

7 Bizonyított Segítség Kínzó...

ISIÁSZ

Ellen...

***...Amivel Elkerülhető A
Fájdalmas Műtét***

Útmutató a 27 Sellő Rendelőtől

Szerzői jogi tájékoztató

©2021 27 Sellő Egészségügyi Szolgáltató Kft.

Minden jog fenntartva.

Jelen anyagok bármilyen külön írásbeli engedély nélküli felhasználása, megosztása, többszörözése és terjesztése bármilyen módon, beleértve az elektronikus, nyomtatott vagy bármilyen egyéb módot, szigorúan tilos. Jelen anyagok részleteinek többszörözése bármilyen formában - a kiadó írásbeli engedélye nélkül - szigorúan tilos. A magyar szerzői jogi törvények szerint jelen anyag hivatalos kiadója a:

27 Sellő Egészségügyi Szolgáltató Kft.
1117 Budapest, Fehérvári út 44. I/107.
www.27sello.hu

A Szerzőkről és a 27 Sellő Rendelőről:

Minden héten, több, mint másfél évtizede, emberek százainak segítettünk a 27 Sellő Rendelőben megválaszolni kérdéseiket azzal kapcsolatban, hogy hogyan enyhíthetik gyorsan Isiászos fájdalmaikat. A 27 Sellő Rendelő szakértői csapata több, mint 15000 elégedett páciensnek segített a fájdalommentes mozgás visszanyerésében és megőrzésében.

A 27 Sellő Rendelőben elsősorban a 35-64+ éves korosztállyal dolgozunk nap, mint nap. A legfrissebb szakmai kutatások és iránymutatások segítségével megszállottan részt veszünk az Isiász gyors és hatékony kezelésében és az okainak pontos felismerésében.

Vezető szakorvosaink dr. Berky Zsolt fájdalomterapeuta és dr. Puskás Réka reumatológus orvosok összesen több, mint 50 éves szakmai tapasztalatukat a fájdalmak gyors, hatékony és tartós gyógyítására használják fel minden egyes nap - és olyan pácienseknek segítenek a fájdalmaik enyhítésében, mint Ön is.

Bevezetés

Ebben az Isiász Ellenszeréről szóló Szakmai Riportban 7 olyan kiemelkedően erőteljes módszert és stratégiát osztunk meg Önnel, amelyek segítségével egyedül is leszámolhat isiászos fájdalmaival. Egyes módszerek fokozatosan használnak, mások szinte azonnali enyhülést adnak.

A módszerek sorrendje nem különösen lényeges, de egy közös mindben van:

az összes működik.

Van egy csodálatos mondás: sok kicsi sokra megy. Ráadásul gyakran a legegyszerűbb tanács az, ami a legjobb eredményeket hozza. Az igazság az, hogy az Ön isiászában és korábbi történetének pontos ismerete nélkül nem tudjuk pontosan megmondani, hogy az alábbi módszerek közül melyik fog tudni segíteni. Sőt, még akkor is, ha tudnánk a fájdalmának pontos okát, akkor sincs garancia rá, hogy a módszerek bármelyike működni fog.

De, az utóbbi évtized alapos munkája alapján, sikerült jól megállapítanunk, hogy mi az, ami működik és mi nem működik az isiász enyhítésében. És ezeket a legjobban működő módszereket mindjárt elolvashatja. Képzeld csak el...

Képzeld csak el... milyen remek lenne, ha a következő napokban minden nap csak egy „tipp” próbál ki... egy hét múlva akár már mind a 7 veszettül hatékony módszert használni tudja majd isiásza ellen. Így visszaszerezhetné az aktív és egészséges életet, amit elveszített isiásza miatt - vagy amit elveszíthetne az ehhez kapcsolódó fájdalmak miatt.

Itt van tehát a kihívás... most, hogy ez a tudás a birtokában van, minden egyes nap vegye rá magát és próbálja ki legalább egyet a következő 7 módszer közül. Tényleg nem fog hosszú időbe telni és legtöbbjük teljesen ingyenes is - csupán néhány perc odafigyelést igényel.

Szerintünk meg fog lepődni, hogy mennyivel jobban és egészségesebben fogja érezni magát, ha ezeket végigcsinálja.

