

KISMAMÁKRÓL • BABÁKRÓL • CSALÁDRÓL

2015. NOVEMBER

Ára: 495 Ft
Előfizetéssel:
430 Ft

BABA

magazin



**ÉLET
a GYES
UTÁN...**

**KUTYA-
DILEMMA
a családban**

**A NAGY
PÖTTYmizéria**

www.babamagazin.hu



**Babavárás
másképp**

**VÁRNI RÁ
VAGY
SIETTETNI?
IDŐHÚZÓ
KISGYEREK?**

**FONTOS
a gyermekágyas
IDŐSZAK**



A szüléssel életet adunk gyermekünknek, mely az egyik legnagyobb mérföldkő az életben. Boldogság a karjainkba zárni a kis jövevényt, akivel a család szó értelmet nyer. A szülés azonban bárhogyan is nézzük, nyomot hagy a testünkön. Az orvosok szerint a teljes regenerálódás közel 2 évbe telik. Nekünk azonban nap, mint nap helyt kell állni, és ha hasogat a derék, vagy húzódik a nyak, az fájdalommal jár, ami nem csak a kedvet rontja el, de gátolhat a napi tevékenységben, hosszútávon pedig betegségekhez vezethet. Az esetek legnagyobb részében a manuálterápia, – a visszafordítható mozgásszervi rendszeri problémákra – végleges megoldást nyújthat.

Foto: szulowar

FÁJ A DEREKAD A SZÜLÉS UTÁN?

A manuálterápiát próbáltad már?

BEGÖRCSÖLT A DEREKAM, A KISBABÁM PEDIG ZOKOGOTT

A szülést követően éreztem a változásokat a testemben. A teljes regenerálódásom az orvos szerint majdnem két év. Ez teljesen érthető, ha arra gondolok, hogy a csontok lassanként elkezdnek visszavándorolni eredeti helyükre, a megnyúlt szalagok összebb húzódnak, a sebek begyógyulnak. Az első két nap csodálatos volt a kisbabámmal, még akkor is, ha ötlen voltunk a kórházban, hiszen egy percet sem töltöttem el nélküle. Babusgáltam, öleltem, vagy csak néztem, ahogy alszik. Persze sokat szoptattam, mert úgy esett jól mindkettőnknek. Kezdő édesanyaként azonban azt gondoltam, a szoptatás alatt mindegy, hogy én magam milyen testhelyzetet veszek fel, az sem baj, ha egy kicsit húzódik közben a derek, a lényeg, hogy a baba szopjon.

Ma már tudom, hogy óriásit tévedtem. Belemerevedve egy kényelmentlen pózba, erőszakkal ott tartani a testem nagy butaság volt, amiért magas árat fizettem. A negyedik napra begörcsölt a derekam, a nyakamat nem tudtam mozdtítani, és a szívem majd megszakadt, amikor a kisbabám sírt, mert nem a megszokott módon szoptattam. Később már csak úgy tudtam felállni, hogy az oldalamba fordultam, és négykézlábra támaszkodva kecmeregtem ki az ágyból. El voltam keseredve. Szinte minden ülő helyzetben fájt a derekam, és a hátam. Hiába tornáztam, semmi nem segített. Ekkor találtam rá a manuálterápiára, mely a harmadik kezelés végére nagyjából helyreállított.

A kezeléseket követően betartottam a „receptre” felírt gyógytornát, mely elhozta a teljes sikert. Ma már nem fáj sem a nyakam, sem a derekam, ha csak meg nem húzom. Egy kismamának sem szabadna beleyugodnia abba, hogy fáj a dereka. Igenis hosszú távon gondolni kell arra, hogy ha nem érezzük jól magunkat a bőrünkben, attól nem csak a kedvünk lesz rossz, de a kapcsolatainkra is rányomja a bélyegét.

ÉRTŐ KEZEKKEL

Magyarországon ma a törvények szerint manuálterápiát csak orvos és gyógytornász végezhet. A manuálterápia – ahogy az a nevében is benne van – egy kézzel végzett kezelési és vizsgálati mód, melyet az egész test, de főként a mozgatószervrendszer visszafordítható problémáira fejlesztettek ki. Alapját a csontkovács mesterség, az osteopátia és a kiropraktika alkotja. Az évek során az orvosok továbbfejlesztették és tudományos alapokra helyezték a vizsgálo és kezelő fogásokat. A manuálterápiát sikerrel alkalmazhatjuk olyan funkció-

zavar esetén, melyet veleszületett deformitás, tartási hiba, egyoldalú terhelés, vagy egy hirtelen roesz mozgulát okoz. Különösen nagy segítséget jelenthet a manuálterápia a szülés után, mikor a megváltozott testhelyzet miatt átalakulnak az izmok, sőt még a csontok helyzete is megváltozik – gondoljunk csak a táguló medenoőre, az egymástól eltávolodó szeméremcsontokra. Mindezek olyan egyensúly felborulást okoznak a támasztó - mozgató - rendszerben, amik mozgáskorlátozottsággal, fájdalommal, feszüléssel, diszkomfort érzéssel, fáradtsággal járnak.



„A manuálterápiát segíteni tudjuk a testet abban, hogy a baba ellátásával kapcsolatos feladatokat minél könnyebben élje meg, hiszen ha nem kirozzák a kismamát testi fájdalmak, úgy figyelmét a babára tudja fordítani, ettől mindketten kiegyensúlyozottabbakká válnak. Sokszor például nem tud helyreállni magától a „rendszer”, a derekban fájdalmat érez a kismama, ami a baba emelésével, a kiságyba behajózással csak tovább rontja a helyzetet. Én azt vallom, hogy ebben az időszakban is kell magával foglalkoznia a mamának, rá kell szánnia az időt arra, hogy elmenjen esetleg egy manuálterápiás kezelésre, vagy megcsinálja a javasolt mozgásokat, hogy utána energikusabban, feltöltve, minden figyelmével tudjon a gyermek és a család rendelkezésére állni.” – mondja Molnár Angéla manuálterapeuta.

