

Nem is ott fáj, ahol a baj van – A tested ennyire összetett

Létrehozás: 08/13/2026 - 11:01

Szerző: Melano



[1]

Előfordult már, hogy fájt a térded, miközben valójában a csípőd mozgása volt beszűkülve, vagy a vállad jelzett, de a nyakad és a hátad izmai voltak túlterhelve?

Kapcsolódó cikkek:

[A mozgás csökkentheti a rák kockázatát, növelheti a gyógyulás esélyét](#) [2]

[Mozgással a mellékhatások nélküli gyógyulásért](#) [3]

A mozgásszervrendszer nem egymástól független alkatrészekből áll, az izmok, ízületek, szalagok és a gerinc egy összefüggő rendszert alkotnak, amelyben egyetlen terület problémája máshol is kellemetlen tüneteket okozhat.

Hogyan derülhet ki mi okozza a fájdalmat?

A [manuálterápia Budapest 9. kerület](#) [4] környékén is elérhető kezelése során a szakemberek nemcsak azt keresik, hogy pontosan hol jelentkezik a fájdalom, hanem azt is, hogy milyen mozgásszervi eltérés állhat mögötte. A manuálterápia egyik nagy előnye éppen az, hogy a vizsgálat és a kezelés szorosan összekapcsolódik, mert a terapeuta a mozgások, az ízületek és az izmok állapotának felméréseivel próbálja feltárni a panasz valódi forrását, majd célzott fogásokkal segíti a megfelelő működés helyreállítását.

Miért nem mindig ott van a probléma, ahol fáj?

A fájdalom rendkívül fontos jelzés, de nem feltétlenül egyenlő a probléma pontos helyével. A szervezetben az egyes testrészek folyamatosan alkalmazkodnak egymáshoz. Ha egy ízület nem mozog megfelelően, a környező területek gyakran megpróbálják átvenni a kieső mozgást. Egy ideig ezt a test képes kompenzálni, hosszabb távon azonban túlterhelés alakulhat ki. Ezért nem mindig célravezető kizárólag azt a testrészt kezelni, amelyik éppen fáj. A tünetet ugyan átmenetileg enyhítheti egy helyi kezelés, de ha a kiváltó ok megmarad, a panasz könnyen visszatérhet.

A test egyetlen összefüggő rendszer

A mozgás összetettsége miatt egyetlen apró eltérés is további kompenzációkat indíthat el, ahogy az egyes testrészeink együtt dolgoznak meg egy-egy mozdulatért. A test folyamatosan alkalmazkodik annak érdekében, hogy a mozgást valahogyan végre tudjuk hajtani, és a panaszos területnek átveszik más testrészeink a szerepét. Ez rövid távon rendkívül hasznos képesség, hosszabb távon viszont túlterheléshez és fájdalomhoz vezethet. A probléma azzal van, hogy mire a fájdalom állandósul, már nem biztos, hogy könnyű megállapítani, honnan indult az egész folyamat.

Ebben segíthet a manuálterápia

A manuálterápia egyik fontos sajátossága, hogy a terapeuta a teljes mozgásszervi rendszert igyekszik összefüggéseiben vizsgálni. Ezek alapján próbálja meghatározni, mely területek működése térhet el

az optimálistól. A manuálterápiás vizsgálat során ezért egyáltalán nem meglepő, ha a terapeuta nem ott kezd el dolgozni, ahol a páciens a fájdalmat érzi. Ha például valaki vállfájdalommal érkezik, a szakember megvizsgálhatja a nyaki és háti gerincet, a lapocka mozgását vagy akár a mellkas és a váll körüli izmok állapotát is. Ez a szemlélet segíthet abban, hogy ne pusztán a tünetet próbáljuk elnyomni, hanem közelebb kerüljünk a kiváltó ok megértéséhez.

A manuálterápia nem csupán a fájdalom helyére koncentrálni, hanem a mozgásszervi rendszer működésének megértésére, az eltérések feltárására és azok célzott kezelésére. Ha tehát egy panasz újra és újra visszatér, érdemes nemcsak azt megkérdezni, hogy „hol fáj?”, hanem azt is, hogy „miért éppen ott fáj?”.

Kép forrása: magnific.com

Tags:

[mozgás](#) [5]

[manuálterápia](#) [6]

[újdonság](#) [7]

Színes:

[Egészség](#) [8]

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

Hivatkozások

[1] <https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/id-8806.jpg>

[2] https://www.melano.hu/a_mozgas_csokkentheti_a_rak_kockazatat_novelheti_a_gyogyulas_eselyet

[3] https://www.melano.hu/mozgassal_a_mellekhatasok_nelkuli_gyogyulasert

[4] <https://ferencvaros.mozgasklinika.hu/manualterapia>

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

[6] <https://www.melano.hu/tags/manualterapia>

[7] <https://www.melano.hu/tags/ujdontag>

[8] <https://www.melano.hu/szines/egeszseg>