

Az eltunyulás útján

"Régen a porckorongsérv a nagyszülők, a hatvan feletti emberek betegsége volt. Aztán jött a harmincas-negyvenes generáció. Most már a tizenévesek körében sem ritka. A legfiatalabb páciensem például nyolcéves volt, két – nem pici – porckorongsérvvel.

A gerincbetegségek előállapotát, a kóros mozgás- és tartásmintákat az ember már akkor elkezdi kialakítani magának, amikor hatévesen beül az iskolapadba. A mi generációnk legalább még a szüneteket az udvaron rohangálva töltötte, délután meg a játszótéren lógtunk, ami egyfajta korrekciója volt az ülés hatásainak. Ma ahelyett, hogy egymást kergetnék és nyúznák a gyerekek a szabadban, az egész kicsi kölykök is ott zombulnak a gép előtt, előbb nyomogatják a mobilt, minthogy járni kezdenének. ... Most nő fel az a generáció, akik az eddigi legrémesebb állapotban lesznek „gerincügyileg”, mert hiányozni fognak azok a mozgásszervrendszeri alapok, amire később a kezeléseink egyáltalán épülni tudnak.

Hadd hozzak egy nem tudományos példát: a nagypapám most 89 éves. Kiskorában gyalog járt iskolába, napi nyolc kilométert tett meg. Az egyik haverom 32, a szülei mindenhová autóval vitték. Nagypapám lassan kilencven évesen simán gyalogol ma is, a haveromnak viszont olyan szegmentálisan instabil a dereka, hogy 200 méterenként le kell ülnie regenerálódni. Ez meglehetősen kifejezi a lényegét: járjunk sokat egyenetlen talajon. Természetesen fontos a tartáskorrekció, a szűrések, a sport és társai, de ennél elengedhetlenebb tényező konkrétan nincs a gerincprevencióban"

[Dr. Vekerdy Tamás](#)