7 Bizonyított Segítség Kínzó Isiász Ellen: Amivel Elkerülhető A Fájdalmas Műtét

1. Kerülje az Egyszerre Több, Mint 20 Percig Tartó Ülést

Sok „pletyka” terjeng az isiász körül. De ez az egy TÉNY... Minket, embereket nem ülésre találtak ki. Az ülés ellentmond minden alapvető, megmásíthatatlan szabálynak abban, ahogy az emberi test össze van rakva. Amikor ülünk, nagyjából 10-szerannyi nyomás helyeződik a gerincre, mint amikor egyenesen állunk. Ez könnyen megnyomhatja az idegeket, amelyek az isiászt okozzák.

Erre ráerősít az, hogy a legtöbben görnyedten ülünk, ami miatt a gerinc izmai (amit core /ejtsd: kór/ izomzatnak hívnak), egyszerűen nem működnek. Így nem tudják ellátni a feladatukat, azaz a gerinc védelmét.

Ez elkerülhetetlenül zsibbadást és fájdalmakat okoz.

2. Ne Üljön Keresztbe Tett Lábakkal

A gerincet nem forduló és csavaró mozgásra tervezték. És a keresztbe tett lábakkal való ülés éppen ezt teszi a gerinccel: kicsavarja. Ráadásul megnyomja az idegeket is, ami könnyen isiászt okoz. Az ízületek elcsavarodnak, az izmok kinyúlnak és ebben a helyzetben a gerinc és a körülötte levő zsibbadást okozó idegeket könnyen megsérülnek.

Ha túl sokat ül keresztbe tett lábakkal, akkor utolérheti az isiászos lábzsibbadás és a fájdalom - általában 40-60 éves kor környékén.

3. Aludjon Párnával a Térdei Között

Ez először nehéz lehet, de ha kitart mellette, a párna csökkenteni fogja a fordulást és csavarodást a derekában - így az idegek is kevésbé ingerlődnek és nem okoznak isiászt. Emlékszik, hogy a 2. pontban említettük, hogy milyen fontos elkerülni a keresztbe tett lábakkal való ülést? Nos, ugyanez igaz akkor is, amikor alszik. Ha oldalt fekvé alszik, tegyen egy párnát a térdei közé. Ez segíteni fog a gerinc helyes tartásában és csökkenti a gerincidegek terhelését, ami az isiászt okozza.

4. Kerülje a Hason Alvást

A hason alvásnál nincs jobb és gyorsabb út a gerinc és a környező zsibbadást okozó idegek károsításához. Kerülje el a hason alvást, mint a pestist. Ilyenkor a gerinc minden egyes része megcsavarodik és rossz helyzetbe kerül. Ha hason alszik, egyáltalán nem csoda, hogy isiászos fájdalmai vannak. Hagyja abba a hason alvást és enyhülni fog isiászos fájdalma.

5. Masszírozza Ki Az Isiászt

Az isiászt okozhatják idegi problémák okozzák. Masszírozás hatására pedig enyhülhetnek a jelentkező fájdalmas és zsibbadásos tünetek.

Amikor érezzük, hogy elkezd zsibbadni az egyik lábunk, alulról felfelé kezdjük el masszírozni. Figyelem! Mindig alulról felfelé masszírozzuk a lábat, ha zsibbad - ezzel jó irányba tereljük a vért és jobb eséllyel csökkentjük a zsibbadást.

Ráadásul, a masszázs fokozza a vérkeringést, így felgyorsul a láb sejtjeinek regenerálódása is.

Ha a masszírozás hatására rosszabbra fordulnak a tünetek, azonnal hagyja abba és inkább jegeljen!

6. Jegeljen (Ne Melegítsen)

A jegelés messze a legjobb módja az isiászos fájdalmak otthoni csökkentésének. Azt javasoljuk, hogy amikor csak fáj valamije használjon jeget, például akár egy nehéz és mozgalmas nap után.

Használjon jeges pakolást körülbelül 10 percig - egyszerre rövid ideig, de akár naponta többször is (legfeljebb óránként egyszer). Egy dologra azonban vigyázzon:

A jeget sose tegye közvetlenül a bőrre, mivel ez fagyási sérülést okozhat. Ehelyett mindig bugyolálja be egy törölközőbe vagy szövetdarabba és úgy tegye a bőrre.

