

H EMOFÍLIA F ÜZETEK

MAGYAR HEMOFÍLIA EGYESÜLET



Nagy Andrea

Gyógytorna hemofíliásoknak

A bevézések mozgásszervi következményei	3
A gyógytorna célja.....	3
Térdízület gyakorlatai	4
Bokaízület gyakorlatai	7
Könyök és vállízület kombinált gyakorlatai	8
Törzs gyakorlatai	10



A bevézések mozgásszervi következményei

Minden ember számára fontos, hogy akár a munkájában, akár a mindennapi életben probléma nélkül tudjon boldogulni. A legtöbb ember reggeltől estig végzi a dolgát a munkahelyén vagy akár a háztartásban. Ahhoz, hogy ezt minden akadály nélkül megtehesse, ízületeit, izomzatát megfelelő állapotban kell tartania. Ez különösen fontos olyan embereknél, akiknél betegségükből következően éppen a mozgatórendszer károsodása állhat fenn.

Hemofíliások esetében súlyos következményei lehetnek egy-egy ízületi bevézésnek, mely leggyakrabban a térd, a boka, a könyök és a csípőízület esetében jelentkezik. Egy bevézést követően az

ízület működését biztosító szövetek állapota romlik. Erős fizikai erő hatására az erek megsérülnek, belőlük vér szivárog az ízületbe, amely megduzzad, belülről feszülni fog. Emiatt az **ízületi tok** – mely körülveszi az ízületet – kitágul, az ízület veszít a stabilitásából. A belső feszülés következtében **fájdalom** alakul ki, a beteg igazán nem fogja mozgatni az ízületeit, csak addig a terjedelmig, amíg az számára kevésbé fájdalmas. Az ízületet körülvevő **izmok ereje csökken**, és az ízület felvesz egy olyan **kényszertartást**, ami viszonylag kevesebb fájdalmat okoz. Ebben a helyzetben rögzül az ízület, az izmok rövidülnek, vagy éppen túlnyúlnak, gyengülnek.

A gyógytorna célja

Az ízület stabilizálásában több tényező játszik szerepet: az ízületi tok és az ízületet kívülről körülvevő izomzat. Ezen két rendszer karbantartása nagyon fontos minden ízületnél, de leginkább a nagy testsúlyt viselőknél, mint a boka és a térd. A gyógytornával elérhető az izomzat erősítése, és a tokban lévő ízületi helyzetet érzékelő receptorok fejlesztése. Ezen tényezők együttesen lesznek felelősek a stabilitás fenntartásáért. Ha ezek nem működnek megfelelően, az ízület sokkal sérülékenyebbé válik, újabb bevézés jelentkezhet.

A belülről feszítő vér fájdalmat okoz, emiatt a beteg kíméli az ízületét. Fontos, hogy új, friss bevézés esetén ne terheljük tovább az ízületet, ilyenkor pár napig pi-

hentessük, hűtsük azt, és kerüljük az aktív, nagy mozgásokat, valamint a fájdalmat fokozó tornát. Amint a bevézés csökken, úgy fokozatosan, könnyű gyakorlatoktól kezdve egyre nehezebb feladatokon keresztül próbáljuk az ízületi működést visszaállítani.

Abban az esetben, ha sokáig nem mozgattuk a nagyon fájdalmas ízületet, ha a korábbi normál működést létrehozó izmokat nem használjuk, akkor elgyengülnek. Aktív tornával, súlyok és ellenállások használatával javíthatjuk az izmok erejét. Ezzel a izomerő-csökkenéssel egyidőben más izmok megrövidülnek, melyek szintén negatívan befolyásolják a működést, csökkentik a mozgásterjedelmet. Nagyon fontos ezen izmok

nyújtása, melyet szín tén gyógytornával és különböző nyújtási gyakorlatok használatával érhetünk el.

Hemofiliás betegek esetében nagyon jó hatása van a víz alatti tornának. A víz

átveszi az ember súlyát, így tehermentesített helyzetben végezhetők el a gyakorlatok, ugyanakkor a víz ellenállása segíti az izomzat erejének növelését. A vízben minden ízület nagyon jól, teljes mozgásterjedelemben mozgatható.

Térdizület gyakorlatai

I. Kiinduló helyzet:

Háton fekvés, karok a test mellett nyújtva, lábak egymás mellett nyújtva, lábujjak felfelé néznek. Ne hagyjuk, hogy a láb kiforduljon! A feladatokat többször ismételjük meg.

1. gyakorlat: Feneket összeszorítjuk, térdet leszorítjuk a földre, sarokkal nyújtózunk. A feladatot lazítás követi. (1. kép)



2. gyakorlat: Két lábbal felváltva sarkon lépkedünk felfelé, majd vissza lábujjhegyen lépkedve nyújtjuk a lábat. (2-3. kép)

II. Kiinduló helyzet:

Háton fekvés, karok a test mellett nyújtva, mindkét láb talpon egymás mellett. Ismételjük meg többször a feladatokat.



