

# HRBTENICA VAM BO HVALEŽNA

## Zdravljenje s tehnikami Manualne Medicine

Z bolečinami v hrbtenici se v odrasli dobi sreča skorajda vsak. Vzroki zanje so predvsem prisiljena drža, obrabne spremembe in razvojne posebnosti. Po podatkih ortopedov in nevrologov naj bi za bolečinami v križu trpel vsak tretji Slovenec, za bolečinami v vratu pa vsaka tretja Slovenka. V večini primerov je te težave možno odpraviti na povsem naraven način, z rokami usposobljenega zdravnika - terapevta, brez zdravil in kirurškega posega.



prof. Sergej Fedorov, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine

### Dr. Fedorov: "zaupajte svoje zdravje strokovnjakom."

V Slovenijo sem prišel na priporočilo prijatelja, zdravnika, dr. Genadija Filipova, ki je bil že nekaj let zaposlen kot zdravnik v ordinaciji MO-GY v Novi Gorici. Že ob prvem obisku Slovenije me je vaša dežela navdušila, predvsem s pokrajino, načinom življenja in ljudmi. Tudi samo delo, ki so mi ga v centru zdravja MO-GY predstavili, me ni pustilo ravnodušnega. Prejšnje delo v bolnišnici in na univerzi je bilo strokovno, predvsem pa fizično zelo zahtevno, marsikdaj si zaradi preoblike obveznosti nisem uspel vzeti dovolj potrebnega časa za posameznega pacienta, kar me je vedno mučilo. V zasebnem zdravstvu je drugače, svoje bolnike poznam po imenih, njim in njihovim zdravstvenim težavam se lahko posvetim bolj poglobljeno, kar vsekakor prispeva k uspešnosti zdravljenja. V centru imam pet kolegov, razpršeni smo po večjih mestih v Sloveniji, kjer ima center svoje ordinacije in sicer poleg Maribora in Moravskih Toplic, kjer delujem, še v Ljubljani, Novi Gorici in Kopru. V določenih zahtevnih primerih se med seboj konzultiramo, na rednih srečanjih z ostalimi kolegi iz javnega zdravstva pa izmenjujemo mnenja in izkušnje. Zadovoljen sem, življenje v Sloveniji mi je všeč in zdaj je tu moj dom.

### Kako poteka vaše delo, kaj pravzaprav pomeni zdravljenje s tehnikami manualne medicine?

Manualna medicina obsega številne ročne tehnike in predstavlja pomemben del pasivne kinezioterapije. Gre za strokovno vejo, za katero se po opravljeni specializaciji odločajo specialisti nevrologi oziroma ortopedi. Z njo pridobimo poglobljeno poznavanje hrbtenice in celotnega gibalnega sistema. Zdravljenje obsega celovit klinični pregled, ki ga zdravnik pridobi na samem začetku zdravljenja, v kolikor so težave bolnika primerne za zdravljenje s tehnikami manualne medicine pa naknadno predpišemo določeno število terapij. S terapijami zdravimo napake gibalnega stereotipa, ki se navzven

dr. Sergej Fedorov prihaja iz Belorusije in z družino od leta 2008 biva in dela v Sloveniji. Po poklicu je zdravnik, specialist nevrolog, ki se je naknadno dodatno specializiral za zdravljenje težav s hrbtenico in gibalnem sistemom, tako imenovano Manualno medicino. Pred prihodom v Slovenijo je delal kot profesor na katedri za rehabilitacijo Medicinske fakultete Univerze v Minsku ter opravljal specialistično zdravniško delo v Kliničnem centru Minsk, eni izmed največjih bolnišnic v Belorusiji. dr. Fedorov je slovenski strokovni in širši javnosti poznan kot izjemen strokovnjak na področju diagnostike. Veliko predava, vodi številne delavnice, gostuje v televizijskih in radijskih oddajah ter je član različnih strokovnih združenj. Konec lanskega leta je gostoval na izobraževalnem delu Festivala za tretje življenjsko obdobje, kjer so slušatelji njegovih predavanj dvorane zasedli do zadnjega kotička. V svoje vrste pa ga redno vabijo tudi kolegi, posebno priznanje je prejel za udeležbo na Ortopedskem simpoziju leta 2012.

kažejo kot bolečine v hrbtenici in drugih delih telesa, občutki zakrčenosti, mravljinčenja, glavoboli, vrtoglavice, nespečnost in še mnogo drugega. Za razliko od drugi vrst terapij (npr. kiropraktika, masaža) je razlika v tem, da tehnike manualne medicine poznajo in izvajajo izključno zdravniki. Strokovnost pa je še kako pomembna pri postavitvi pravilne diagnoze in posledično uspešnem zdravljenju.



Ekipo strokovnjakov Centra zdravja MO-GY, ki deluje na petih lokacijah: v Ljubljani, Mariboru, Novi Gorici, Moravskih Toplicah in Kopru.

