



### Kezelés

Az izomgörcsrel járó reumatikus megbetegedések befolyásolására ma már többféle gyógymód létezik, amely a tünetek súlyosságának függvényében lehet gyógyszeres és nem gyógyszeres kezelés, azaz gyógytorna, vagy egyéb fizioterápiás eljárás, illetve ezek kombinációja. A beteg aktuális állapotától függően ezeket a terápiákat szükség szerint műtét egészítheti ki.

### Mozgáskéesség és fájdalomcsillapítás

A derékfájás kezelésében első lépés mindig a fájdalomcsillapítás és gyulladáscsökkentés, valamint a 2-3 napnál nem hosszabb ágynyugalom. A gyorsabb és sikeresebb kezeléshez nagyon sokszor hozzájárulnak az izomlazító készítmények. Kiegészítő kezelésként alkalmazható gyógytorna, fizioterápia, illetve ezek kombinációja. A deréktáji fájdalom és a másodlagosan kialakuló gyulladás megszüntetése hozzájárul a mielőbbi felépüléséhez, és megelőzheti a betegség tartóssá válását. Nem kell együtt élni a derékfájással, hiszen számos kezelési lehetőség van a tünetek enyhítésére!

### Gyulladáscsökkentő gyógyszerek

A nem-szteroid gyulladáscsökkentők világszerte a leggyakrabban használt fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő gyógyszerek. A nem-szteroid gyulladáscsökkentők választásánál azonban a hatékonyság mellett egyéb szempontokat is figyelembe kell venni, ugyanis ezeknek a készítményeknek a használata olyan kellemetlen mellékhatásokkal járhat, mint a gyomorfájdalom, étvágytalanság, hányinger, hányás. A gyógyszeripari kutatásoknak köszönhetően a nem-szteroid gyulladáscsökkentők újabb generációja hazánkban is elérhető, amely mérsékli a betegek mozgáskorlátozottságának mértékét, ugyanakkor bizonyítottan kevés mellékhatással rendelkezik.



Észben Tartott Egészség

[www.hazipatika.com](http://www.hazipatika.com)

Ingyenes zöldsám: **06 80 201-466**

# Derékfájás, hát- és nyaktáji izomfájdalmak



ÉSZBEN TARTOTT EGÉSZSÉG  
Egészségügyi Információs Program



RICHTER GEDEON

**Tudja-e,** hogy a derékfájdalom a nátha után a második leggyakoribb ok, ami miatt a betegek felkeresik házi orvosukat?

A jelenség nemcsak a kevesebbet mozgó, vagy idősebb emberek problémája, de a fiatalabb korosztály is egyre gyakrabban találkozik vele. A krónikus fájdalom és annak következményei mozgáskorlátozottságot okoznak, csökkentik a munkaképességet és lényegesen rontják az életminőséget.

E kiadvány hasznos információkkal szolgál a betegség megelőzéséről, felismeréséről és a kezelési lehetőségekről. Az okok megszüntetése és a gyógyulás érdekében mindenképpen kérje szakember segítségét.

## DERÉKFÁJÁS, HÁT- ÉS NYAKTÁJI IZOMFÁJDALMAK

### Hajlamosító tényezők

A derékfájás, a hát- és nyaktáji izomfájdalmak nagy része civilizációs eredetű. Nem elhanyagolható tényező a megnövekedett testmagasság és átlagéletkor, az egyre gyakoribb túlsúly és a csontanyagcsere-betegségek növekvő száma sem. A munkakör (állandó számítógép előtt ülés, autóvezetés, monoton munkavégzés), az alkat, a fizikai erőnlét, az izmok állapota, vagy pszichoszociális tényezők mind hajlamosító tényezők lehetnek. A tartási rendellenességek, a stressz, az izmok statikus, egyoldalú terhelése izomgörcsöt, izomfájdalmat okozhatnak. A fájdalom kialakulhat egy-egy hirtelen, rossz mozdulat, túlterhelés – például nagy súly emelése előrehajolt testtartással végzett munka közben – hatására, de a panaszokat okozhatja ideges feszültség, mozgásszegény életmód, a rossz tartás vagy a hosszan tartó ülő munka is, amely merevvé, görcsössé teszi izmainkat.

### A kiváltó okok azonosítása

A betegség meghatározása során fontos a fájdalom pontos helyének megállapítása és annak kiderítése, hogy létrejött-e hogyan függ össze a testhelyzettel és a mozgással.

A fájdalom okának feltérképezésében fontos tényező, hogy volt-e már a betegnek korábban hátfájása, megváltozott-e fizikai aktivitása a fájdalom kialakulását megelőzően vagy érte-e valamilyen trauma (sérülés, baleset)?

### Miért szükséges az izmok lazítása?

A fájdalom kialakulásában szerepet játszhat az izmok feszült állapota, vagy éppen fordítva, a fájdalom következtében válnak az izmok feszessé. A görcsös izomzat tovább fokozhatja a fájdalomérzetet, így a fájdalom megszüntetéséhez szükség van az izmok lazítására is. A görcsoldás és az izomgörcshöz kapcsolódó fájdalom megszüntetése hozzásegít a mindennapos normális élettevékenység mielőbbi folytatásához.

### A nyak fájdalma

Számítógép vagy TV képernyőjének nézésekor nyakunk sokszor előremered, vagy oldalra fordult helyzetben rögzíti az izmokat. A nyak- és vállizomzat állandó statikus megfeszülése rontja ezen izmok vérellátását, hiszen az éppen összehúzódtott állapotban lévő izomzat összenyomja a benne futó ereket, ami fájdalmat, ideges feszültséget okoz, és az izomgörcsöt tovább fokozza. Mindez túlterheli a nyaki gerinc ízületeit is. A nyaki fájdalom gyakran kiterjed a vállra, hátra, lapockájára, de leggyakrabban a fejre.

### Hát- és derékfájdalmak (Lumbágó)

Az ülés nagy terhet ró a gerincoszlop alsó csigolyáira és a porckorongokra, amelynek következtében a hátizmok megfeszülhetnek. Lumbágó – ágyéki-keresztcsonti fájdalom – esetén gyakori az alsó végtag izmainak feszülése is. Alapvetően két típus fordul elő: az első esetében a feszes csípőhajlító izmok túlzottan előredöntik, a másik típus esetében a feszes combhajlító izmok túlzottan hátradöntik a medencét.

### Változtassunk szokásainkon

A derékfájás megjelenése illetőleg kiújulása a helyes testtartás és emelési technika elsajátításával elkerülhető. A megfelelő gerinctorna megtanulásával, szükség esetén a munkakör vagy a sporttevékenység megváltoztatásával a derékfájás krónikussá válása az esetek nagy részében megelőzhető. A gerinc izmait tehermentesítő úszás vagy vízben végzett torna jótékony hatással van a derékproblémákra. Merev nyakkal, felsőtesttel, tartósan felemelt karokkal dolgozók esetében talán még fontosabb az időnkénti pihentetés, a nyak, a vállak megmozgatása, ellazítása. Az úszás mind a derék táji, mind a nyaki problémák esetén segít.

