

## Esetbemutatás

### Bevezetés

54 éves férfi kliens, testsúlya 85 kg, testmagassága 175 cm, BMI: 27,75. Közepes megterhelést jelentő fizikai munkát végez, jelenleg sofőrként dolgozik cégénél. Régóta elhúzódó, többször – tünetileg - gyógyszeresen kezelt derékfájdalmai mostanra annyira felerősödtek, hogy munkaképtelenné vált, emiatt örömmel vett részt a gyógytorna foglalkozásokon.

### Anamnézis, fizikális vizsgálat

A háti görbülete (*kyphosisa*) erősen ellapult, ágyéki görbülete (*lordózis*) csaknem kiegyenesedett, nyaki görbület fokozódott. Ujj-talaj távolság tesztet végeztünk előre hajlásban (52 cm volt), igazából a fájdalom miatt inkorrekt eredményt adott (különösen visszajövetelnél számolt be erős fájdalomról az ágyéki szakaszon). Oldalra hajlás vizsgálatát nem erőltettük a fájdalomra való tekintettel. Lábba kisugárzó fájdalma nem volt, ami arra engedett következtetni, hogy porckorong előboltosulás, sérv nem állt a háttérben. Teszt: a Magyar Gerincgyógyászati Társaság primer prevenció programjának 12 tesztgyakorlatával vizsgáltam meg, melyen keresztül képet kaptam kliensem testtartásért felelős izmainak erejéről és nyújthatóságáról. Státusz: combhajlító izomzat erős feszülése mindkét oldalon, főleg bal oldali túlsúllyal, 0-10 fájdalommérő skálán nyugalomban 5-ös erősségű kiterjedt deréktáji fájdalom a L-S átmenet magasságában, mozgásra emelkedett fájdalomérzet 8-ig. Kezdő mozgásterjedelmek az ágyéki gerincszakaszon: hajlítás 10 fok, nyújtás 5 fok, alig kivitelezhető.

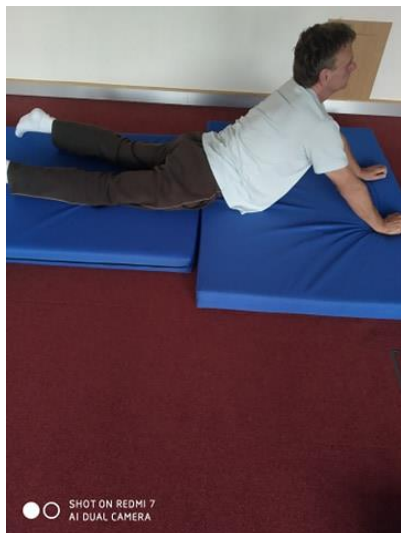
### Terápia

**Torna kezdete:** Heti 3x járt gyógytornára. Először egyéni tornán vett részt, majd a 3. alkalomtól csoportos tornára járt még 8 alkalommal, amit szívesen vállalt. Módszerek: Gyógytorna relaxációs technikával, ágyéki gerincszakasz mobilizálása, combhajlító izom nyújtása, ágyéki lordózis fokozása fitballal végzett tornával, manuális technikákkal, nyújtással.

**Második foglalkozás:** Kezdeti fájdalma kisebb volt, mint az első alkalommal. Örömmel számolt be a fájdalmak csökkenéséről, egyben mozgása megkönnyebbüléséről. („Jé, ilyet tud a gyógytorna?”)

**Harmadik, majd az azt követő tornákon** - némileg hullámzó tendenciával – kezdettől fokozatos nappali, éjszakai fájdalomcsökkenésről számolt be. Szívesen jár azóta is tornára, mivel érzékeli az állapotában bekövetkezett javulást. Tervezi a munkába való mielőbbi visszaállást, ill. a munkaidő melletti gyógytorna lehetőségéről érdeklődött.

**Utolsó gyógytornán készült fotók - természetesen a hozzájárulásával - a mozgásterjedelmekről:**



## Eredmények

Kiterjedt nyugalmi gerincfájdalma megszűnt, ill. minimálisra mérséklődött, gyógyszeres kezelés nélkül. Mozgásra is ritkább a fájdalom. Üléshez deréktámla beszerzését javasoltam, amit meg is tett. Otthonában a megtanult tornagyakorlatokat rendszeresen végzi.

## Felhasznált Irodalom:

Tarsoly E., Mészáros T.: Funkcionális anatómia gyógytornászhallgatók számára, Bp., Medicina Kiadó, 2011.