

Zdravljenje z manualno medicino

Z Lidija Ferik
Fotografija: CanStockPhoto

"Vsak se mora zavedati, s katerimi aktivnostmi obremenjuje hrbtenico in sklepe, ter skrbeti, da se jim, kolikor je le mogoče, izogiba. Vedno seveda to ni mogoče. Z računalnikom, na primer, delamo skoraj vsi. Telo je nenehno v prisilni drži, zato je dobro, da delo vsako uro prekinemo za deset minut, se razgibamo, s tem dvignemo krvni obtok in sprostimo mišice, ki so zaposlene s tem, da hrbtenico držijo v prisilni drži. Delovno mesto si čim bolj prilagodimo tako, da lahko ob računalniku udobno sedimo, saj to najbolj zmanjša napetost v mišicah. Potrebujemo pa tudi čas za telesno aktivnost. Človeško telo je vendar namenjeno gibanju, in če ves dan samo sedimo ob pisalni mizi in ležimo na kavču, smo na kratki poti do bolezni," svari zdravnik Sergej Fedorov, specialist nevrolog in specialist manualne medicine, ki dela v ordinacijah MO-GY v Mariboru in Murski Soboti. Ponavljajoče se preobremenitve lahko na telesu pustijo številne neprijetne posledice, zlasti če je prizadeta hrbtenica. Okvare živcev zaradi pritiska medvretenčnih ploščic ali obhrbteničnih mišic nanje lahko povzročijo ne le hude bolečine, ampak tudi nepravilno delovanje organov, povezanih s hrbtenico - in z njo je povezano skoraj vse v našem telesu. Včasih sicer ne gre brez zdravlil ali celo operacije, vendar

bolečinami v hrbtenici se v odrasli dobi sreča skoraj vsakdo. Nevramin gibom in prisilni drži, ki preobremenjujejo hrbtenico in sklepe, se v številnih poklicih niti ni mogoče izogniti, obrabo pa pospešujejo tudi določene vrste športnih aktivnosti.

je pritisk mišic na živce zelo pogosto mogoče zmanjšati ali celo odpraviti s tehnikami manualne medicine, ki bi jo lahko opisali tudi kot posebno vrsto globinske masaže. "Z njo mi dosežemo sprostitev mišic in posredno spodbudimo, da se okvara odpravi," razloži Fedorov.

Manualna medicina ni kiropraktika
Manualna medicina je v Sloveniji priznana kot uradna veja medicine, vendar le pod pogojem, da jo izvaja zdravnik, ki je predhodno opravil specializacijo iz nevrologije ali ortopedije. Po tem se razlikuje od kiropraktike, ki vključuje grobo manipulacijo za uravnavanje delov hrbtenice, deluje lokalno, njenih tehnik pa ne izvajajo zdravniki. Sodi k pasivni kinezioterapiji, to je vrsta terapije, ki uporablja gibe. Pasivna zato, ker pacient sam ne izvaja gibov, ampak jih zanj dela terapevt. Fedorov pojasni: "Človek svojega bolečinskega praga ne zna sam prestopiti, ker mu živčni sistem tega ne dovoli. To pomeni, da do določene meje lahko naredi neki gib, naprej pa ne več. Zdravnik pa pacienta nekoliko prisili v to, da naredi ta gib do konca. Prije-

mi manualne medicine so posebni do te mere, da v trenutku, ko prestopimo prag bolečine, te skoraj ne občutimo." Za večjo učinkovitost terapije je treba najprej sprostiti mišice. "Potem pa uporabljamo različne tehnike manualne medicine, kot so določeni masažni prijemi, PIR-tehnike (postizometrijska relaksacija mišic) pa mobilizacije, trakcije in v določenih primerih tudi manipulacije. Pri teh prijemih že moramo prestopiti omejitve, povezane z bolečino." V povprečju je potrebnih pet do šest terapij, da lahko terapevt pri zdravljenju uporabi vse, kar manualna medicina zna in omogoča. Kot veja medicine se je manualna medicina sicer res razvila iz kiropraktike, ki je že s konca 19. stoletja poznana kot uspešna metoda zdravljenja

težav, ki so povezane z obrabo sklepov in hrbtenice. Po drugi svetovni vojni pa sta zdravnika James Cyriax in Karel Lewit postavila temelje sodobne

manualne medicine. Iz nabora obstoječih prijemov kiropraktike sta izločila vse nevarne in neutemeljene prijeme ter pričela s tako imenovanimi osnovami manualne medicine in izobraževati evropske zdravnike.