7. Gyógyuljon Gyorsabban Szakértővel

Nincs gyorsabb módja az isiász VÉGLEGES legyőzésének, mint az, ha szakértő fájdalomterapeuta orvoshoz fordul. A személyes szakorvosi kezelés azt jelenti, hogy nagyon gyorsan kaphat olyan kezelést, ami megnyugtatja és ellazítja az ingerelt idegeket úgy, hogy újra csinálhasson mindent, amit igazán szeret. Ha a legjobb kezelést szeretné, akkor pedig:

Az isiász leghatékonyabb kezelésére az orvosi kezelés mellett legtöbbször gyógytornára is van szükség. A helyes gyógytorna kezelés ellazítja a merev és fájó izmokat, kilazítja és megolajozza a merev, elakadt és gyulladt idegeket és megerősíti a testet úgy, hogy újra csinálhasson mindent, amit igazán szeret - úgy, hogy az isiással is egyszer és mindenkorra leszámol. Mindezt szupergyorsan:

Egy igazán jó isiász kezelésről (orvosi vagy gyógytorna) való távozás után szinte mindig csökkennek az aggodalmai és a tényleges fájdalmai, a kezelést követő 30-40 percen belül. De már most azonnal is nekivághat a fájdalomcsökkentésnek:

Próbálja a ki ennek a Titkos Riportnak az összes módszerét és párosítsa össze egy személyes orvosi és gyógytorna kezeléssel - és meglátja, drámai csökkenést fog tapasztalni az isiászban, amiben most szenved.

Figyelem: a legtöbb állami helyen nem adnak olyan megfelelő kezelést az isiászra, amire szükség van ahhoz, hogy a lehető leggyorsabban elmúljon a fájdalom. Szomorú, de igaz.

Bónusz rész:

1. Napi Gyakorlatok Isiászra

Ez szorosan kapcsolódik ahhoz, hogy egy jó szakértő orvoshoz vagy gyógytornászhoz kell fordulni - mivel mindenképpen fontos megtudnia, hogy a tornagyakorlatok, amiket végez a legjobbak Önnek és tényleg használni fognak.

Az isiászt a legtöbb esetben merev gerincizületek és gyenge izmok okozzák - mégpedig úgy, hogy a gyenge izmok nem tudják védeni az idegeket, amelyek így megnyomódnak és fájdalmat és zsibbadást okoznak.

Ha képes felcsípni azt a jó szokást, hogy egyszerű nyújtásokat és erősítő gyakorlatokat végez, ennek jótékony hatásait 40-50-60 évesen és afölött és érzékelheti majd.

Ugyanúgy, ahogy a fogát is napi kétszer megmossa ahhoz, hogy tisztán tartsa őket és elkerülje a fájdalmat, ugyanúgy kell foglalkozni a derekával is.

Különösen fontos ez 40-60 év között, amikor az izmok és ízületek elkezdnek gyengülni és veszítenek nyúlékonyságukból.

2. Rendszeres Pilates

Ez egy 100 éves hagyomány, amit, ha rendszeresen végez, teljesen megreformálhatja az egészségét.

A Pilates megosztott első helyen áll a listán a legfontosabb dolgok között, amit tehet azért, hogy megelőzze az isiászt.

Ha kíváncsi rá, a Pilates egy olyan gyakorlatokból álló sorozat, aminek célja az izmok tónusának és tudatos mozgatásának fejlesztése. Fontos megérteni, hogy az utóbbi (tudatos mozgatás) az, ami gyakran hiányzik a legtöbb ideget körülvevő izmoknál és a legtöbb esetben ez az eredendő oka az isiásznak.

Ezért, csoportos órák során vagy egyedül otthon végzett Pilates segítségével folyamatosan növelheti a kulcsfontosságú izmok tudatos irányításának képességét és ennek segítségével lassan enyhítheti az izomfeszültséget és a fájdalmakat. Terápiáink alkalmával szinte minden esetben javasolni szoktuk ilyen és hasonló gyakorlatok végzését, sőt, személyre szabott tervet is készítünk a lehető legjobb eredmények elérésében.

3. Nyújtóztassa Ki Magát Minden Nap Elején És Végén

Még egy napi szokás, ami felrázhatja az egészségét. A Pilates mellett a nyújtás is kötelező! Különösen, ha 40-60 év között van, minden egyes nap amikor felébred, egyre merevebbé válik teste és napról napra csökken az izmainak hajlékonysága is. Ezért muszáj tenni valamit azért, hogy ezt visszafordítsa vagy legalább lelassítsa.

