



A derékfájdalom és a rekeszizom állapota összefügg – Finta Regina ÚNKP ösztöndíjas kutatása

2019. szeptember 20.

Miért fájhat a derekunk, ha nincsen semmilyen kimutatható oka? Hogyan függhet össze a rekeszizom tréningezése a derékfájdalom megszűnésével? Ezekre a kérdésekre kaptunk választ az ÚNKP ösztöndíjas Finta Reginától.



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 0

Tweet

Finta Regina – a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar (ETSZK) egyéni felkészülő doktorjelöltje – már több, mint 5 éve foglalkozik a derékfájdalommal. Kutatásában a nem specifikus derékfájdalom áll a középpontban, ezzel összefüggésben pedig a rekeszizom törzsstabilizációban betöltött szerepét is vizsgálja. A doktorjelölt mindemellett az SZTE ETSZK Fizioerápiás Tanszékén dolgozik, oktatóként a gyógytornász képzésben.

Állni a sorban

– Azért kezdtem el a derékfájdalommal foglalkozni, mert én is érintett voltam – kezdte *Finta Regina*. – Középkorban indokolatlanul sokat fájt a derekam. Amikor elmentünk a szüleimmel bevásárolni gondot okozott végig állni a sort a boltban. Ezen kívül észrevettem, hogy a környezetemben is nagyon sok fiatal érintett ez a probléma, így elkezdett érdeklődni, hogy mitől lehet ez, és mit lehetne tenni ellene. Részből ezért is választottam a gyógytornász pályát.



– Fontos tisztázni, hogy a derékfájdalom nem betegség, hanem egy tünet. Ha van egy kialakult patológia, egy gerincelváltozás a háttérben, akkor beszélhetünk specifikus derékfájdalomról. Meglepő ugyan, de ez a derékfájósok kis százalékát érinti, kevés ember az, akinek ténylegesen van valamilyen elváltozás a gerincén, és amiatt fáj a dereka. A legtöbb esetben vagy nincsen elváltozás, vagy az elváltozás nem indokolja a panaszokat. Ez a nem specifikus derékfájdalom. Létezik egy olyan elképzelés, hogy a szegmentális instabilitás az, ami kiváltja ezeket a panaszokat. A szegmentális instabilitás azt jelenti, hogy a gerinc kisízületein belüli mozgások nem a megfelelő terjedelemben, arányban jönnek létre. A megfelelő stabilitást részben az izmok hivatottak fenntartani. Ezáltal, ha működésük károsodik, vagy elfáradnak, kialakulhat az instabilitás. Ilyenkor a stabilitás fenntartása érdekében bizonyos izmok túlzottan megfeszülnek, mely hatására folyamatos, tónusos fájdalom alakul ki, mely leginkább a statikus helyzetekben (hosszantartó ülés, állás) okoz panaszokat. Persze az instabilitás a szalagrendszer és az ízületi tokok túlzott feszülése révén is képes fájdalmat kialakítani – folytatta a doktorjelölt.

Az eddigi kutatások alapján azt mondhatjuk, hogy a létező összes mozgásforma jó a nem specifikus derékfájdalom mérséklésére, a lényeg, hogy mozgásban legyünk és fejlesszük azokat az izmokat, amik a gerincet stabilizálják. Minél jobb állapotban vannak ezek az izmok, annál kisebb a fájdalom kialakulásának és visszatérésének az esélye. Regina ennek bizonyítására az Új Nemzeti Kiválóság Programon (ÚNKP) elnyert ösztöndíjból fedezett egy mellékkutatást.

A HIIT használja

– Egy 10 hetes High Intensity Intervall Training-et (HIIT) csináltunk szakdolgozóimmal: *Pál Annabellával, Veszter Dórával és Vántus Orsolyával*. Ez az edzésforma nagyon népszerű, mert rendkívül jó anyagcserefokozó, így kiváló „zsírégető” hatással bír. Alanyaink egy héten háromszor jöttek edzeni: körülbelül 40 percen át nagyon intenzív mozgást végeztek, szünetek közbeiktatásával. Az ÚNKP keretében tehát azt vizsgáltuk, hogy ha csökkentjük a testzsír mennyiségét azoknál a fiataloknál, akiknek fáj a derekuk és túlsúlyosak, akkor hogyan változik a derékfájdalmuk. Ezen belül arra is kíváncsiak voltunk, hogy a tréning a fogyás tekintetében – ultrahanggal mérve a bőr alatti zsírszövet vastagságát – látható és igazolható változást hoz-e. A 10 hét elteltével visszamértük az alanyainkat, és azt kaptuk, hogy a bőr alatti zsírszövet vastagsága a legtöbb mért ponton szignifikánsan csökkent. Ami pedig még nagyszerűbb, hogy az alanyok derékfájdalma is lényegesen csökkent, a résztvevők több, mint felének meg is szűnt a deréktáji panasz – magyarázta kutatását az ÚNKP ösztöndíjas.

A nem specifikus derékfájdalom esetében vannak különböző rizikótényezők, amik hogyha fennállnak, akkor nagy eséllyel kialakul és fennmarad a derékfájdalom. Ezek közé tartozik a dohányzás, az egyoldalú terhelés (sok ülés, állás, cipekedés), a mozgásszegény életmód és a túlsúly. – A túlsúly (leginkább a hasi területen felhalmozódó zsírfelcsapódás) egyrészt azért szerepel, mint rizikófaktor, mert a lumbális gerincszakaszt terhelését jelentősen megnöveli. Másrészt pedig a testtartást is befolyásolja, ami szintén negatív hatással van a gerincire. Éppen ezért, az elhízás jelentősen hajlamosít a derékfájdalomra – tette hozzá *Finta Regina*.

