Bindicsné Tari Andrea

(tariandrea.bindicsne@gmail.com)

Sikertörténet - gyógytorna

Bevezetés

A 27 éves fiatal férfi beteget derékfájdalom miatt küldte gyógytornára háziorvosa.

Anamnézis, fizikális vizsgálat

Első alkalommal állapotfelmérést végeztem, anamnézist vettem fel, teszteket töltöttünk ki. Elmondása szerint sokat ül, irodában dolgozik. Fájdalmai több éve fennállnak. Szakorvosi kivizsgálásban ez idáig nem részesült.

Fizikális vizsgálat során gerincferdülést (scoliosist) állapítottam meg, amiről nem tudott. Oswestry Disability Index tesztet, Roland-Morris Disability tesztet, ujj-talaj távolság előre és oldalra hajlításban tesztet végeztünk el.

Az ujj-talaj távolság előre hajlásban 30 cm volt (!) Oldalra hajlásban: jobbra: 60 cm. Balra: 57 cm.

Terápia

A gyógytorna foglalkozásra heti 1x-2x tudott eljönni, ahogy az ideje engedte. Egyéni torna keretében 10 alkalommal jött tornázni, ami alkalmanként 1 óra volt.

Már az első alkalommal megbeszéltük, hogy fontos lesz az otthoni torna is, így a gyakorlatokat figyelje, jegyezze meg lehetőleg, és ezeket a köztes napokon otthonában végezzen. Nyújtó, hát-és hasizom erősítő gyakorlatokat és gerinctornát végeztünk.

Eredmények

Már a 4. alkalommal úgy jött hozzám, hogy nem fájt a dereka. Mivel nagyon együttműködő volt a beteg, időnként otthon is tornázott. Elmondása szerint nem minden nap és nem is tudott minden gyakorlatot megjegyezni.

A 10. alkalommal ismét elvégeztük a teszteket, vizsgálatokat. Szubjektíve a fájdalmai elmúltak, erősebbnek érezte magát, jól esett neki a torna minden alkalommal.

Objektíve az ujj-talaj távolság előre hajlásban 12 cm-re csökkent!

Összegezve tehát elmondható, hogy a heti 1-2x, legalább 10 alkalommal gyógytornász vezetésével végzett, 1 órás időtartamú, valamint az otthonában is gyakorolt torna, hatásosnak bizonyult. Mind szubjektív, mind objektív javulás kimutatható. A beteg elégedett volt az elért eredménnyel, fájdalmai megszűntével. A megtanult tornát otthonában folytatja.

Felhasznált irodalom

Bálint-Bender: A fizioterápia elmélete és gyakorlata, Springer 1995

Gömör-Bálint: Reumatológia, Medicina Bp. 2001