

## EGY JELLEMZŐ ESET

Hadd meséljek Annáról! Kétségbeesetten hívott fel telefonon, mert állandóan fáj a háta, és már nem tudta, mit tegyen. Akut fájdalma miatt már ortopédián is járt, de állapota nem javult. A fájdalom időnként a bal lábába is kisugárzott. A hátizmai tartósan megfeszültek, fájdalmat okozott az ülés és az emelés. Arra kértem, keressen fel.

Az orvos megállapította, hogy porckorongsérve van. Állapota nem volt annyira súlyos, hogy megoperálják, de fájdalma elég erős volt ahhoz, hogy ne vegyen róla tudomást. Történetét így mesélte el:

Amennyire visszaemlékszik, már gyermekkorában is szenvedett háti-zomfeszüléstől, és keresztcsonttáji vagy lapocka környéki fájdalmak gyötörték. Tornaórán állandóan problémákkal küszködött. Később, tizenéves korában észrevette, hogy járása is esetlen, és nem olyan elegáns, mint a többi kislányé. Számára az iskolapad valóságos kízóeszköz volt. Tanárai megpróbálták segíteni rajta, és az iskolaorvos erősítő gyakorlatokat írt elő – kimondottan fiataloknak való háti-zomfejlesztő gyakorlatokat végzett.

Később olyan foglalkozást választott, amely sok üléssel járt, így hát-fájása egyre gyakrabban jelentkezett. A vizsgálatok eleinte semmi különöset nem állapítottak meg. „Sportoljon!” – mondta az orvos, „a masszírozás is segít, de próbáljon lazítani!”

Tornázni járt hát, gimnasztikázott, de nem találta elég jónak. Megerőltető volt számára, és úgy érezte, hogy ez nem neki való. Beiratkozott „gerinciskolába”. Itt tanulta meg, hogyan kell ülni, emelni, terhet cipelni, járni. Azt mondták, gerincferdülése van, ezért még többet kell tornáznia. Ez azonban csak még inkább frusztrálta, így hamar feladta a küzdelmet.





Amikor azután kiderült, hogy porckorongsérve van, gyógytornára kezdett járni. Itt újabb has- és hátizom erősítő gyakorlatokat sajátított el. Azt is megtanulta, miként lazítson autogén tréning segítségével. És mire jutott? Időnként határozottan jobban érezte magát, fájdalmai azonban rendre visszatértek.

„Egyszerűen nem értem, miért. Ha szorgalmasan tornázom, koncentráltan lazítok és helyesen ülök, miért jelentkeztek ismét a fájdalmak?” – panaszkodott Anna.

Hol rontotta el? Talán a motiváció hiányzott? Nem erőltette meg magát eléggé; nem teljes erőbevetéssel tornázott? – Igaz, hogy saját és a szakértők véleménye szerint is túlságosan feszült. Akkor viszont meg kellene tanulnia, hogyan engedhetné el még jobban magát. Az is lehet, hogy alkatánál fogva gyenge; ilyenek született. Vagy talán valami eddig még ki nem derített ok lappang a problémák mögött?

Hát nem ismerős? – De mennyire! Ez a történet számtalan hátfájással kínlódó emberre ráillik. Fejlődésük jellegzetes utat követ: gyermekkorukban hátfájásról panaszkodtak. A szülők komolyan vették, a megoldásra azonban ritkán akadtak rá – de még ha sikerült is kiútra bukkanni, többnyire csak átmeneti megoldást jelentett. „Ennek nincs szervi oka.” – mondják az orvosok. Tizenéves korban alakul ki, amit tartási károsodásnak, vagy rossz tartásnak nevezünk. Az iskolában, a tornaórán észre vesszük ügyetlenségünket, és hogy nem vagyunk annyira mozgékonyak, mint a többiek. Általában fel is adjuk a küzdelmet. Azt is megtanuljuk, hogy önmagunkat mely kategóriába soroljuk.

