

Lazítással és manuális terápiával is kezelhetők a kellemetlen tünetek

# Mágnes gyógyítja a hátfájást

Fotók: Pozsonyi Zsolt



Minden harmadik ember szenved a hátfájástól, az esetek többségében azonban maguk tehetnek a panaszok kialakulásáról. Egy speciális terápiás módszerrel akár egy kezelés után megszűnhetnek problémáink – erről dr. Wimmer Ágnes ortopéd szakorvossal beszélgettünk.

A panaszok hátterében a mozgásszervi betegségeken kívül gyakran egyéb problémák, például szív-, gyomor- vagy vesebetegségek is állhatnak. A mozgásszervi fájdalom oka a

gerinc bármely alkotórészének, a csontos csigolyának, a csigolya közötti ízületeknek, a rugalmas porckorongnak, a szalágoknak, illetve az izmoknak a károsodása. Állandó terhelés vagy túlterhelés hatására megváltozik, ellapul a porckorongszerkezet, később pedig a csigolya közti részből kiboltosulva elérheti a gerincből kilépő idegszalakat, és ezzel egy sugárzó fájdalmat hozhat létre.

Létezik azonban egy újfajta terápia, amellyel gyorsan és hatékonyan lehet segíteni a hátfájáson. Ez az akupunktúrán alapszik, és két mágneses

## Hogyan előzhetjük meg a bajt?

- Lehetőleg csak olyan fekhelyet válasszunk, ami se nem túl puha, se nem túl kemény.
- Ügyeljünk a helyes testtartásra! A rossz tartás ugyanis benyomja a porckorongot a gerincsatornába. Legjobb, ha hátunkat egyenesen, fejünket kicsit felfelé tartjuk.
- Ha lehajolunk, hátunk minden esetben maradjon egyenes, és csak a térdünket hajlítsuk.
- Mindig arányosan terheljük magunkat. Cipekedésnél mindkét kezünkben hozzavetőleg ugyanakkora súlyt vigyünk.
- Ha sokat állunk egy helyben, válasszunk megfelelő székelt, ami kellően támasztja a derekunkat, óránként egyszer-kétszer álljunk fel, és nyújtózzunk nagyokat.

## Egyenes tartással megelőzhető a baj

*Mágneses kezelőfejjel ingerlik az akupresszúrás pontokat*



kezelőfejjel ingereljük az akupunktúrás pontokat. A gép nemcsak a felszínen csillapítja a tüneteket, hanem a probléma mélyére hat, és ha valakinek nem túl régóta alakultak ki a panaszai, akkor akár egy kezelés után úgy érezheti, mintha sosem fájt volna a háta. Egy teljes kúra végén pedig minden beteg úgy távozik, hogy elmultak a panaszai” –

magyarázza dr. Wimmer Ágnes.

A hátfájás egyébként kezelhető gyógytornával, lazítással, masszázzsal is. Mivel sok esetben a stressz okozza a kellemetlen tüneteket, a relaxálás is előnyös lehet. Ha pedig a csigolyák mozdulnak el, akkor manuálisan helyre kell őket tenni, és megerősíteni a hátizmot.