

Dr. Lángfy György: - „Már hat éve tanulok járni!”

Harmonikus járás

A szervezet ideális energiaszintjének csökkenése gyakran eredményez járászavarokat. A leggyakoribb „járasmódok” közül válasszunk ki néhányat, s keressük meg ezek kialakulásának okát, majd találjunk megoldást megelőzésére vagy megszüntetésére.

1. „Kopogós” járás: lépéskor sarkunkra zuhanunk, ha feszített csípővel, „dőltyősen” kitoljuk hasunkat, vagy testünk súlypontja (valahol a medencében) hátrébb kerül (pl. egy nehéz hátizsák miatt), de lehet az is, hogy „nehézebbik felünket” pótkocsi-ként húzzuk magunk után hajlított csípő vagy merev boka miatt. Arra kényszerülünk, hogy lábfejemelő izmunk megfeszüljön, majd lábujjhegyre emelkedünk. Ez a „tipushiba” a lábszár feszítő izmainak nyújtásával (1. gyakorlat), valamint a csípő (2. gyakorlat) és lábszár (3. gyakorlat) hajlító izmainak nyújtásával javítható. Érdeemes elsajátítanunk elődeink járási szokását is, ahol a hátratett kezek eleve jó tartást biztosítottak (4. gyakorlat). Mindezek eredményeképpen járásunk „suhanóvá” válik.



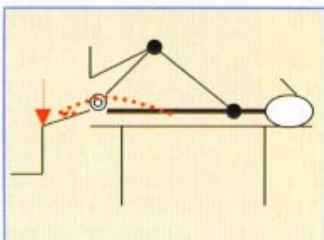
1/a. gyakorlat



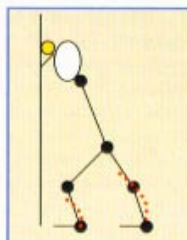
1/b. gyakorlat



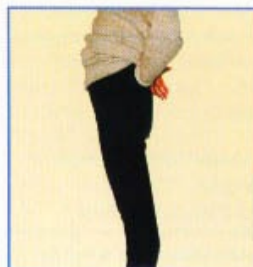
1/c. gyakorlat



2. Csípő hajlító izmainak nyújtása



3. Lábszárhajlító izmok nyújtása

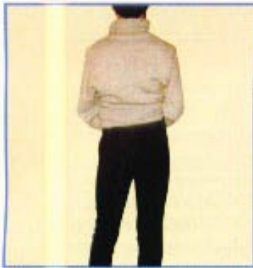


4. gyakorlat

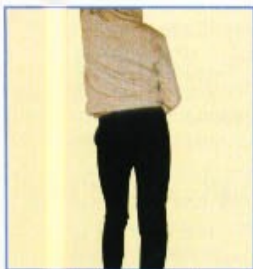
2. „Vonul” az, aki arisztokratikusan jár, mert valamennyi paragrafust, előírást mindig szigorúan betart. Találó német és átvett magyar szóval ez a „vorschriftos járás” (Vorschrift = előírás, paragrafus). Aki így megy, megfizeti az árát, mert járásmódjából hiányzik a ciklikus mozgások ún. „pihenő fázisa” (5. gyakorlat). Mikor egyik lábán támaszkodik, másik oldali csípőjét nem engedi le. A szükséges pihenő szakasz hiánya következtében a medencét tartó izmok kimerülnek, és ún. fáradásos rövidülést szenvednek – ez a legkisebb farizmot és a pályafeszítő izmot érinti. Legfontosabb jelzése a csípőtányér szélétől, csípőtől a térdig, vagy tovább a bokáig lesugárzó szinte elviselhetetlen fájdalom. Mindez kezelhető vagy megelőzhető az emlí-



teft izmok nyújtásával (6. gyakorlat), és álló helyzetben, majd járáskor is a nem terhelt alsó végtag csipőjének leengedésével (5. gyakorlat).



