

Dr. Pásztor Zsuzsa

Kézbántalmak Kovács módszer, a szelíd mozgás

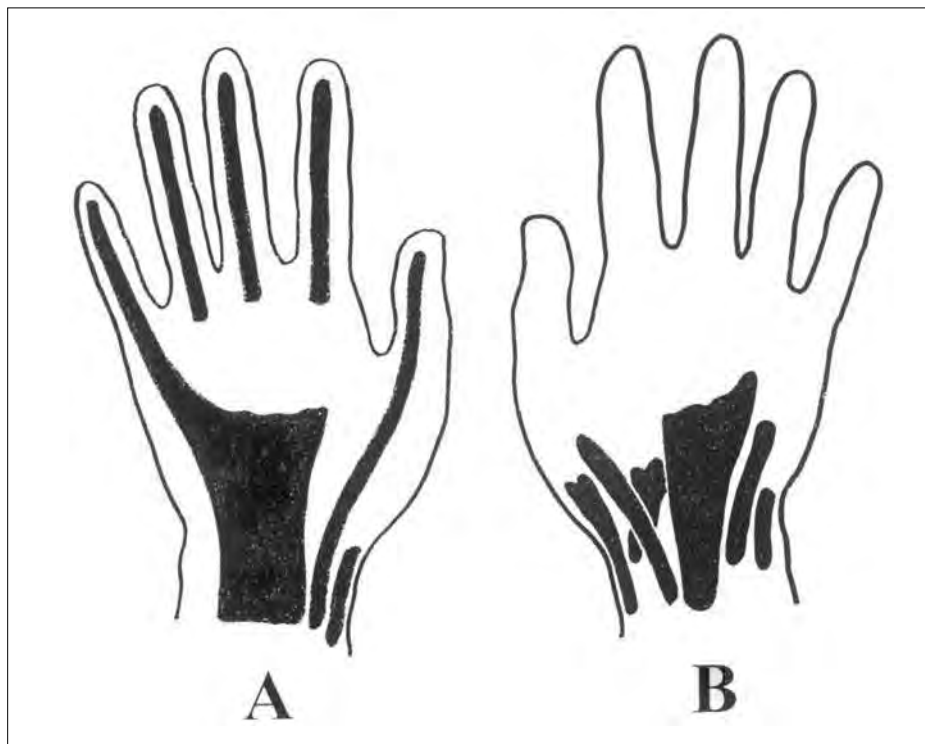
Harmadik rész

A tünetek háttere

A legtöbb hangszer nagyon igénybe veszi a kezét. Nem kell ahhoz helytelen mechanizmussal játszani, hogy megerőltetés létrejöjjön. Kézbántalom bárkinél, bármikor előfordulhat, ha a megterhelés a szervezet teherbírását meghaladja. Aggodalomra azonban semmi ok, kezdeti stádiumban mindenki maga is segíthet magán egyszerű, természetes eszközökkel, mielőtt még orvosi eseté válna. Nagyon fontos, hogy komolyan vegyük a megerőltetés első, legcsekélyebb jelzéseit is. Ne várjuk meg, míg az ártalom betegségbe fordul, hanem azonnal lássunk hozzá a megelőző ápoláshoz.

A fájdalom, görcsösség, merevség, nehézkesség, puffedség és egyéb rendellenességek azt mutatják, hogy az izmokban, ízületekben, inakban, vagy ínhüvelyekben a szövetek, sejtek normális működése megváltozott. Az egyoldalú megterhelés következtében elégtelen az igénybevett izmok hajszáleres keringése, emiatt szegényes a sejtek tápanyag- és oxigénellátása.