ÍGY TÖRTÉNIK

A manuálterápiában az a fantasztikusan jó, hogy nem tünetet kezel, hanem a panaszok kiváltó okát igyekszik feltérképezni, majd ezt követően azt megszüntetni. Leggyakrabban a kiváltó ok helye az aktuális panasz alatti vagy feletti terület ízületeiben, izmaiban van. A terápia minden esetben egyénre szabott, melynek felállításában segíteni tudnak a már meglévő képalkotó vizsgálatok eredményei (RTG, CT, MR, Uh).

„Az alapos manuálterápiás vizsgálattal szinte azonnal kiderül, hogy melyik terület van túlterhelve. Ott elkezdünk manuálterápiával kezelni, izmot lazítani, ízületeket mobilizálni, és célzott tornagyakorlatokat javasolunk, ami egyensúlyba hozza az izomműködést, és megerősíti azt a területet, amire a baba növekedésével és ellátásával kapcsolatosan nagyobb terhelés kerül. Végül ellátjuk a mamát ergonomiai tanácsokkal is.” – magyarázza Angéla.

A terápia kézzel végzett fogások összessége, melyek irányulhatnak az ízület mozgására, izomnyújtásra, izomműködés normalizálására, kötőszövet lazítására, vagy idegnyújtásra. A kialakult kötöttségek, feszességek miatt a kezelés sokszor nem kellems. A terapeuta olyan irányokba mozgatja az ízületeket, és feszíti, nyújtja az izmokat, amelyeket a beteg nem használ, vagy elkerült az utóbbi időben, és ezt bizony a szervezet nem mindig viseli zokszó nélkül. Van, aki már rögtön a kezelés után könnyebbé érez, és akad olyan is, aki csak pár nap után érzékeli a javulást. A műfogások következtében a szövetek anyagcseréje fokozódik; javul a keringés, és ezért a lerakódott kóros anyagok bekerülnek a keringésbe, ami okozhat átmeneti fáradtságot is, ezért is ajánlott sok folyadék fogyasztása kezelés után.

A terápia egyik leglényesebb része azonban ez után következik, ami nem más, mint egy egyénre szabott gyógytorna, melyet minden nap végezni kell. „A házi feladat a terápia elengedhetetlen része, azt a célt szolgálja, hogy a kezelt struktúrák megmaradjanak a jó helyzetben, az izomegyensúly az ízületek körül helyre álljon, ezáltal a következő kezeléseik alkalmával könnyebben, és gyorsabban engednek majd, a még diszfunkcióban lévő szövetek.” – mondja Angéla.

PÁR HÉT, ÉS ELINDUL A VÁLTOZÁS

Ha a kismama betartja az ajánlásokat és szorgalmasan tornázik otthon is, – ami nem több 15-20 percnél – akkor pár hét elteltével érezhetővé válik a javulás. „A torna hatása fokozatosan érvényesül, az izom megerősödéséhez gyakorolásra és időre van szükség, azonban pár hét után már lényeges változások tapasztalhatóak.” – mondja Molnár Angéla. A szülés után legelőször a 6 hetes nőgyógyászati kontroll vizsgálat után kezelünk, és ettől csak nagyon

indokolt esetben térünk el. A szülés utáni állapot önmagában nem kontraindikáció, sőt még a császármetszés sem. A manuálterápia csak olyan esetben ellenjavallt, amikor egyéb esetben is. A kezelési fogások megválasztásánál a légnyerővel ható, aktív technikákat részesítjük inkább előnyben, mindenképpen figyelembe véve a test szöveteinek aktuális állapotát, elkerülve a hormonális hatás alatt álló szövetek túlfeszítését ezzel.” – folytatja Angéla.

ZSIBBADÓ KÉZ ÉS FEJFÁJÁS A SZOPTATÁS ALATT

Zárszóként álljon itt az egyik szoptató kismama esete, akinek segített a manuálterápia. Ne nyugodjunk bele, ne éljünk együtt a fájdalommal. Kellő kitartással, és egy jó terápiával igen is visszaállítható a szülés előtti állapot...
FOTÓ: BUDÓ ART

„Egy régi páciensem, Orsi kétségbeesetten hívott fel második gyermeke születése után, hogy nagyon sokat fáj a feje, zsibbadnak a kezei, időnként a lába is. Megnyugtattam, hiszen ez előfordul a szoptatás idején. Amikor megvizsgáltam, a sejtésem beigazolódtott: a felső háti szakasz teljesen be volt feszülve, és az onnan

húzódó izmok, ahogy tapadnak a tarkónál, folyamatosan feszítették azt a területet is. Óvatosan elkezdtem először az izmokat lazítani, majd az ízületeket is, amennyire engedtek elsőre. A kezelés végén csak annyit mondtott, hogy most teljesen kitisztult a feje, sőt a kezeibe is visszatért az élet. Mikor két hét után visszajött, arról számolt be, hogy sokkal ritkábban fordul elő a kézzsibbadás, ha tornázik egyértelműen jobb a hátja, nyaka, a feje is, korrigálta a szoptatási helyzetét, és sokkal többet tud pihenni, ettől pedig energikusabbá vált.”

SZAKÉRTŐ: MOLNÁR ANGÉLA MANUÁLTERAPEUTA
SZERZŐ: SCHÖTZ GABRIELLA