

Mozgással a mellékhatások nélküli gyógyulásért

Létrehozás: 09/08/2021 - 06:52

Szerző: Melano



[1]

Ma van a fizioterápia világnapja, ezért ebből az alkalomból a mozgás fontosságára hívja fel a figyelmet a Harmónia Centrum, hiszen – ahogy ők fogalmaznak – napi fél óra mozgás 23 és fél óra fájdalommentességet jelent.

„A mozgás gyakorlatilag mindent gyógyít, hiszen általa több oxigén kerül szervezetünkbe. Ez pedig gyógyító, illetve regeneráló hatással bír, és nem utolsósorban megkímélhet bennünket a mozgásszervi megbetegedésektől” – hangsúlyozta Zentai Ágnes, a [Harmónia Centrum](#) [2] tulajdonos igazgatója.

Okfeltáró kérdőívekkel a fájdalom nyomában

Persze ha hanyagoljuk a mozgást, és ennek következtében itt-ott fájdalom jelentkezik, akkor sem késő elébe szaladni a nagyobb bajnak. Ráadásul mi magunk is utánajárhatunk annak, hogy mi okozhatja a különböző fájdalmakat, hiszen a Harmónia Centrum a weboldalán 23 olyan kérdőívet tett közzé, amellyel a különböző területek fájdalmait járhatjuk körbe, és akár saját magunk is kideríthetjük a kiváltó okokat. Így megtudhatjuk, mi okozhatja többek között a sarok-, a derék- vagy éppen a könyökfájdalmunkat. Sőt mi több, a kérdőív nyomán tanácsokkal, javaslatokkal is ellátnak bennünket a fájdalom megszüntetéséért.

Bár az egészségügyi szakembereket sok esetben jó, ha nem kerüljük meg, azonban önmagunk megfigyelését kétségkívül saját magunk tudjuk a legjobban elvégezni. A szakorvos vagy a tapasztalt gyógytornász pedig az általunk érzékelt tünetek értelmezésében és a következtetések levonásában tud segíteni. A kiváltó ok felismerése után, annak megszüntetésével, akár saját magunk is megszabadulhatunk a fájdalomtól.

„Van, amikor elég otthoni nyújtó és lazító gyakorlatokat végezni a javulás érdekében, de van az a pont, amikor már szükséges a gyors és hatékony kezelés. Ebben például komoly szerepet játszik a lökéshullám terápia, amelynek lényege, hogy nagy erejű lökéshullámokat generál, amelyek a kezelt terület sejtjeiben nyelődnek el. Ez pedig öngyógyulást fokozó vérbőséget eredményez, hiszen a felgyorsult véráramlás több tápanyagot és oxigént szállít a sejtekhez, amik ezért tudnak gyorsabban regenerálódni. A vér visszaútján pedig a fájdalmat okozó, felgyülemlett salakanyagok szállítódhatnak el gyorsabban. Gyakorlatilag ez a kezelés olyan, mintha intenzíven mozognánk, csak koncentráltabban hat” – ismerteti Ágnes, akinek nagy tapasztalata van az ilyen típusú kezelésekből, hiszen 2008-ban ő honosította meg hazánkban a lökéshullám terápiát, ezt a mellékhatások nélkül gyógyító kezelést.



Zentai Ágnes, a Harmónia Centrum vezetője

Ha már világnap, mi is az a fizioterápia?

„A fizioterápiát sokan azonosítják a gyógytornával, de valójában a gyógytorna csak a legjelentősebb eszköze a fizioterápiának. A fizioterápia annál több: lényegében azoknak a gyógymódoknak az összefoglaló neve, amelyek a gyógyvizek, a napfény, a levegő és a mozgás jótékony hatását használják fel a gyógyításban. Ennek a módnak a legfontosabb jellemzője, hogy közvetlenül a fájdalmas testrészen fejti ki gyógyító hatását, és ami még fontosabb, hogy mellékhatások nélkül” – szögezi le Zentai Ágnes, a [Harmónia Centrum](#) [2] vezetője.

A fizioterápia tehát alapvetően a mozgásszervi betegségek kezelésére hivatott, amelyeknek okozója leginkább a mozgáshiány. A szakértő éppen ezért azt javasolja, hogy első körben a fájdalom okára próbáljunk fényt deríteni, és mozgással vagy fizioterápiás módszerekkel kezeljük a problémákat, mielőtt azonnal gyógyszerek felíratásához folyamodnánk.

Mert fájdalom nélkül élni jó. Ha pedig mégis megfájdul valamink, akkor mellékhatások nélkül meggyógyulni még jobb. Mozogjunk tehát napi fél órát azért, hogy a másik 23 és fél órában fájdalom nélkül élhessük az életünket.

Tags:

[gyógytorna](#) [3]

[mozgás](#) [4]

[fizioterápia világnapja](#) [5]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/mozgassal_a_mellekhatasok_nelkuli_gyogyulasert

Hivatkozások

[1] <https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/hatizom-erosites-3.jpg>

[2] <https://www.harmonia-centrum.hu/>

[3] <https://www.melano.hu/tags/gyogytorna>

[4] <https://www.melano.hu/tags/mozgas>

[5] https://www.melano.hu/tags/fizioterapia_vilagnapja