Ilyen körülmények között az izommunkához szükséges energiahordozó anyagok (adenozintrifoszfát és más foszforvegyületek) termelése nem tud lépést tartani az igénybevétellel. A gyenge keringés miatt a sejtanyagcsere végtermékeinek elszállítása is akadózik. A felhalmozódó savas kémhatású anyagok az izmok görcsös összehúzóását idézik elő. A feszes izom ingerli a fájdalomérző idegek végfáscskáit, és a hajszálereket még jobban elszorítja, azaz még inkább gátolja a keringést. Ilyen módon körfolyamat keletkezik, amelyből csak úgy lehet kilépni, ha erőteljes behatással beindítjuk a keringés normális üzemelését és a megzavart anyag-



1. kép: A kéz ínhüvelyei vázlatosan A) tenyéri oldalon, B) kézháti oldalon

cserét helyreállítjuk.

Regeneráló vízkezelés

- Zuhanyozzuk a kezét kézi zuhannyal, olyan forró vízzel, amelyet a bőr még jól elvisel. A hőfok megjelölésének nincs értelme, mert a bőr melegtürése egyéni állapottól és a külső körülményektől függően változik.
- Erősen záporozó, nagy nyomású vízszugárral zuhanyozunk. A sűrű vízugarak kellemesen szurkáló, ütögető masszírozása regenerálja a kimerült szöveteket.
- Közel tartjuk a zuhanyozófejet a bőrhöz, kb. 1 cm távolságban, mert így a vízugarak üté ereje a legnagyobb és a hővesztés minimális.
- Oda-vissza egyenletesen mozgatva vezetjük a zuhanyrózsát a bőr fölött. Ezál-

tal jól érvényesül a vízszugár masszírozó hatása. Minden terület egyformán kap a jótékony vízszugárból, de mindegyiket csak rövid ideig éri a forró víz. Így könnyebb elviselni a meleget és a hatás is a legkedvezőbb.

- Mindig az egész kezét és alkarát zuhanyozzuk, ugyanis a kéz izmainak fele a kézfejen, fele az alkaron helyezkedik el.
- Ujjhegytől könyökig vezetjük a vízszugarat először tenyéri oldalról, majd a kézháti oldalról. Így a kezét átszövi egész érhálózatra és ideghálózatra, valamint az összes izomra, inakra, ínhüvelyekre kiterjed a kedvező hatás.
- A zuhanykezelés időtartama mind a tenyéri, mind a kézháti oldalon mindössze 10-10 másodperc. Ennél rövidebb kezelés eredménytelen. Hosszabb hőhatásra viszont az erek elernyednek és az élénk



2. kép: Zuhanykezelés meleg vízzel

keringés lelassul, ami már nem kedvező a sejttanyagszere szempontjából.

- A kézántalalom ritkán korlátozódik a kézre, vagy alkarra. Gyakran a felkarizmok (musculus biceps és musculus brachialis) is bemerevednek a hajlított könyöktartástól. Ebben az esetben a felkar elülső oldalát is zuhanyozzuk végig könyökhajlattól a vállcsúcsig szintén 10 másodpercen át.

- A nyak, váll görcsössége esetén a csuklyás izom (musculus trapezius) felsőrészét is zuhanyozzuk vállcsúcsától tarkóig ugyancsak 10 másodpercig.

- Ellenőrizni is tudjuk a hatást: ha a kezelést jól végeztük, a bőr kipirul a zuhanyozott területeken, jelezve, hogy a megfelelő vérbőség létrejött.

- A forró vizes kezelés után ne zuhanyozunk hideg vízzel! Gyors törülközés után azonnal öltözzünk fel, és a kezét is védjük a lehűléstől.

- A zuhanykezelést naponta háromszor ismétljük. Ha jólesik, lehet ennél többször is, de egy órán belül nem tanácsos, mert felfokozhatja a fájdalmat.

- A zuhanyozást a panaszok elmúltával nyugodtan elhagyhatjuk, már nincs rá szükségünk.

- A duzzadt, vörös, forró, lüktető, begyulladt izmokra nem alkalmazunk forró zuhanykezelést. (Gyulladás leggyakrabban a hüvelykparna és a kisujjparna izmainál szokott előfordulni.) Vérbőséget előidéző kenőcsökkel se kenegessük a kezünket. Ehelyett hűtő borogatást adjunk mindaddig, amíg a gyulladás meg nem szűnik. Ezután ha még szükségesnek érezzük, akkor folytathatjuk az ápolást a forróvizes zuhanyozással.