1. gyakorlat: Felváltva lépkedünk, a két lábbal közben nyújtjuk a két térdet, majd visszafelé lépkedünk szintén váltott lábbal. (4. kép)

2. gyakorlat: Jobb térdet nyújtjuk a levegőbe, a combok egymás mellett maradnak. Sarokkal jól megnyújtózunk. Másik lábbal is elvégezzük a gyakorlatot. (5. kép)



3. gyakorlat: Jobb térdet hashoz húzzuk, majd vissza letesszük a talajra. Bal lábbal is elvégezzük a gyakorlatot. (6. kép)



4. gyakorlat: Lábak talpon maradnak, feneket megemljük a levegőbe, majd visszateszük a talajra. (7. kép)

5. gyakorlat: Lábak talpon maradnak, feneket megemljük a levegőbe. Jobb térdet



nyújtjuk a comb folytatásában. A fenék végig a levegőben van. Bal lábbal is elvégezzük a gyakorlatot. (8. kép)



6. gyakorlat: Bal lábat talpra húzzuk, jobb láb nyújtva marad. Nyújtott lábat nyújtva megemljük, majd vissza leengedjük a talajra. Többször ismételjük meg a gyakorlatot. Végezzük el a feladatot a másik lábbal is. (9. kép)



7. gyakorlat: Biciklizzünk a levegőben előre, majd hátrafelé. (10. kép)

10. kép



III. Kiinduló helyzet:

Hason fekvés, karok a test mellett nyújtva, fej a homlokon támaszkodik. Lábak egymás mellett nyújtva.

8. gyakorlat: Váltva hajlítjuk a jobb és bal térdet, sarkunkat megpróbáljuk közelíteni a fenekünkhöz. A gyakorlatot lassan végezzük. (11. kép)

11. kép



IV. Kiinduló helyzet:

Nyújtott ülésben ülünk, hátunk mögött támaszkodunk két karunkkal. A két boka közé kispárnát fogunk.

9. gyakorlat: Mindkét térdet hashoz húzzuk úgy, hogy a kispárnát végig a két boka

közt tartjuk. Ebből a helyzetből nyújtjuk ki egyszerre a két lábat, és tartjuk meg a talaj fölött. Ne tegyük le a lábainkat. Innen megint hashoz húzzuk a térdeket. Többször ismétljük meg a gyakorlatot. (12. kép)

12. kép



V. Kiinduló helyzet:

Felállunk. Hátunkat a falnak támasztjuk. Lábak kis terpeszben.

10. gyakorlat: Két térdet egyszerre behajlítjuk, majd nyújtjuk a térdeket. (13. kép)

13. kép



VI. Kiinduló helyzet:

Egyenesen állunk. Lábak egymás mellett összezárva, karok a test mellett nyújtva.

11. gyakorlat: Sarokemeléssel járunk helyben. (14. kép)

14. kép



12. gyakorlat: Térdemeléssel járunk helyben. (15. kép)

15. kép



Bokaízület gyakorlatai

I. Kiinduló helyzet:

Nyújtott ülésben ülünk, nyújtott karokkal támaszkodunk magunk mögött. Lábak egymás mellett összezárva, lábakat ne hagyjuk kifelé fordulni. Többször ismétljük meg a gyakorlatokat.

13. gyakorlat: Bokával felváltva integetünk. (16. kép)

16. kép



14. gyakorlat: Bokával körzünk befelé, majd kifelé

15. gyakorlat: Talpakat egymás felé fordítjuk. (17. kép)

17. kép



16. gyakorlat: Lábujjakkal karmolunk, majd szétnyitjuk őket. (18., 19. kép)

18. kép



19. kép



II. Kiinduló helyzet:

Felállunk, szék háttámlájában megkapaszkodunk. lábak egymás mellett összezárv.

17. gyakorlat: Lábujjhegyre állunk, majd átfordulunk sarokra. (20., 21. kép)

Könyök- és vállízület kombinált gyakorlatai

I. Kiinduló helyzet:

Háton fekvés, karok fül mellett nyújtva, lábak egymás mellett nyújtva.

20. kép



21. kép



22. kép



1. gyakorlat: Két kézzel nyújtózunk fül mellett felfelé. Sarokkal lefelé. (22. kép)

II. Kiinduló helyzet:

Ülünk a földön törökülésben, egyenes háttal. Többször ismétljük meg a gyakorlatokat.

