

Pihenés közben egyenesedik a gerinc

Gyógypadot talált fel derékfájósok számára Kristóf Károly gyógytornász, masszőr ám hamarosan kiderült: a kényelmes bútordarab az egész családnak jó szolgálatot tehet, hiszen erősítésre, nyújtásra, a gerincgörbületek kiegyenesítésére, a szív munkájának segítésére, a láb pihentetésére, a visszernesség megelőzésére is alkalmas.



eszköz is, mert azonnal látható a gerinc állapota, megítélhető, mennyire kötöttek az izmok, mennyire merevek az ízületek. Segít a gyógytornásznak abban, mit kell figyelembe vennie a kezelési terv összeállításakor – magyarázza Kristóf Károly, aztán a gyógypad „nagytestvérehez”



A találmányt egy másik testnevelő, mozgásfejlesztő szakember Királyhegyi László karolta fel, és fejlesztette tovább, hiszen az éppen beleillik egészségközpontjának filozófiájába.

– A mozgás élményét kínáljuk az egész család számára. Családi élménytornákat tartunk, kisgyermekeknek tanulási képességfejlesztő



alakú ágy hívogat az érdi Szent László téri Egészségközpontban. Bele-huppanok, elhelyezkedem. Magam is V alakot veszek fel, hátam végigtámaszkodik rajta, lábam rézsút fölfelé nyújtódik. Hirtelen elképzelem, hogy otthon vagyok, tévét nézek vagy a gyerekeimmel beszélgetek. El tudnék így üldögélni jó darabig.

– Azért olyan kényelmes, mert a pad előrebillent a medencét, és a gerinc minden izommunka nélkül a megfelelő helyzetbe kerül. Az évek során kialakult gerincgörbület kiegyenesedik, az egymáshoz préselődött csigolyák eltávolodnak egymástól – magyarázza Kristóf Károly fentaláló. – A láb följebb kerül a szívnél, ezáltal megkönnyítve annak munkáját, a keringés javul, a lábon lévő erek terhelése csökken.

Kristóf Károly már évek óta kereste a megoldást a derék- és hátfájás kiváltó okának kezelésére. A tünetek mögött az esetek többségében ugyanis az életmód következtében kialakult gerincelváltozás, megnövekedett gerincgörbület áll, aminek következtében a mély hátizmok krónikusan zsugorodnak, amely az életkor előrehaladtával egyre nő. A mozgás hiánya, a túlsúly és az időközben esetleg kialakuló csonttritkulás tovább ront a helyzeten. Ráadásul a derékfájósok többsége középkorú, akik nehezen szánnak időt egészségük helyreállítására.

– A masszázs, a különböző terápiák mind a tünetet kezelik, nem a kiváltó okot, ezért hatásuk csak ideig-óráig tart – folytatja Kristóf Károly. – Olyan eszközt kellett találnom, ami magát a gerincgörbületet kezeli, ráadásul úgy, hogy az nem igényel különösebb erőfeszítést és külön időt a betegtől. Aki ezt a padot hazaviszi, rendes bútorként használhatja, kényelmesen olvashat, intézheti az ügyeit vagy pihenhet, miközben benne fekszik egyenes gerinccel.



Hazavihetik a gyógypadot a derékfájósok

mozgást, kondicionáló és gyógytornát bármely korosztálynak, speciális masszázsokkal ébresztjük fel a szervezete öngyógyító erőit. Ebbe a



invitál. A továbbfejlesztett változat elforgatható a saját tengelye körül, így még jobb hatásokkal dolgozik, alkalmas súlyosabb elváltozások, például porckorongsérv kezelésére, de éppen ezért szakember – gyógytornász, ortopéd orvos – közreműködését igényli.

– Bemutattuk a találmányt ortopéd orvosoknak, akik meg voltak lepve, és miután megismerték, nagyon jó véleménnyel voltak róla – teszi hozzá Királyhegyi László.

A mozgatható gyógypad a betegek körében is nagy sikert aratott, hiszen már néhány kezelés után érezhetően javult az állapotuk, és ez nem csak átmeneti eredmény, mint a fájdalomcsillapító kezelések esetén, hanem tartós, hiszen a fájdalom okát szünteti meg. Egyelőre csak Érden és Budapesten a Népligetnél próbálható ki. A házilag is használható padot eddig nyolcvanötven vitték haza, és bár visszavásárlási garancia van rá, eddig még senki sem hozta vissza.

● Z. Sz.

szemléletbe jól beleillik a Kristóf gyógypad, amit szintén az egész család használhat akár tartásjavítóként, gerincbántalmak kezelésére, akár sporteszközként mind nyújtásra, mind erősítésre. A pad diagnosztikai

További információ:
Kristóf Károly: 06-20-382-8942,
www.mozgass.hu
Királyhegyi László: 06-30-447-4745,
www.mozgasfejlesztokozpont-erd.hu