A forró zuhanyozás lényege az, hogy hőhatásra hisztamin keletkezik a bőrben, amely értágító hatásánál fogva a hajszálteres keringést a nyugalmi üzemnek ötvenszeresére is megnövelheti. Ezáltal jótékonyan felfokozódik a kezelt terület anyagcsereje, az izmok fellazulnak és megszűnik a fájdalom.

Kímélő gyakorlás

- A hangszerjátékot kihagyni legfeljebb egy-két napra tanácsos. A pihentetésre bekövetkezett javulás csalóka szokott lenni. Ugyanis a megszokott mozgás elhagyása következtében az izmok meggyengülnek és a gyakorlás újratekintésekor megint megerőltetődnek.

- A megerőltetésre „rágyakorolni” sem szabad. A nagy terheléseket átmenetileg el kell hagyni, és maximálisan kímélő gyakorlásra kell áttérni a teljes javulásig.

- A kímélő gyakorlás kis adagokban történik, a kéz állapotától függően. Minden gyakorlási adag előtt lazító, regeneráló tornát végzünk. Ennek az a szerepe, hogy folytonosan fenntartsa a keringés kedvező intenzitását a sérült terület tökéletes tápanyagellátása és kiválasztása érdekében.

- Az első napon egy-egy gyakorlási adag mindössze fél vagy egy percig tart, és legfeljebb 5-10 adagot végzünk.

- A gyakorlási adagokat egy-két percenként fokozatosan emeljük a javulás ütemében, és az adagok mennyiségét is óvatosan növeljük, míg elérjük a szükséges gyakorlási időtartamot. 30 percnél többet ne játsszunk egy adagban mindaddig, amíg a teljes gyógyulást el nem értük.

- Ha visszaesést tapasztalunk, azonnal visszalépünk kisebb és kevesebb adagra, vagy éppenséggel a kezdő szintre. Visszaesésre számítanunk kell, mert a javulás soha nem egyenes vonalú, hanem hullámokban történik, de következetes gondozás mellett a tendencia fölfelé ívelő.

- A gyakorlás jellege terápiás legyen. A szokásosnál sokkal könnyebb anyagot játsszunk, kényelmes tempóban, minimális erőfeszítéssel. Csak olyat játsszunk, ami könnyen megy és jólesik. Legyünk türelmesek, semmit se erőltessünk, a sérült szövetek helyreállításához idő kell.

- Ha már eljutottunk odáig, hogy több 30 perces adagot fájdalom nélkül teljesítünk, akkor úgy tekinthetjük, hogy túl vagyunk a bajon. Azonban szünet nélkül, órák hosszat gyakorolni ezután sem ajánlatos. Nemcsak fizikailag, hanem zeneileg is ártalmas az egyfolytában való hosszas gyakorlás. A figyelem elfárad, az érzelmek megfakulnak, a zenei kifejezés elszürkül. Ha viszont gyakran tartunk mozgásos pihenőt, akkor hosszú órákon át képesek leszünk fáradtság nélkül dolgozni, élesen koncentrálni, és friss érzelmekkel muzsikálni.

Lazító mozgás

A megerőltetett kéz kitűnő regeneráló tornája a léggömbös játék. Nagy, kerek léggömböt szerezzünk, és fújjuk fel gördögnyire nagyságúra, hogy lassan repüljön, ne késztesen kapkodásra.

1. Páros kézzel üssük föl a léggömböt a levegőbe röplabdázó mozdulatokkal 10-12-szer.

2. Dobjuk föl a léggömböt magunk elé a levegőbe és a felemelt comb alatt azonos oldali kézzel üssük vissza. A jobb és bal oldalt váltogatva végezzük el 10-12-szer.

3. Dobjuk föl a léggömböt és kissé hátrahajolva, jól kihomorítva, a mellkasunkkal üssük vissza. Közben karunkat vállmagasságban tartva tárjuk ki. Ismétljük 6-10-szer.