5. gyakorlat



6. gyakorlat

3. „Befelé csúmpázunk”, ha mindeket lábfejük ebbe az irányba fordul. Leginkább a nagy farizom gyengeségének következménye, amit hason fekve hajlított vagy egyenes térd mellett lábemeléssekkel erősíthetünk meg. Okozhatja azonban a csipő hajlító izmainak rövidülése is, amikor a lehetséges megoldást ezen izmok nyújtása jelenti (lásd 2. gyakorlat).

A járás fentiekben leírt helytelen változatai gyakran okoznak **fáradásos izomrövidülést**, mely formaváltozást, duzzadást, fájdalmakat, sőt akár fáradásos csonttörést is okozhat.

a) **Elülső sípcsonti izom rövidülése** esetén a fájdalom a lábszár elülső részén jelentkezik, irritálja a bokaízületet, mely megdagad, és fáradásos törés jöhet létre a lábtő-(sajkacsont), illetve a lábközépcsontokon, sőt még a sípcsonton is. Olyan bizarr a fájdalom megjelenése, hogy sokszor csak a röntgenfelvétel deríti ki a közvetlen okot. Kezdetben az 1.



7. gyakorlat

gyakorlat segít, ha a lábfejet a lábszárral egyvonalban helyezzük el (1/b. gyakorlat). Itt emlíjtük meg, hogy még véletlenül sem szabad a sarok közé ülni kifelé fordított lábfejjel (1/c. gyakorlatból kiindulva), mert térdízületben kifordíthatja egész lábszárunkat, s rendkívül súlyos károkat okozhat a térd- és bokaízületekben egyaránt!

b) **A hátsó sípcsonti izom rövidülése** - különösen az előzővel együtt - megemeli a lábfej belső részét és járáskor a láb külső élét terheljük (itt kopik a cipő). Hatására lelapul a talp külső és harántboltozata. Nagy baj, hogy előre kényszerül a belboka (anteponzió), túlterheli a lábszár hajlító izmait és sarokfájás, vádliban izomszakadás, sőt Achilles in degeneráció /szakadás is lehet a következmény. Megelőzésre és a kezdeti panaszok csillapítására a 3. gyakorlat alkalmas. Fontos, hogy hasonló esetekben, amikor az ízületi és izomzati reflex-egyensúly zavart szenved nem elégséges csak az izmok nyújtása, hanem szükséges lehet manuál terápiai beavatkozás is (Viofor terápia, Aquafit terápia), vagy az izmok maximális fájdalmi pontjának (ún. Triggerpontok) Seyffarth-féle infiltrációja is.

c) **Túlterhelődhetnek a külső lábszárizmok** is. Előre kényszerítik a külbokát, ami fokozza túlterhelésüket és melegágya a lábboltozat belső íve lelapulásának (lúdtalp). Nyújtása csak speciális technikával (7. gyakorlat) „stretching”, „anatólikai gimnasztika” lehet eredményes. A felsorolt izmok kényelteszerűen helyezkednek el. Ezen izmok nyújtása után elengedhetetlen a működési erő-



8. gyakorlat

és koordinációs egyensúly helyreállítása (8. gyakorlat).

Mindezek csak megteremtik a feltételét annak, hogy mozgásunkat egyetlen karmester, a medencében elhelyezkedő **„test-súlypont” irányítsa**. Ekkor már öröm a járás, a futás. Olyan, mintha légpárnákon, panaszmentesen, légiesen közlekednénk. Mi történt valójában? Elindultunk a „földi pokol”-ból a „földi mennyország”-ba vezető úton. Sok sikert, kitartást kívánok!

Biztatásként elmondhatom, hogy 30 éves koromban már 20 perc állás után megfájdult a derekam, több „tyűk-szemem” volt, mint lábujjam. Immár hat éve tanulok jární, s manapság napi tíz óra álló munka után sem fájdul meg a derekam. Az Olympiai Játékok és a Paralympia Sydneyben érmekkel igazolta a módszert, s hogy „van benne valami”.

Dr. Lángfy György
Konzultációja bejelentkezés:
06 (70) 385-5020