Jelöljük be, mi az, ami ránk illik, illetve amilyenek önmagunkat tartjuk. A listát további megállapításokkal is kiegészíthetjük.

Az ilyen embereket már ifjúkorukban is fájdalom kínozza. Különbféle vizsgálatok alapján meghatározhatatlan okokat feltételeznek. Stresszhelyzetekben, vagy akár derült égből a villámcsapás, úgy éri őket a mozgáskorlátozottsággal járó nyak-, lapocka vagy keresztcsonttáji fájdalom. Utóbbi nevezik „hexenschussz”-nak.

- merev a mozgásom**
- lassú vagyok**
- esetlen vagyok**
- görbe a hátam**
- gyenge vagyok**
- selejt vagyok**
- nem koordinált a mozgásom**
- lusta vagyok**
- .....
- .....

Ilyenkor kezeelésben részesülnek, és ez gyakran enyhülést is hoz. Nem ritkán azonban munkájuk és szabadidős tevékenységük korlátozására kényszerülnek, és az idő múlásával, késő felnőttkorukban azután ez a mozgáskorlátozottság visszafordíthatatlanná válik, ami rendkívüli módon megnehezíti öregkorukat. A fájdalom sorozatosan visszatér, és sok tekintetben akadályt jelent. Nagy erőfeszítések ellenére sem sikerül tartós megoldást találni. Ugyanakkor az ilyen emberek önbizalma is csorbát szenved. Egyre mélyebben vésődnek a lelkükbe ilyen mondatok: „alkalmatlan vagyok”, „nincs megoldás”.

Mi történik, ha ezek az emberek nem találnak megoldást? Erőfeszítéseik tetemes költségráfordítással járnak. A „hátfájás” mint népbetegség a társadalomra nézve is következményekkel jár – kudarc éri őket a munka világában, az emberek egymás mellett élése terén, életminőségükben és teljesítőképességük is csorbát szenved. Ha az érintettek sorsát végigkísérjük, egyre sürgetőbbé válik a kérdés: mit lehet tenni? Természetesen továbbra is orvoshoz és terápiára kell járniuk. Ez a könyv azonban arról szól, miként segíthetnek önmagukon, és mit tehetnek saját egészségükért.

Egyesek egyszerűen elfogadják a nehézségeket, és csendben szenvednek. Mások még inkább megerőltetik magukat, intenzív terápiára járnak, és többet sportolnak. Egy bizonyos ponton mégis korlátokba ütköznek: „Nem, nem bírom tovább!” Ilyenkor vagy megoperáltatják magukat, vagy „csodadoktorokhoz” fordulnak. Nyilvánvalóan sok ilyen történetet hallani. Úgy tűnik, nem létezik valóban hatékony, tartós segítség e probléma leküzdésére. Ezzel szemben én azt mondom: „Igenis van megoldás!”

**A hátfájásnak előzménye van.**

**A különbségek ellenére az érintettekben van valami közös.**

**Az érintettek számára a visszatérő fájdalmak, minden próbálkozásuk ellenére, akadályt jelentenek.**

**Új megoldásra, új látásmódra van szükség.**

**ÖSSZEGEZVE**



## 2. LECKE: A MELLKAS RUGALMASSÁGÁNAK JAVÍTÁSA

Ízületeink és csigolyatestjeink struktúrája alapján hátcsigolyáink potenciálisan gerincünk legmozgékonyabb részét alkotják. Az alábbiakban leírt klasszikus Feldenkrais lecke abban nyújt segítséget, hogy visszanyerjük testünk teljes forgástengelyének korlátlan forgóképességét szemünktől a csípőízületünkig. Eközben megtanuljuk, hogyan mozgathatjuk a mellkasunkat hajlékonyan. Légzésünk is könnyebbé válik, mert a forgás csak akkor következhet be, ha bordáink és szegycsontunk mozgása folyamatos, és rekeszizmunk szabad.

