

## A reuma egyik gyógymódja a testmozgás

Az évek múlásával egyre gyakrabban fájnak ízületeink, recsegnek-ropognak csontjaink, nyílall derekunk, megmacskásodik lábunk. Jól esik a gyógyfürdőben felmelegíteni tagjainkat, gyógytornával megmozgatni ízületeinket, csontjainkat. Ha így érzünk, akkor reumások vagyunk.

Az ülőmunkát végzőknél gyakori ez a betegség. Alak kerékpárral járnak dolgozni, vagy edzőszépen ülnek a nyeregbe, azok megelőző terápiát folytatnak, még ha nem is tudnak róla. Ugyanis a reuma természetes gyógymódja a testmozgás, azon belül különösen a kerékpározás és az úszás – mondta dr. Szekanez Zoltán,



Dr. Szekanez Zoltán

a Reumatológia Tanszék vezetője. – A köznyelven reumának nevezett népbetegséget két csoportra lehet osztani: az egyikbe tartozik a leggyakoribb kopásos ízületi és gerincbetegség, latin nevén artrózis és a spondilózis, illetve a csontritkulás. A közös jellemzőjük miatt gyulladássos ízületi kórlépeknek nevezett betegségeket, latinul artritist lehet sorolni a másik csoportba: a sokizületi gyulladást, a Bechterew-kórt (botmeresz gerinc), a pikkelysömörhöz társuló ízületi gyulladást és a köszvényt. A gyulladássos betegségekre jellemző, hogy a páciens 30-40-es éveiben is jelentkezhetnek, s egyes formájuk 16 éves kor alatt is.

Az ízületi elváltozással (pl. kéz bűtykösödése) járó degeneratív betegségek álló és járó munka, autóból való gyakori ki-be szállás során is kialakulhatnak. A lépcsőzéssel kopnak a térd és a csípő ízületei. A kopást gyorsítja, ha túlsúlyos a páciens, és nagy súlyt cipel. A fájdalom mellett be is gyulladhatnak ízületei. Különösen reggel fáj, „be van rozsdásodva”, s csak az esti pihenéskor csökken a fájdalom. Aki mindig csak az egyik vállán hordja táskáját, annál gerincferdülés és derékfájás jelentkezhet. Ha az egész derék elmeszesedik, ha fájdalom sugárzik a beteg lábába és zsibbad, az a gerinc kopását jelenti.

A reumások fogékonnyak a fertőzésekre, a szív-érrendszeri megbetegedésre. Ezért a panaszok állandósulása esetén érdemes felkeresni a reumatológust, aki gyógyszeres vagy fizioterápiás kezelést ír elő. Korábban gyógyíthatatlan volt a reuma, a beteg szinte mozgásképtelenül, ágyhoz kötötten, fájdalmaival élt. Ma már nem csak a fájdalom csillapítása a cél, hanem a betegség folyamatának lelassítása, megállítása. A legfontosabb azonban a megelőzés. Sokat segít a túlsúlyos páciensnek, ha lead súlyából, naponta úszik vagy kerékpározik. A komputeres munkát végzőknél rendkívül fontos a munkaterület megfelelő kialakítása, s emellett tanácsos óránként tíz percre felállni a gép elől, átmozgatni a testet.

Egészségcentrum, 2008/4.