mint egy rendszert (egységes rendszert), melynek elemei vannak (azaz szervrendszerekből tevődik össze). Ideális körülmények között egyensúly van, ha azonban, akár a környezetben, akár a rendszeren belül elromlik valami, felborul az egyensúly, a rendszer tüneteket, tüneti láncolatokat fog produkálni (kóros folyamatokat).

A mozgásszervi betegségek megelőzésén keresztül szeretném szemléltetni, mert így láthatjuk, hogy mennyire fontos a prevenció.

Ez a fejlett országok egyik leggyakoribb, legnagyobb számú és legtöbbször kerülő betegségcsoportja. A mozgásszervi betegségek igen jelentős mértékben rontják az egészségi állapotot, meghatározzák az életminőséget, sőt halálozási rátájuk is jelentős, bár ez a halálozási statisztikában sokszor rejtve marad.

A mozgásszervi betegségek sokszor elkerülhetetlen károsodást, és fogyatékosságot okoznak, mely a társadalmi részvételt nagymértékben gátolja, vagyis a leggyakoribb okai a fogyatékosságnak, illetve az egészségi állapothoz köthető életminőség csökkenésnek.

A mai civilizált világban világszerte jellemző a mozgásszervi betegek számának rohamos növekedése. Ennek elsősorban az az oka, hogy az emberi izomzat fokozatosan gyengül, csökken a mozgástér, és valóban egyre kevesebbet mozognak az emberek. Többségük mindig tud találni valamilyen kifogást, hogy miért nincs ideje sportolni (munka, család, problémák, stb.), és még talán hisznek is a sport jelentőségében, és annak betegségmegelőző szerepében, de a saját életükre mindaddig nehezen ültetik át, amíg nem történik velük, vagy közvetlen környezetükkel valami.

A mozgásszervi betegségről már az emberiség fennállása, vagyis a két lábon járás óta van tudomásunk. A betegség kialakulásában kétségtelen, hogy nemcsak a mozgásszegény életmód játszik szerepet, hanem örökletes tényezők, illetve a fizikai túlterhelés is. A lakosság minden korcsoportját érinti, de népegészségügyi szempontból kiemelt jelentősége a gyermekkori, a foglalkozással összefüggő, és az öregkori mozgásszervi betegségeknek van.

Mivel prevencióról van szó, ezért nagy jelentősége van annak, hogy már gyermekkorban figyeljenek a figyelmeztető jelekre, sőt talán ami még fontosabb, hogy hogyan kell megelőzni ezeket.

A gyermekek fejlődésük során számos morfológiai (alaki) és funkcionális változáson mennek keresztül, ezeknek a dinamikája nem egyenletes, amit negatívan különösen a már említett mozgásszegény életmód befolyásol.

Nagyon fontos tehát a gyermekkorban megváltozott struktúráknak a korai felismerése és kezelése, de leginkább a megelőzése.

Az emberi láb a fejlődés során eredetileg fokozatosan álló és járó lábbá alakult át. Ezt az átalakulást a láb boltozatos szerkezetét biztosító képletek nem tudták tökéletesen követni. Ezért egy olyan statikai szerkezet alakult ki, mely alaphelyzetben jól működik, viszont különböző behatásokra az egyensúlyi helyzet felborulhat.

A rossz statika miatt felbomlik az izomegyensúly, melynek következtében a távolabbi ízületekben (csípőben, térdben, a gerinc kisízületeiben) túlterhelés, később arthrotikus (kopásos) elváltozás jöhet létre, és ez kihat majd az egyén teljes életminőségére is.

A korábbi generációk embereit a természetes talaj és a mezítláb járás arra készítette, hogy „aktívan járjanak”. A talaj egyenetlenségeinek a kitapogatása, a folyamatos alkalmazkodás az izmok megfelelő igénybevételét jelentette.

Napjainkra a lebetonozott utcájú nagyvárosok, a merev, és a divatvezérelt cipők, valamint a mozgásszegény életmód az izomzat kímélését, diszfunkcióját eredményezik. Ennek következménye az izomzat gyengülése, izomdiszbalanszok (kóros izomegyensúly) kialakulása, az ízületek túlterhelése, vagyis kóros folyamatok indulnak meg a mozgatóapparátusban, melyek közvetetten negatív hatást gyakorolnak a többi szervrendszerre.

