

## Mi zajlik testünkben amikor tartósan ülünk? A titokzatos fájdalom generátor- 1.borda

Az ülés alatti klasszikus hanyag tartás hosszú távon elváltozásokat hoz létre a nyak, váll, borda hát és ágyéki gerinc ízületekben. Gyógytornász körökben a rendellenes tartást felső keresztezett szindrómának hívjuk. Ehhez tartozik például egy kiálló nyak, (banyapúp) lekerekített váll, görbe/púpos gerinc, előre csúszott váll, befelé forgatott karok, valamint a fej-nyak ízület hátra feszítése. A hosszú időn át, rossz tartásban lévő ízületek, izmok „elfáradnak”, fáradásukat fájdalommal jelzi szervezetünk. Legkülönbözőbb fájdalmak kapcsolódhatnak a felső keresztezett szindrómához: fejfájás, fáradás, váll/alkarfájdalom, nyak-hátfájdalom, szédülés...(l. ábra). Mélyen elrejtve pedig a felső keresztezett mintában fellépő fájdalom egyik gyakori okozója: a mozgását elveszített, merev első borda.



**Hogyan kapcsolódik az 1.borda a fájdalomkörbe?** Az 1.borda körbe fut a mellkas legfelső szakaszán és hátul az első háti csigolyához kapcsolódik. Azon túl, hogy az. 1 borda - első háti csigolya a nyak-háti átmenet részeként elsőként reagál a rosszul pozicionált fejtartásra, az 1. bordán nyakcsigolyákról eredő izom is tapad. (scalenusok) Az előre tolt fejtartás miatt, a nyakcsigolyák helyzetének megváltozásával párhuzamosan változik az izom lefutása: az 1. bordába kapaszkodva a feszülés alatt lévő izom megemeli az 1.bordát. A megemelt helyzet idővel állandósul, aminek következtében az 1. borda elveszíti mozgását, belégzési helyzetben rögzül. Klasszikus tünetei a fej, nyak, állkapocs és vállfájdalom, valamint az itt kilépő kar-idegfonat nyomás alá kerülése miatt karba, hátba, vállba kisugárzó fájdalmak. (plexus brachialis, thoracic outlet szindróma)

**Hogyan diagnosztizálható és kezelhető az 1. borda probléma?** Az esetek 90%-a behatárolható a páciens történetéből. Sokat mondó információk az alvási helyzetek. Első borda fájdalomról gyakrabban panaszkodnak a hason alvók, vagy akik oldalt fekvé egy karral a fejük alatt alszanak. Számítógép mellett dolgozók (egérhasználathoz kapcsolhatóan is) a helytelen kar és testtartás következtében a nyaki és háti szakasz találkozásánál lévő csigolyák ízületei gyengülnek, az itt kilépő idegek irritálódnak, ami a felső keresztezett szindrómával járó egyensúlybomlást fokozza. Tipikus panasz az állandó fájdalmas feszülés érzés a nyak-vállöv tájékán. Teniszezők, golfozók, súlyemelőknél az első borda rugalmatlansága okoz kompressziós tüneteket.

A gyógytornász vizsgálatkor aszimmetriát, fájdalmas csomókat, az 1.borda belégzés alatti mozdulatlanságát találja. Megoldást az érintett területek „csontos helyreállításához” a manuális terápia, hosszútávú megoldást a légzés-mozgástartás korrigálása, a felső keresztezett szindróma csökkentése, és a mindennapi helyzetek újratanulása jelentheti.

Forrás: Haraszi Hédi gyógytornász-www.fiziolabor.hu - 30 520 7742 – Vác, Lovarda tér 16.