Mindenkor a 162–165. oldalon található bevezetőben foglalt első négy lépéssel kezdjük annak érdekében, hogy a leckére felkészülve figyelmünket önmagunkra irányítsuk, és földön fekvő testünket érzékeljük.

**1** Feküdjünk hanyatt, és felhúzott térdekkel fektessük talpunkat kényelmes helyzetben a talajra. Tegyük keresztbe a lábunkat, vagyis bal lábunkat fektessük a jobb fölé. Engedjük, hogy mindkét lábunk lassan balra dőljön. Nem szabad elengedni, hogy leessenek. Lassan kell leengedni, de csak annyira, hogy erőlködés nélkül vissza tudjuk húzni kiinduló helyzetbe. Ismételjük ezt kb. 10–15-ször, majd feködjünk simán a földön, és figyeljük magunkat a már ismert módon.

**2** Ismét húzzuk fel a lábainkat, és rakjuk egymáson keresztbe – ezúttal a jobb láb kerüljön felülre. Most döntjük mindkét lábunkat lassan jobbra, és megint csak annyira, hogy megerőltetés nélkül ismét kiinduló helyzetbe tudjuk emelni. Figyeljük meg, ebben az irányban egyszerűbbnek érezzük-e a mozgást, vagy balra ment könnyebben? Ismételjük a mozdulatsort kb. 10–15-ször, majd ismét feködjünk simán a talajon, és figyeljük.

Egyik irányban feltehetően könnyebben mozgunk. Ne próbáljunk javítani azon az irányon, amely nem megy olyan könnyen. Épp egy mozgásmintát fedeztünk fel ugyanis, ahogyan gerincünk évek – ha nem évtizedek – óta forog. Ha az alábbi lépéseket türelmesen követjük, megállapíthatjuk, hogy utána mindkét irányban könnyebben mozgunk. Ráadásul egy ilyen hosszú éveken át beidegződött szokást, amellyel gerincünket mozgatjuk, nem lehet pusztán akaraterővel és erőlködéssel megváltoztatni. Ehhez világosan észlelnünk kell, hogyan koordináljuk a teljes mozgásmintát. Mindjárt meglátjuk, miként.

**3** Feküdjünk hanyatt, felhúzott térdekkel helyezzük talpukat a talajra, és bal lábunkat fektessük keresztbe a jobb lábunkon. Tegyük össze a kezünket úgy, mint Anna. Karunkat eközben viszonylag egyenesen, de nem mereven kell tartani, és ne legyen az arcunk előtt. Két karunk és törzsünk most háromszöget zár be. Döntsük lábainkat lassan balra, miközben kezeinket, karjainkat és fejünket együtt, egy tömbként jobbra mozdítsuk el. Fejünk eközben a talajon gurul, és karjaink lábainkkal ellentétes mozgást végeznek. Ezután állítsuk vissza a kiindulási helyzetet. E mozgásnál a kiinduló helyzettel gondoskodunk arról, hogy csípőizületünk és vállunk alig tudjon elmozdulni. A karok és lábak ellentétes mozgása azonban a gerinc forgómozgását idézi elő. Agyunk megpróbálja kitalálni, miként tudja ezt végrehajtani anélkül, hogy karjaink és lábaink normál mozgékonyasága rendelkezésre állna. Az eredmény a hátcsigolyák mozgékonyaságának felfedezése, amint azt az előző fejezetekben ismertettem. Ráadásul e forgó mozgásnál a szegycsontot és bordáinkat is megmozgatjuk. Mialatt ezt a mozdulatsort 10–15-ször ismétljük, figyeljük meg, hogy belégzés vagy kilégzés közben megy-e könnyebben. Kutatva, óvatosan dolgozzunk.

A forgás és légzés e kombinációján kívül aligha tehetnénk jobbat a hátunkkal. Próbáljuk meg mindezt apró mozdulatokkal végrehajtani. Kísérreljük meg mindannak a felét tenni, amit már végrehajtottunk, és figyeljük meg, hogy hátunk a talajon egy kicsit gördül. Azt