Munkában a rekeszizom

– Rekeszizom tréninggel is foglalkozom: a derékfájdalom csökkentése a célom. Ezt a területet, tudtommal, még senki nem kutatta előttem. Véleményem szerint egy egyszerű, olcsó, időhatékony módszerré forrhatja ki magát ez a kezelésmódszer. Ezen belül azt vizsgálom, a rekeszizom edzése hogyan hat a derékfájdalomra és a következményes funkciókárosodásokra – magyarázta a kutató. – A rekeszizom elsősorban belégző izom, de a gerinc stabilizálásban is aktívan részt vesz, amennyiben megfelelően működik. Stabilizáló működése egyrészt abban rejlik, hogy közvetlen kapcsolatban áll a deréktáji csigolyákkal. Emellett működése közben fel-le mozog a hasüreg- és a mellüreg között, mozgása során a többi törzstabilizátorral együtt enyhén összenyomja a hasüregi szerveket, megnövelve a hasúri nyomást, amely így előlről támasztja a gerincet. Ezért szokták mondani például edzéseken, hogy egy picit meg kell feszíteni a hasat és úgy kell végezni az erősítést, ugyanis így szeretnék ezt a fajta stabilizálást aktiválni.

Finta Regina 2019 novemberében fejezi be a doktori programját, így elsődleges célja az, hogy megvédje a doktori disszertációját, amit szintén erről a témáról írt. – Ez a téma a „szerelmem”, és már nagyon beleástam magam. Látom, hogy számos kiaknázatlan területe van még, ezekkel mindenképpen szeretnék a jövőben foglalkozni. Szeretném továbbá elvégezni a musculoskeletal ultrahang diagnosztikai tanfolyamot is, ez az a módszer, melyet a kutatásomban is alkalmaztunk. Sajnos csak külföldön oktatják és elég drága a képzés, így még a megoldáson töröm a fejem. Itthon ez még nem egy bevett módszer az izomzat vizsgálatára, pedig nagyon hasznos lenne a mi területünkön – érvelt az ETSZK tehetséges oktatója. – Később pedig szeretném önmagában a rekeszizom tréninget tesztelni olyan ágyban fekvő betegek kezelése során, akik nem képesek a konvencionális tréningekbe bekapcsolódni, illetve a gyógytorna bizonyos mozgásainak kivitelezésére. Azt gondolom, hogy a rekeszizomtréning segítséget jelenthetne a derékfájdalmuk csökkentésében és életminőségük javításában. Terveim megvalósításához még sokat kell dolgoznom, de szívvel-lélekkel „rajta vagyok az ügyön”.

SZTEinfo – Kocsis Bernadett

Fotó: Bobkó Anna

Korábban írtuk az Új Nemzeti Kiválósági Program SZTE-ösztöndíjasairól:

A nemzetközi sportesemények társadalmi hozadékáról írt Polcsik Balázs, az SZTE ÚNKP-ösztöndíjasa

([/sztehirek/2019-augusztus/nemzetkozi?folderID=49394&objectParentFolderId=19413](#))

Nemzetközi adóztatás kérdését vizsgálja az ÚNKP-ösztöndíjas Czékus Ábel ([/sztemagazin/2019/nemzetkozi-adoztatasi?folderID=47169&folderID=47169&objectParentFolderId=21798](#))

ÚNKP-ösztöndíjas és pályázókat segítő mentor is dr. Varga Norbert, az SZTE ÁJTK dékánhelyettese

([/sztehirek/2019-majus/unkp-osztondijas](#))

Harmadik éve ÚNKP-ösztöndíjas Krusóczki Bence, az SZTE ÁJTK végzős hallgatója ([/sztehirek/2019-julius/harmadik-eve-unkp?folderID=49220&folderID=49220&objectParentFolderId=19412](#))

Kiemelkedően fontosnak tartja az egészségmegőrzést az ÚNKP-ösztöndíjas Dinnyés Katalin

([/sztemagazin/2019/kiemelkedoen-fontosnak?folderID=47169&folderID=47169&objectParentFolderId=36620](#))

Hungarikumok a fiatalok szemével ([/sztemagazin/2018/hungarikumok-fiatalok?](#)

[folderID=42873&folderID=42873&objectParentFolderId=36620](#))

A batáta természetésének titkait kutatja az SZTE MGK ÚNKP-ösztöndíjas hallgatója, Herczeg Evelyn

([/sztehirek/2018-augusztus/batata-termesztesenek?](#)

[folderID=45058&folderID=45058&folderID=45058&objectParentFolderId=36620](#))

A szépirodalom vidékiség problémakörét vizsgálja az SZTE ÚNKP-ösztöndíjas hallgatója, Szántai Márk

([/sztehirek/2018-augusztus/szepirodalom-vedekiseg?](#)

[folderID=45058&folderID=45058&folderID=45058&objectParentFolderId=21798](#))

Újvidékről jött az SZTE doktori iskolájába Kartali Tünde ([/sztehirek/2018-januar/ujvidekrol-jott-szte](#))

Ifjú kiválóságait ünnepelte a Szegedi Tudományegyetem ([/sztehirek/2017-november/ifju-kivalosagait](#))

Az SZTE ÚNKP híreit – köztük a szegedi egyetem 6 ösztöndíjas hallgatójával készült interjút ([/oktatas/uj-nemzeti-kivalosagi/unkp-uj-nemzeti](#)) – itt olvashatja.

A 2016/2017. I. félévére beérkezett ÚNKP pályázatok bírálati eredményéről itt olvashat ([/dokint/intezmenyi-](#)

[doktorandusz/eredmenyek/160002](#))