

## Manuálterápia kismamáknak

*A manuálterápia gyógyszermentes szelíd gyógy mód, így kitűnően alkalmazható a várandós kismamák esetében. A pocak növekedésével egyre jobban eltolódik a test súlypontja, a medence csontjai elmozdulnak, melyek fizikai tünetekben is realizálódnak. Azaz a kismamának fáj a dereka, úgy érzi, beszakad a háta, és a nyaka sem a régi már. Ezen segíthet a manuálterápia, illetve a japán csoda, a tape.*

### A hártya-rendszer csodája

Nem titok, hogy a várandós nők esetében a doktor kezében nem igen marad fegyver, ha felüti fejét a baj, hiszen sem gyógyszereket, sem elektromos kezelést nem alkalmazhat. A manuálterápia egy alternatív megoldást jelent a derék-, hátfájós kismamák részére, mellyel jelentős fájdalomcsökkenés érhető el. A pocak növekedésével párhuzamosan eltolódik a súlypont, rendkívül nagy terhelés rakódik a gerincre. *„A várandós nő tudattalanul belemegy egy kényszerszertartásba, mely nem minden esetben áll vissza a szülés után. Sokszor azonban a kényszerszertartás rögzül, az izmok kompenzálják, és a helytelen tartás végérvényesen rögzül.”* – mondja Dr. Zsiska Beáta reumatológus és manuálterapeuta.

Kismamák esetében is alkalmazható a manuálterápia, melyet jól kiegészít az úgynevezett tape terápia, mely csak a lágy részek elváltozásait korrigálja. Ez azt jelenti, hogy a kötőszövettel, illetve az izmokat befedő leheletvékony hártyaikkal dolgoznak, azok feszüléseit oldják, mely így az izmokat is ellazítja.

*„Ezt úgy kell elképzelni, mintha a rajtad feszülő pólódat lenn, vagy oldalt valaki erősen megmarkolja és lefelé elhúzza. Ez történik a hártyaival is, ami az izmot befedi, így feszülhet az egész has.”* – magyarázza szemléletesen dr. Zsiska Beáta. *„Ilyenkor, ha kioldom a feszülés okát, azaz ellazítom a hártját, az izom is nyugalomba kerül, megszűnik a fájdalom. Ez a tape terápia lényege röviden.”*

A mély izmokra gyakorolt masszázstechnikákat a terhesség idején nem szabad alkalmazni, hiszen beindíthatja idő előtt a szülést. A képzett manuálterapeuta így nem él ezzel kismamák esetében, a szülést követően viszont igen.

*„Értelemszerűen ebben az esetben nem mindig tudjuk a legmegfelelőbb technikát választani, mert például okáért a hason fekvés nem kivitelezhető. Ezért sokszor csak könnyíteni tudunk a panaszokon a szülésig, és a végleges megoldás, a szülés után lehetséges, amikor már szinte minden testhelyzetben tudunk dolgozni. Mindent csak addig csinálunk, amíg azt a kismama szövetei engedik. Mivel minden kismama esete más és más, ebből adódik, hogy a kezelés időtartama 20 perctől akár 1 óráig is tarthat. Ez nem feltétlenül függ a terhességi hetektől, ez teljesen egyéni. Én általában a 12. héttől javaslom a kezelést, hiszen addigra már biztos megtapad a magzat, utána pedig kismamától függ, de akár szülés előtti napokban is lehet kezelni.”* hangsúlyozza Molnár Angéla gyógytornász és manuálterapeuta.

### Kismamáknak is lehet

A kismamák leggyakrabban medence problémákkal keresik fel a manuálterapeutákat, ami deréktáji, keresztcsonti, szeméremtájéki esetleg lábba sugárzó fájdalommal társul. Ezek a panaszok leginkább abból adódnak, hogy a hormonok hatására a medence szalagjai lazulnak, hogy a medence fel tudjon készülni a szülésre. A tágulás a keresztcsonti, szeméremcsonti ízületeknél jöhet létre, melyek közül, ha valamelyik előzőleg blokkolt, akkor értelemszerűen nem tud létrejönni az elmozdulás egyenletesen, befeszül vagy túlterhelődik az ízület és jönnek a tünetek. Továbbá gyakran előforduló probléma a régebbiről származó nyaki, háti fájdalom, de terhességkor a test statikájának megváltozásával ezek rosszabbodnak.