2. gyakorlat: Két kézzel érintjük a két vállat. Bal kart nyújtjuk magunk elé vállmagasságban, majd cserélünk. (23. kép)

3. gyakorlat: Törökülésben ülünk, jobb karunkat megemeljük a fül mellé nyújtva, bal karral támaszkodunk magunk mellett. Törzsünkkel utána hajolunk. A nyújtott karral nyújtózunk a fejünk fölött ellentétes

23. kép



irányban, majd másik oldalra is elvégezzük a gyakorlatot. (24. kép)

24. kép



4. gyakorlat: Karok test mellett nyújtva. Mindkét könyökünket behajlítjuk úgy, hogy a felkarok a mellkas mellett maradjanak. Tenyér felfelé néz. Fordítsuk lefelé a tenyerünket úgy, hogy a könyök nem mozdul. (25. kép)

26. kép



25. kép



Törzs gyakorlatai

I. Kiinduló helyzet:

Háton fekvés, karok test mellett. Lábak egymás mellett nyújtva, lábujjak felfelé néznek.

27. kép



1. gyakorlat: Fejet és vállat megemeljük, majd visszafekszünk a talajra. (26. kép)
2. gyakorlat: Két lábat talpra húzzuk, két tenyerünket a két combunkra tesszük. Tenyereket csúsztatjuk fölfelé a két térd irányába, majd lassan engedjük vissza a hátunkat a talajra. (27. kép)
3. gyakorlat: Mindkét lábat talpra húzzuk, karokat magunk előtt nyújtjuk a menyegyzet felé. Két térdet egyszerre kidöntjük jobbra, két karral ellentétes irányba

nyújtózunk. Másik oldalra is elvégezzük a gyakorlatot. (28. kép)

II. Kiinduló helyzet:

Hason fekvés, lábak nyújtva egymás mellett, fej a homlokon támaszkodik. Kezeket hátunk mögött összefogjuk.

28. kép



29. kép



1. gyakorlat: Fejünket, mellkasunkat megemeljük a talajról, közben két karral nyújtózunk a hátunk mögött a sarkunk felé. (29. kép)



Nagy Andrea

A nevem Nagy Andrea. 2004-ben érettségiztem a miskolci Herman Ottó Gimnáziumban emelt szintű biológia szakon. Az ezt követő évben felvételt nyertem, majd 2009-ben gyógytornászként végeztem a Miskolci Egyetem Egészségügyi Karán.

Hemofíliásokkal a Magyar Hemofília Egyesület által szervezett Nyári Rehabilitációs Gyermektáborban kezdtem el foglalkozni. Családomban és a rokonságban két hemofíliás beteg is van, emiatt kezdett foglalkoztatni a betegség-specifikus gyógytorna. Sokévi családban szer-

zett személyes tapasztalat segítette a munkámat. Megismertem a betegség lényegét, tüneteit, és az esetleges mozgásszervi szövődményeket. Ezen és a főiskolai évek alatt megszerzett ismeretek segítségével állítottam össze a gyógytorna-gyakorlatok gyűjteményét, mely – remélem – a vérzékeny betegek életében segítséget fog jelenteni.

MAGYAR HEMOFÍLIA EGYESÜLET

A Magyar Hemofília Egyesület a veleszületett vérzékenységben szenvedő betegek 1990-ben alapított országos érdekvédelmi közhasznú társadalmi szervezete, a Hemofília Világszövetség és az Európai Hemofília Konzorcium tagszervezete és hivatalos magyarországi képviselője.

Egyesületünk húsz éve az orvostársadalommal együttműködve fejti ki tevékenységét az országosan egységes, egyenlő esélyeket biztosító, európai standardoknak megfelelő magas színvonalú és biztonságos faktorellátás és hemofília-gondozás megteremtése, valamint a betegek, az orvosok és a magyar társadalom felvilágosítása és képzése érdekében. Egyesületünknek fontos szerepe volt a vírusinaktivált véralvadási faktorkészítmények hazai bevezetésében, a preventív kezelés elfogadtatásában, az otthoni önkezelés bevezetésében, és a legbiztonságosabbnak tartott rekombináns készítmények térnyerésében.

1997 óta szakmai és egyesületi híreket tartalmazó ingyenes folyóiratot adunk ki Vérzékenyek Lapja címmel, többnyelvű információs honlapot tartunk fenn, tájékoztató füzeteket jelentetünk meg, valamint felvilágosító és prevenciós programokban veszünk részt.

1992-től ingyenes kéthetes nyári tábort szervezünk vérzékeny gyerekeknek, mely programban eddig több mint 600-an vettek részt. A Magyar Hemofília Egyesület munkájában mindenki társadalmi munkában, önkéntesként vesz részt.



Magyar Hemofília Egyesület

Levelezési cím: 1538 Budapest, Pf. 529

Telefonszám: 06 30 570-4804

Honlap: www.mhe.hu; E-mail: mhe@mhe.hu

A kiadvány támogatója:
Egészségügyi Minisztérium