4. Üssük le a léggömböt jobb és bal tenyérrel váltogatva, finoman puhán érintve 4-szer, és az ötödik leütést homlokunkkal adjuk, kissé előrehajolva. Az egészet ismétljük 6-8-szor.

5. Ütögessük a léggömböt váltott kézzel fölfelé, legfeljebb fejmagasságig és közben szaporán fussunk helyben 50-100 lépést.

6. Fogjuk meg a léggömböt két kézzel és tartsuk fejük fölé. Terpeszben álljunk és így végezzünk törzskörzést jobbra-balra váltogatva 3-4-szer. Ügyeljünk arra, hogy a nyakunk lazán hajoljon minden irányba.
 7. Könyökünk külső bütykével ütöges-sük fölfelé a léggömböt kezenként 10-12-szer. Közben a kézfej lazán csüngjön lefelé, ne szoruljon ökölbe.
 8. Fejeljünk a léggömbbel kis mozdulatokkal, homlokkal, tarkóval, jobb és bal halántékkal váltogatva. Az egészet ismétljük 4-6-szor.

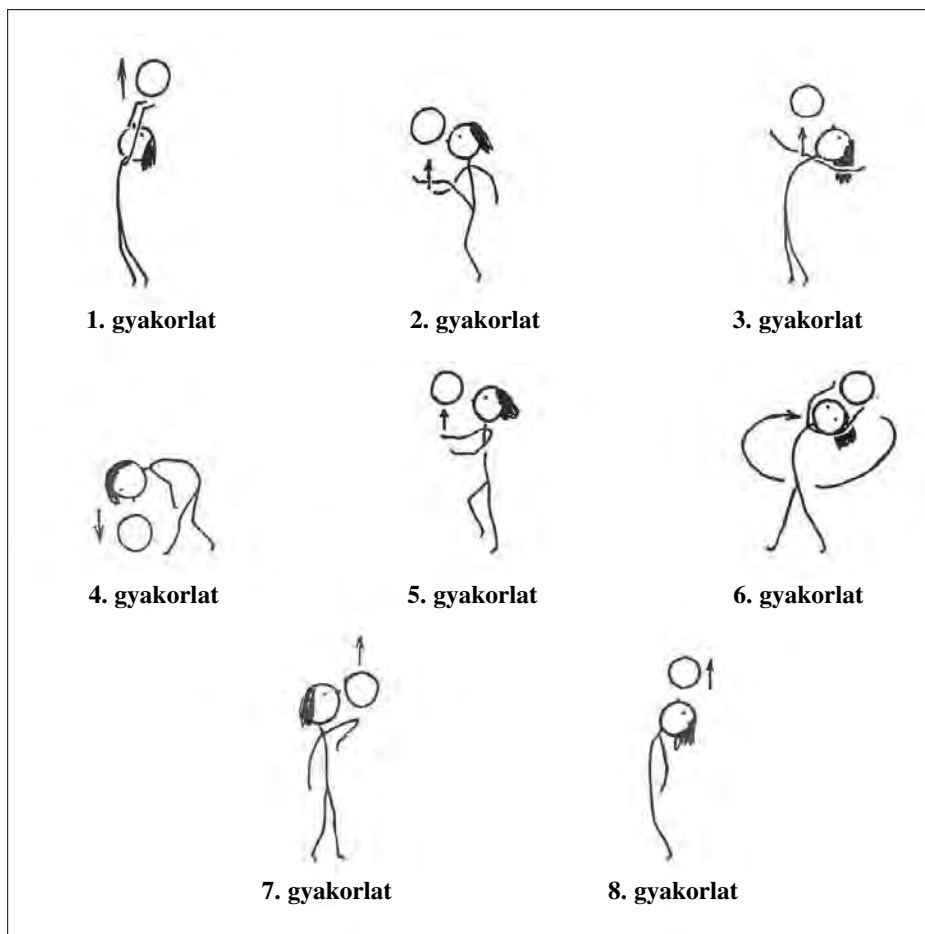
Néhány fontos tudnivaló

- A panaszos kezet rögzíteni nem tanácsos, mert ezáltal minimumra csökken a keringés, nekünk pedig éppen ellenkezőleg, élénk keringésre van szükségünk a regenerálódáshoz.
- Óvjuk a kezet a lehüléstől, mert ilyenkor az erek reflexesen összehúzódnak. A szegényes vérrellátás, illetve tápanyagutánpótlás nehezíti a gyógyulást.
- A mindennapi munkamozgásokat aggodalom nélkül elvégezhetjük, de a fájdalomhatárt ne érintsük.
- Ha jólesik, kendővel nyakba kötve pihentethetjük az alkart, de nem kell egész nap így tartani.
- Pólyálni az alkart és a kezet csak egészen lazán szabad, inkább csak a melegen tartás kedvéért. Elszorítani semmi esetre se tanácsos.

Az általános fizikai és idegállapot javítása

A kézbántalom a legtöbb esetben nem csupán helyi elváltozás, hanem az egész szervezet kimerülésének, leromlásának tünete. A konkrét kiváltó ok mögött többnyire fellelhető valamilyen nagyobb megterhelés, huzamosabb erőfeszítés, át-szenvedett betegség, vagy egyéb megpróbáltatás, amely a szervezet védekező erőit károsította. Ezért nem elég csak a kéz regenerálásával foglalkoznunk, hanem az egész szervezetet kell gondoznunk, különben a kéz bántalmak minden igyekezetünk ellenére makacsul elhúzódhatnak.