### Katere so tiste najbolj pogoste težave, ki jih opažate pri ljudeh v vaših ordinacijah?

Težave so zelo različne, lahko pa bi jih razvrstili v nekaj glavnih skupin. Prevladujejo ljudje s težavami, ki izvirajo iz hrbtenice. Predvsem obrabne spremembe so tiste, ki povzročajo bolečine, zakrčenost, mravljinčenja na področju hrbtenice in reflektorno tudi v drugih delih telesa, predvsem v okončinah. Zelo pogosta diagnoza je hernija diska, s katero se v odrasli dobi sreča skoraj vsak, ni pa nujno, da le-ta povzroča tudi simptome ali pa celo, da jo je potrebno

operirati. Statistika, ki jo vodimo kaže, da lahko s tehnikami manualne medicine uspešno pozdravimo približno 80 % ljudi, ki že imajo predviden operativni poseg na hrbtenici. Druga skupina so na videz lokalne težave, ki imajo prav tako pogosto vzrok v hrbtenici: občutki mravljinčenja, otopelosti in nemoči v rokah ali nogah, občutki zakrčenosti in bolečin v sklepih, glavoboli, vrtoglavice, nespečnost, šumenje v ušesih in še mnogo drugega.

Naše ordinacije obišče veliko ljudi, ki do sedaj zase še niso našli ustrezne oblike zdravljenja. Ponavadi imajo kupe izvidov, vendar brez prave rešitve za svoje težave ali pa so zdravljenju v obliki protibolečinskih zdravil in kirurških posegov na splošno nenaklonjeni. Lahko rečem, da s tehnikami manualne medicine v številnih primerih zapolnujemo vrzel med jemanjem zdravil in operacijo. V številnih primerih je s tehnikami manualne medicine možno spremembo pozdraviti na povsem naraven način. Ročne tehnike dopolnujem z uporabo protibolečinske laserske akupunkture, ki je zelo učinkovita predvsem pri kroničnih bolečinah.

### **Se težave s starostjo večajo? Opazate razlike tudi med spoloma?**

Prvi znaki sprememb se pojavijo med 25. in 35. letom starosti, večinoma kot posledice prisiljene drže oziroma pretiranih aktivnosti, tudi športnih. V tej fazi gre večinoma zgolj za zakrčenost mišic, kar pa pozneje lahko pripelje do resnih težav. Zdravljenje je v tem obdobju zelo uspešno in zahteva bistveno manj časa. V primeru preobremenjenosti, prisiljene drže in poškodb so te spremembe tudi pri mlajših lahko že bolj izražene in se kažejo kot spremembe v medvretenčnih prostorih in medvretenčnih ploščicah ter sklepih. Težave so lahko tudi posledice otroške skolioze. Z leti se spremembe večajo, pojavljajo se simptomi, kot so bolečine v okončinah in drugih delih telesa, glavoboli, vrtoglavice, mravljinčenje v rokah ali nogah ter še mnogo drugega. Pri večini ljudi, starejših od 40 let, se začnejo pojavljati večje obrabne spremembe kot na primer osteohondroza ali posedanje vretenc ter posledično zmanjševanje medvretenčnega prostora. Po 60. letu starosti se pri večini primerov dodatno pojavljata spondiloza in spondilartroza. Akutnih težav, tako

imenovanih močnih bolečin na meji vzdržljivosti je največ v srednjih letih, medtem ko so pri starostnikih pogoste kronične bolečine. Žal je med našimi bolniki tudi vedno več otrok. Pri moških je morda več težav s spodnjim delom, ki se kažejo kot bolečine v križu, ki lahko sevajo tudi v nogo (t.i. išijas), medtem ko so pri ženskah bolj pogoste težave z vratnim delom hrbtenice, ki se odražajo tudi v predelu glave, ramenskega obroča in rok.

### **Kako poteka samo zdravljenje pri vas?**

Ob prvem obisku bolnika natančno pregledamo. Pregled obsega pogovor z bolnikom, anamnezo, pregled zdravstvene dokumentacije, nevrološki pregled, manualni pregled gibljivosti sklepov, mišic, tetiv in vezivnega tkiva, oceno praga bolečin, oceno drže, gibanja itd. Veliko pacientov občuti zmanjšanje bolečin že po prvi terapiji, sicer pa za popolno odpravo bolečin simptoma, kot je na primer bolečina v križu, zadošča v povprečju pet obiskov. Pri terapijah gre za mehke tehnike delovanja na gibalni sistem, s katerimi razmeroma neboleče in hitro odpravimo vzroke bolečin. Po končanem zdravljenju je včasih potrebnih nekaj dni, da se pokaže učinek zdravljenja, nato pa je dobro nadaljevati z vajami za krepitev mišic in rednimi kontrolnimi pregledi.



**mag. Sanja Zrimšek** vodja ordinacij MO-GY:

*»Naša ekipa ima v prvi meri posluš za sočloveka in njegove težave. Naše uspehe merimo z več deset tisoč zadovoljnimi ljudmi, ki smo jim v sedemindvajsetih letih našega delovanja pomagali do zdravja in boljšega počutja.*

### **SIMPTOMI in INDIKACIJE**

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

Brezplačna številka

((080 12 03))



# **MANUALNA MEDICINA**

Učinkovito zdravljenje gibalnega sistema – od leta 1991.

[www.mogy.si](http://www.mogy.si)

### **INFORMACIJE IN NAROČILA:**

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, dr. Sergej Fedorov, dr. Denis Kupa, dr. Vladimir Fedorov T: 02 470 24 13

Moravske Toplice (Terme Vivat), dr. Sergej Fedorov, dr. Vladimir Fedorov T: 040 804 286