Sajnos az orvosok nagy része nem kellőképpen tájékozott a manuálterápiáról, és azt gondolják, hogy a manuálterápia egyenlő a csontkovácsolással, és ezért tiltják a kismamákat. A kismamákkal különösen körültekintően kell bánni, ám bárkire veszélyes lehet, ha egy laikus, nem kellő szakmai előképzettséggel bíró csontkovács rutinszerűen átrofogtatja. *„Ezért is próbálunk minél több orvost meggyőzni, hogy jöjjön el tanfolyamunkra, hogy megtapasztalják a különbséget. Szerencsére már van több nőgyógyász is, aki küldi hozzánk a betegeit, hiszen őt is kezeltük, így megtapasztalta annak hasznosságát és biztonságát.”* – meséli mosolyogva Molnár Angéla, aki Magyarországon egyike azoknak, akik orvosoknak is oktatják ezt a terápiát a Holisztikus Medicina Alapítvány oktató rendelőjében.

Tornázni márpedig kell

*„Azok a betegek gyógyulnak a legjobban, akik betartják a javaslataimat, és tornáznak. A kismamáknak is javasolt a torna, célirányos gyakorlatokat szoktam tanítani, hátizomra, fenékizomra, és még bizonyos hasizomgyakorlatokat is csinálhatnak, persze nem úgy és nem annyit, mint egyébként.”*

Az hogy kinek mennyi idő kell a teljes gyógyuláshoz, leginkább az embertől függ, és csak másodsorban a problémától. Meg persze attól is mennyire tartja be a javasolt tornát illetve, hogy a mozgásszerv-rendszer milyen állapotban volt a terhesség előtt. Ezért különösen fontos testi szinten is felkészülni a fogantatásra, hiszen könnyebben viseli a kismama a testi változásokat, ha előtte minden ízülete, izma jól működött.

Tape, a japán csoda

A kismamák manuálterápiája során fontos kiegészítő kezelés a Mckenzi-módszer, mely a gerincproblémák egy speciális vizsgálati és kezelési módszere, illetve a tapaszolás, azaz a kinezió-tape. A Japánban kifejlesztett módszer nem más, mint a szervezet öngyógyító folyamatait segítő, pusztán mechanikus módszer, tehát gyógyszermentes, emellett pedig igen, gyors és hatékony eljárás.

A Tape (tapasz) tulajdonságai a bőrhez nagyon hasonlóak. Felhelyezésével a bőr alatti kötőszöveten keresztül aktiválódnak a reflexkörök, melyek beindítják az öngyógyító folyamatokat. Az anyagot többféleképpen lehet felragasztani, így attól függően, hogy hogyan helyezik fel, képes izomerőt növelni, fájdalmat, vagy gyulladást csökkenteni, tehermentesíteni egy bizonyos területet, és stabilizálni is, szükséges esetben pedig a nyirokkeringési zavarokat rendezni. A megfelelő felhelyezést képzett terapeuta egy vizsgálat alapján dönti el.

*„Nagyon jó választásnak tartom a tape-t kismamák esetében. persze ehhez kell a várandós nő együttműködése is, és az, hogy megértse, mi hogyan működik. Soha nem felejttem el azt a kismamát, aki a rendelőmbé érkezett, és azt kérdezte hatalmasra kerekedő szemekkel, mikor felraktam rá a tapaszokat, hogy ugye nem lesz csíkos a babája?”* – meséli nevetve dr. Zsiska Beáta. *„Természetesen erről szó sincs, és miután elmagyaráztam neki hogyan működik, végül egy rózsaszín tapasz mellett döntött. Igen, még színeket is lehet választani. Már a második héten elmúltak a panaszai, melyet az okozott, hogy a baba mindig egy oldalon szunyókált a pocakjában.”*

Schütz Gabriella

Szakértők:

Molnár Angéla gyógytornász, manuálterapeuta  
Dr. Zsiska Beáta reumatológus szakorvos és manuálterapeuta