Ennek elérésére a megfelelő nyújtásokat (akár jógát) kell megtalálnia - ráadásul gyorsan. Egy sor nyújtógyakorlat segítségével a test erősebbé válik a sérülésekkel szemben és mozgékonyabb marad.

4. Maradjon Hidratált

Ez az irodai munkát végzők egy LEGNAGYOBB hibája, ami megcsapolja az energiáit. Egy nagyon egyszerű módja a hidratáltság megtartásának az, hogy lecsökkenti az összes olyan ételt-italt, ami kiszáradást okoz. Ezek például olyanok, mint a túl sok kávé, tea, alkohol és energitalok, amelyek a túlzott fogyasztásuk hatására kiszáradást okoznak.

Ráadásul, a kiszáradás okozhat izomfájdalmakat, kimerültséget és szédülést is. Ezért, nagyon fontos, hogy sok vizet fogyasszon annak érdekében, hogy semmiképpen ne kerüljön túl sok nyomás az ülőidegre, ami az isiást okozza.

Tippünk, hogy gyakran és kevés vizet fogyasszon és csökkentse a lehető legkisebbre a kiszáradást okozó italok fogyasztását.

Következtetés

Itt is vagyunk: 7 módszer (és 4 bónusz tipp), amelyet akár MA kipróbálhat annak érdekében, hogy javítsa általános egészségét és csökkentse isiászát.

Természetesen sokkal több lehetséges módszer van még. A most bemutatott módszereken felül még sokkal részletesebben is ki tudnánk fejteni, hogy hogyan vessen véget isiászának. Ezek itt az alapfogalmak, amiket bemutattunk - ha szigorúan és fegyelmezetten alkalmazza ezeket a módszereket, ezek hatalmas mértékben növelhetik az életminőségét.

A következő hetekben még több hasznos anyagot és tanácsot fogunk küldeni Önnek, amelyekkel visszatérhet majd az aktív és egészséges élethez - ráadásul azt is meg fogjuk mutatni, hogy a gyógytorna és szakorvosi kezeléseink hogyan segíthetnek hatalmas változásokat elérnie az életében.

Reméljük, hogy ez egy kiváló, hosszútávú kapcsolat kezdete, amelyben mi és teljes csapatunk válhatunk a forrássá, ahonnan elsősorban szerzi egészséggel kapcsolatos tanácsait és valódi változást hozhatunk az életébe.

Eltökélten az egészsége visszaállításában,

a 27 Sellő Csapata

27 Sellő Rendelő

Mozgásszervi Specialista Magánrendelő

Budapest XI. kerület

Jogi információk

Minden tőlünk telhetőt megteszünk annak érdekében, hogy pontos tanácsokat adjunk a betegségekkel és javaslatainkkal kapcsolatban, amelyeket írásos formában közzéteszünk.

Azonban, a bemutatott panaszok, sérülések és javaslatok a betegségek leggyakoribb megjelenési formáival kapcsolatosak, amelyeket ellátásaink során tapasztalunk. Az átadott információk nem célja, hogy minden egyes esetben megfelelő bemutatást adjon a betegségekről, illetve azok kezelési módjairól. Mint minden betegségnél, egyénről egyénre változhatnak a tünetek, illetve a felépülés is egyénileg különbözhet a kórelőzménytől, genetikától, korábbi kezelésektől és a kezelési javaslatok betartásától függően, valamint egyéb tényezőktől is.

Lehetetlen 100%-ban pontosan és alaposan megállapítani a panaszok okát és a megfelelő kezelési tervet adnunk személyes vizsgálat nélkül. Emellett semmilyen tanács az adott betegséggel kapcsolatban nem tekinthető teljességgel pontosnak, amennyiben azt nem a 27 Sellő Kft-ben dolgozó orvos vagy gyógytornász személyesen adta.

A személyes és pontos tanácsot hivatalos árlistánknak megfelelő áron tudjuk nyújtani. Komoly szövődmények jelentkezhettek, amennyiben panaszaival nem fordul szakértőhöz. Ez az anyag semmiképpen nem garantál vagy ígér semmilyen konkrét eredményt vagy gyógyulást.