

# Učinkovito nad bolečine z manualno medicino

Manualna medicina je posebna tehnika zdravljenja, s katero zdravniki specialisti uspešno odpravljajo simptome, ki nastajajo zaradi sprememb v predelu hrbtenice, sklepov in mišic, ter posledično bolečine v različnih delih telesa, glavobole, vrtoglavice, težave na področju notranjih organov in določena nevrolška obolenja.

**Besedilo:** mag. Sanja Zrimšek

**Fotografije:** MO-GY Center zdravja, d.o.o.



**Mag. Andrej Kotov, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine, ordinacija MO-GY Ljubljana:** „V povprečju je ozdravljenih več kot tretjina bolnikov, pri katerih je bil že predlagan operativni poseg na hrbtenici.“

da jo izvaja zdravnik, ki je predhodno opravil specializacijo iz nevrologije ali ortopedije. Ker v Sloveniji specializacije manualne medicine ni mogoče opravljati, je zdravnikov specialistov pri nas izredno malo, prihajajo pa večinoma iz Rusije, kjer obstajajo tudi največji in **najbolj napredni centri manualne medicine v svetu.**

## Začetek manualne medicine v Sloveniji

V podjetju **MO-GY** so prvi s pomočjo dr. Zmaga Turka iz Splošne bolnišnice Maribor k sodelovanju povabili zdravnika, specialista manualne medicine, da bi te tehnike predstavil slovenski strokovni in širši javnosti. Tako so prvega zdravnika, specialista manualne medicine, zaposlili leta 1991, **pred 25 leti.** Odprli so prvo ordinacijo v Ljubljani, tej je čez nekaj let sledil Maribor. Ljudje so prihajali iz vseh koncev Slovenije, zato so

storitve manualne medicine približali tudi ostalim in se razširili tudi v Novo Gorico, Koper in Moravske Toplice.

## Uspešno odpravljanje bolečin

Manualna medicina obsega **zdravljenje v vseh treh predelih hrbtenice:** vratnem, prsnem in ledvenem delu, in težav, ki so s tem povezane; bolečin v okončinah, sklepov, glavobolov, vrtoglavice, šumenja v ušesih, nestabilnosti pri hoji, mravljinčenja oziroma omrtvelosti udov, bolečin v mišicah in še mnogo drugega.

„Pri večini ljudi, starejših od 40 let, se pojavlja tudi osteohondroza ali posedanje vretenc ter posledično zmanjševanje medvretenčnega prostora. Po 60. letu starosti pa se pri večini pojavljata spondiloza in spondiloartroza. Posledice se kažejo z zmanjševanjem gibljivosti in z bolečinami v različnih delih telesa. Večino teh težav je mogoče zelo učinkovito pozdraviti z manualno medicino,“ nam pojasni dr. Andrej Kotov, specialist manualne medicine, ki deluje v ordinaciji v Ljubljani. „Prvi znaki sprememb pa se pojavijo med 25. in 35. letom starosti kot posledice prisiljene drže oziroma pretiranih aktivnosti, predvsem športnih. V tej



fazi gre večinoma zgolj za zakrčenost mišic, kar pa kasneje lahko pripelje do resnih težav. Zdravljenje v tem obdobju je zelo uspešno in zahteva bistveno manj časa.“

## Učinkovite terapije, zadovoljni pacienti

Dr. Andrej Kotov pove, da je ključ do uspešnega zdravljenja natančna postavitev diagnoze: „Ob prvem obisku opravimo pregled pacienta ter analizo vseh predhodnih izvidov, nevrolški pregled v celoti, manualni pregled, gibljivost sklepov, mišic, tetiv in vezivnega tkiva, oceno drže in gibanja. Na podlagi tega odločimo o nadaljnjem

zdravljenju. Manualna terapija je **varna in neboleča**, ne dovoljuje se nikakršnih sunkovitih gibov, ki bi lahko privedli do neprijetnih bolečin (izvajajo se izključno le t. i. mehke tehnike manualne medicine).“

## Izjemni rezultati zdravljenja

Največ težav dandanes predstavljajo bolečine v križu in bolečine v vratu, kar so večinoma posledice obrabnih sprememb, dolgotrajne prisiljene drže oziroma kombinacija obojega. „Veliko pacientov začuti olajšanje in zmanjšanje bolečin že po prvem obisku, sicer pa za popolno odpravo bolečin določenega simptoma, kot je zmerna bolečina v križu, zadošča v povprečju pet obiskov. Po končanem zdravljenju je včasih potrebnih nekaj dni, da se pokaže učinek zdravljenja, nato pa se priporoča izvajanje posebnih vaj za krepitev mišic in redni kontrolni pregledi,“ sklene dr. Kotov.

## MED NAJPOGOSTEJŠE INDIKACIJE ZA ZDRAVLJENJE Z MANUALNO MEDICINO SODIJO:

- protruzija, hernija diska oziroma medvretenčna ploščica, ki pritiska na živec;
- bolečine v hrbtenici zaradi obrabnih sprememb (hondroza, osteohondroza, spondiloza, spondilartroza);
  - otroška idiopatska (kar pomeni, da vzrok ni znan) skolioza;
  - vrtoglavice, šumenje v ušesih zaradi motenj krvnega obtoka v hrbtenični arteriji;
- glavobol, nespečnost, omotičnost zaradi draženja vegetativnih ganglijev;
  - bolečine v prsnem košu;
  - artroza kolena, rame, kolka;
- pritisk mišic na živce zaradi zategnenosti;
  - ramensko-lopatični periartritis;
  - boleznine notranjih organov, reflektorno povezanih s hrbtenico;
- pri športnikih za odpravljanje simptomov, ki so posledica poškodb in aktivnih treningov.

## MANUALNA MEDICINA

### Učinkovito zdravljenje gibalnega sistema – že 25 let!



## SIMPTOMI in INDIKACIJE

- bolečine v hrbtu, vratu, križu
  - bolečine v sklepih
- bolečine/mravljinci v rokah ali nogah
- artroza sklepov: koleno, rama, kolk
- glavoboli, vrtoglavice, nespečnost
  - bolečine po poškodbah
  - hernija diska, lordoza, kifoza
- spondilitis, spondiloza, spondilartroza
  - epikondilitis, išijas, stenoza
- otroška idiopatska skolioza I. in II. stopnje.

## Naročila in informacije:

- **Ljubljana**, dr. Andrej Kotov, **T: 01 561 25 21**
- **Nova Gorica in Koper**, dr. Aleksej Filipov, dr. Genadij Filipov, **T: 05 300 23 77**
- **Maribor in Moravske Toplice**, dr. Sergej Fedorov, dr. Denis Kupa, **T: 02 470 24 13**

info@mo-gy.si; www.mo-gy.si

Brezplačna številka  
**080 12 04**