- Mindenekelőtt aludjunk annyit, amennyit a szervezetünk megkíván. Az alvásadósság rendszerint egyik legagresszívabb előidézője a kéz megerősítésének.
- Naponta menjünk friss levegőre és mozgjunk jólesően. Ez oldja az izomfe-



szességet előidéző oxigénszegény stressz állapotot.

- Naponta végezzünk zenészek részére kidolgozott munkaképesség-gondozó mozgásprogramot, mindig a pillanatnyi állapothoz alkalmazkodva.
- Kezdjük el a rendszeres légzéstréninget. (L. az előző számunkban.)
- Táplálkozásunk rendszerességére, változatosságára fordítsunk különös gondot.

Megelőzés

A megerősítés elkerülésének alapfeltétele az, hogy az igénybevett izmokban mindenkor meglegyen a munkavégzéshez szükséges anyagcsereháttér.

- A hangszerjátékot nem szabad dermedt, vérszegény kézzel elkezdni. A jó vérrellátást legkönnyebben mozgásos bemelegítéssel érhetjük el. Az egész test megmozgatása nemcsak a kézre hat kedvezően, hanem az egész vegetatív szabályozásra és az összes belső szervi működésre is, és mindezekon keresztül a figyelmi tevékenységet és a hangulati állapotot is javítja.

• A hangszerjátékot nem szabad kifáradásig folytatni. Téves az a nézet, miszerint a hangszeres állóképességet a fáradáson túl is folytatott gyakorlással lehet megszerezni. A fáradt kéz erőltetése kockázatos, és árt a zenének is. A fáradás azt jelenti, hogy nincs meg a munkához szükséges tápanyag-ellátottság a szövetekben. Ezért a fáradás első jelzésére abba kell hagyni a játékot, és rövid hatékony mozgáspihenővel helyre kell állítani a normális funkcióegyensúlyt.

• A megelőzés legfontosabb és állandó feladata az előzetes, alapozó fizikai felkészülés a várható terhelésekre. Az intenzív munkával igénybevett szervezetet folyamatosan gondozni kell. A sportszerű, vagyis inkább „zeneszerű” életmód egész életre szóló feladatunk annak érdekében, hogy a pályán mindenkor fölényesen, sikeresen, károsodások nélkül helyt tudjunk állni.

A kéz bántalmakkal kapcsolatosan további részletes tájékoztatás található

Dr. Kovács Géza – Dr. Pásztor Zsuzsa: Hangszeres kézmegerősítések c. tanfolyami jegyzetében.

Kovács módszer honlapjának címe:

www.kovacsmethod.com