

HRBTENICA VAM BO HVALEŽNA

PETRA MAUER

Vstopila sem v urejen in miren prostor, kamor sem prišla z namenom, da me bo pregledal zdravnik. Vedela sem, da sem prepuščena strokovnim rokam, saj je dr. Andrej Kotov specialist nevrolog in hkrati specialist za izvajanje manualne terapije, ki je (tudi pri nas) priznana kot del uradne medicine.

Manualno medicino lahko v Sloveniji izvaja le zdravnik, ki je predhodno opravil specializacijo iz nevrologije ali ortopedije. Večinoma k nam prihajajo zdravniki iz Rusije, kjer obstajajo tudi največji in najbolj napredni centri manualne medicine v svetu. Dr. Kotov je na primer leta 1994 končal medicinsko fakulteto v Minsku, specializiral iz področja nevrologije in manualne medicine, bil vodja nevrološkega oddelka, zdaj pa že vrsto let deluje v naši državi, kjer biva z družino.

Diagnostika in zdravljenje

Manualna medicina obsega tako diagnostiko kot terapevtsko zdravljenje, omejena pa je predvsem na nekatere bolezni hrbtenice in gibalnega sistema. Z njo zdravniki specialisti zelo uspešno odpravljajo simptome hrbtenice, sklepov, mišic, bolečin v križu, glavobolov, vrtoglavic, slabosti, težav na področju notranjih organov in določenih nevroloških obolenj. Sliši se odlično, a še boljše je, saj gre za odpravo bolečin in njenega vzroka brez zdravil in kirurškega posega. Zanj se odloča vse več ljudi, saj želijo izkoristiti vse možnosti, ki so na voljo, da jim ne bi bilo treba iti pod kirurški nož. Pričanja mnogih pacientov govorijo ravno o manualni terapiji, s katero so si uspešno povrnili zdravje in dobro počutje.



Dejstvo je, da celotno funkcionalnost telesa koordinira centralni živčni sistem, ki prejema in oddaja impulze iz oziroma v možgane. Hrbtenica torej posredno ali neposredno vpliva na druge dele telesa in notranje organe, kar znajo v prid izkoristiti manualni terapevti. Ti namreč s posebnimi tehnikami pomagajo ljudem odpravljati težave, ki se pojavljajo zaradi nepravilnosti v vseh predelih hrbtenice in sklepov ter vplivajo na celotno telo.

Bolje preventiva kot kurativa

Čeprav posebnih težav z bolečinami v križu in hrbtenici nimam, so mi kljub temu priporočili pregled. Kot mnogi pravijo, boljša od kurative je preventiva in ker se bolezenski znaki večinoma začnejo kazati po petintridesetem letu, sem se odločila skočiti na prvi vlak in izvedeti čim prej čim več o tem, v kakšnem stanju so moja vretenca. Prepričana sem bila, da verjetno ne v najboljšem, saj je moje delo povezano s pretiranim sedenjem, telo je (pre)pogosto v prisiljeni držji, časa za gibanje premalo ...

Nevrološki pregled je potekal tako, da sem se ulegla na masažno mizo, potem pa mi je zdravnik preveril gibljivost sklepov, mišic, tetiv, vezivnega tkiva, ocenil držo in gibanje. Prav tako je s posebnimi ročnimi tehnikami ugotavljal tonus mišic, stanje hrbtenice in preveril reflekse. Ker večjih posebnosti na srečo ni zaznal,

se je odločil le za eno, približno dvajset minutno terapijo, s katero je sprostil napetost v mišicah in s tem vzpostavil naravno stanje gibalnega stereotipa. Priporočil mi je mesečni obisk manualnega terapevta za vzdrževanje stanja, medtem ko morajo ljudje z bolj resnimi težavami (dolgotrajna bolečina v križu, hernija diska, otroška idiopatska skolioza, glavoboli, vrtoglavice, bolečine v prsnem košu, artroza sklepov, poškodbe, ki so posledica aktivnih treningov in poškodb, degenerativne spremembe itd.) za občutno izboljšanje običajno opraviti celotno terapijo (od 4 do 6 obiskov). Zdravnik nato določi ali je bilo zdravljenje uspešno oziroma pričakovano in ali ga je potrebno še nadaljevati. Dr. Kotov predlaga še vaje, ki jih

je priporočljivo dnevno izvajati doma, s čimer si lahko vsakdo tudi sam pomaga pri odpravljanju marsikatere zdravstvene tegobe povezane s težavami v križu in hrbtenici.

Vsekakor pa se je treba zavedati, da čudežev ne smemo pričakovati in da vsi predstavljeni simptomi niso ozdravljivi s tehnikami manualne medicine. Preveč poškodovane vezi, mišice ali sklepe, tudi prehude okvare in obrabe se ne da vedno popolnoma odpraviti. Manualna terapija mnogim izjemno pomaga, drugim le olajša bolečine, če pa manualni terapevt presodi, da pacientu ne more pomagati, pa ga napoti na dodatne diagnostične preiskave ali napoti k drugemu strokovnjaku specialistu.



MANUALNA MEDICINA

Učinkovito zdravljenje gibalnega sistema - že 20 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:

- **MO-GY Ljubljana, T: 01 561 25 21**
Andrej Kotov, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine
- **MO-GY Maribor in Murska Sobota, T: 02 470 24 13**
Sergej Fedorov, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine
- **MO-GY Nova Gorica in Koper, T: 05 300 23 77**
Genadij Filipov, dr. med., spec. nevrolog, spec. ortoped, spec. manualne medicine
Aleksij Filipov, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine



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

Brezplačna številka
((080 12 03))