Številni pacienti, raznolike težave

K specialistom manualne medicine pogosto prihajajo ljudje z bolečinami, ki izvirajo iz vrtnega in ledvenega

dela hrbtenice in so običajno povezane z obrabo hrbtenice v teh delih. "Obrazne spremembe sicer nastajajo tudi v prsnem delu hrbtenice, vendar je ta bistveno manj gibljiv, zato je možnosti draženja živcev in posledično bolečin bistveno manj," razloži Fedorov. Običajno ga ljudje, ki imajo težave z ramenskim obročem, vratom, glavoboli in vrtoglavico, z bolečinami, ki segajo v roke, z mravljinčenjem v rokah in artritisom ramenskega sklepa. Pogost pojav je tudi tako imenovana bolečina v križu, ki seva v eno ali obe nogi. "Isias je tudi ena najpogostejših težav, zaradi katerih ljudje poiščejo pomoč pri nas, pa hernija diska, cervikobrahialgija, cervikokrani- algija, lumbalgija ... Vse to so sindromi draženja živcev, ki izvirajo iz hrbtenice."

Omejitve manualne medicine

Zdravnik specialist ob prvem obisku opravi pregled zdravstvene dokumentacije, nevrološki pregled, pregled gibljivosti sklepov, mišic, tetiv, veznega tkiva z otipavanjem, oceno drže in gibanja. Na osnovi podrobne anamneze in klinične slike se odloči za individualno zdravljenje oziroma predpiše dodatne preiskave. "Ko gre za ohlapnost mišic, odpoved določenih živcev, manualna medicina v primerjavi s fizioterapijo ni učinkovita. So tudi primeri, ko bi pacientu sicer lahko pomagali, vendar obstajajo kontraindikacije, zaradi katerih manualna terapija zanje ni primerna ali pa je celo prepovedana; to so zlomi, zdrsi vretenč ali določene prirojene napake v hrbtenici. Zato v večini zahtevnejših primerov potrebujemo slike obolelega predela. "Prav zato je pomembno, da se z manualno medicino lahko ukvarja le zdravnik, ki lahko izloči nepotrebne ali celo škodljive oblike terapije." Popolnega uspeha manualne medicine sicer Fedorov, tako pravi, nikoli ne obljubi: "Veliko pacientov občuti zmanjšanje bolečin že po prvi terapiji, sicer pa za popolno odpravo bolečin določenega simptoma, kot je dolgotrajna bolečina v križu, zadošča v povprečju pet obiskov. Po končanem zdravljenju je včasih potrebnih nekaj dni, da se pokaže učinek zdravljenja, nato pa je priporočljivo nadaljevati z vajami za krepitev mišic in rednimi kontrolnimi pregledi."



MANUALNA MEDICINA

Učinkovito zdravljenje gibalnega sistema

SI MPTOMI in INDIKACIJE

- bolečine v hrbtu, vratu, križu
- bolečine v sklepih
- bolečine/mravljinci v rokah ali nogah
- artroza sklepov: koleno, rama, kolk
- glavoboli, vrtoglavice, nespečnost
- bolečine po poškodbah
- hernija diska, lordoza, kifioza
- spondilitis, spondilozna, spondilartroza
- epikondilitis, isijas, stenozna
- otroška idioptatska skolioza I. in II. stopnje



Ordinacije v Sloveniji – že 20 let!

MO-GY Ljubljana, dr. Andrej Kotov
T: 01 561 25 21
MO-GY Maribor in Murska Sobota,
dr. Sergej Fedorov, T: 02 470 24 13
MO-GY Nova Gorica in Koper,
dr. Aleksej Filipov,
dr. Genadij Filipov,
T: 05 300 23 77

Receptniška številka
+080 12 03

Info@mo-gy.si
www.mo-gy.si