Lábboltozat-elváltozása szinte mindenkinek van, a lúdtalp a leggyakoribb népbetegségszámba menő statikai lábelváltozások közé tartozik. Már iskoláskor előtt, kisgyermekkorban megjelenik, és veszélyessége abban van, ha nem kezelik, csak a felnőttkorra vehető észre, hogy degeneratív elváltozásokat okoz.

Megelőzésében és kezelésében fontos szerepe van a célzott, speciális gyógytornának, mint pl a proprioceptív tréning (instabil felületeken végzett speciális gyógytorna).

Lábunk állapota végigkísér minket egész életünkön át, meghatározza életminőségünket, ezért nagy hangsúlyt kell fektetnünk a statikai lábelváltozások megelőzésére, illetve a már kialakult betegségek megszüntetésére, enyhítésére.

Azokban az időszakokban kell különösen figyelni, és törekedni a megelőzésére, amikor a gyermek lábát hirtelen fokozottabb megterhelés éri.

Minden hosszabb fekvéssel, vagy inaktivitással járó állapot, betegség után kellő tréning nélkül a láb tartós megterhelése ugyancsak lúdtalp kialakulásához vezethet.

A mozgásszegény életmód és a civilizált körülmények tehát elősegítik a lúdtalp kialakulását. A sima, kemény útburkolat egyrészt keménysége és rugalmatlansága miatt káros, másrészt fölöslegessé teszi a lábizmok állandó aktív működését, ami egyenetlen talajon szükséges, és így a lábizmok elgyengüléséhez vezet.

A prevenció lehetősége abban rejlik, hogy a kockázati tényezőket megpróbáljuk csökkenteni. Ide tartozik a szülők felvilágosítása a lúdtalp kialakulásáról és a helyesen felépített cipőről, életmódbeli tanácsokról.

A prevenció lehetőségei közé tartozik a proprioceptív tréning is. A talp boltozata a gyermek lábának fejlődése során a talpat ért természetes ingerek hatására alakul ki. Mivel ezek a civilizált világban szinte megszűnőben vannak, ezért a proprioceptív tréninggel ezek az ingerek nagyon jól kiválthatók.

Annak, hogy elkerülhessük a felnőttkori hibás lábtartást, előfeltétele az, hogy gyermekkorban a lábfej egészséges legyen, ha nem az, akkor mozgásszervi panaszokhoz vezet.

Mivel a boka helyzete meghatározza a felette lévő ízületeknek (térd, csípő, és a gerinc kisízületei) a helyzetét, ezért nagyon fontos megelőzni a lúdtalp kialakulását, ezt a laikus számára kevésbé fontosnak tűnő problémát.

Napaink legelterjedtebb problémáját a degeneratív elváltozások jelentik. Ez alól a gerinc sem kivétel, a fent leírtak miatt, valamint a táplálkozás, a stressz, az öröklött tulajdonságok mind felelősek a problémákért. Gerincoszlopunk életünk során több funkció ellátására hivatott. A gerincvelő védelme, az izmok eredési és tapadási helyének biztosítása, a mellkas és a fej tartása, mozgatása mind- mind ezek közé tartozik. E munkában a csigolyákon kívül az őket összekötő ízületi tokok, szalagok, izmok vesznek részt.

A helytelen testtartás kezdetben fájdalmat provokál, mely a nem megfelelő, vagy túlzott izomfeszülés következménye, később azonban már szöveti átalakulást is maga után vonhat.

A degeneratív betegségek csoportján belül a krónikus fájdalmakra általában jellemző az az ördögi kör, melyben az izomfeszülés fájdalmat produkál, a fájdalom újabb izomfeszülést eredményez, és ez újabb fájdalomhoz vezet.

Belátható tehát, hogy a megelőzés mennyire fontos, és hogy minden mindennel összefügg és hatással van.

Mivel a mozgásszervi betegségek egy része civilizációs ártalom miatt alakul ki, ezért a társadalom és egyén figyelmét fel kell hívni a mozgás-szervrendszer gondjaira, és a megelőzés, illetve a korai kezelés lehetőségeire, mert többségük megelőzhető lenne.

A prevenció, ami ma nagyon divatos fogalom, azon kívül, hogy emlegetjük, nem nagyon teszünk érte semmit, csak amikor már baj van.

„Nagyobb orvos, ki távol tartja a betegséget,  
mint aki csupán gyógyítja azt.  
Jobb a megelőzés a gyógyításnál,  
mert megóv minket a betegségekkel járó szenvedéstől”

Thomas Adams  
(1612-1653)

Körmendi Gyöngyi  
gyógytornász