

Oszteopátia



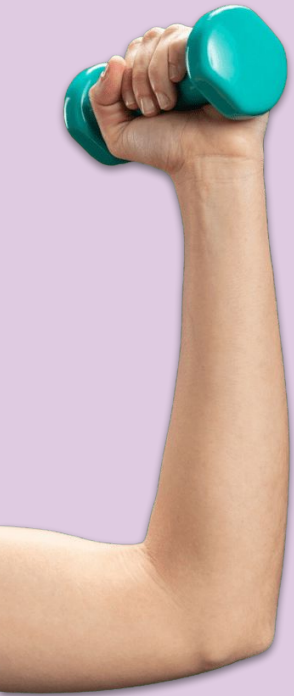
IDEAL
Health in Deaf

Projektszám: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000102228



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

Tartalom



Mi az oszteopátia és mik az alapelvei



Ki az oszteopáta?



Testproblémák és kezelések



Oszteopátiás kezelés: hogyan működik?



Az oszteopátia előnyei



Hasznos források

Mi az oszteopátia?

Az oszteopátia az egészségügyi problémák észlelésének, kezelésének és megelőzésének módja az izmok és ízületek **mozgatásával, nyújtásával és masszírozásával**. Azon az elgondoláson alapul, hogy az **ember egészsége attól függ, hogy a csontok, az izmok és más szövetek jól együttműködnek-e egymással**

Az osteopathia alapelvei a következők:

- **A test egy egység** : minden rendszer (izom, csontváz, idegrendszer stb.) összefügg egymással, és az egészség ezek kiegyensúlyozott kapcsolatától függ.
- A szervezet képes **önszabályozásra, öngyógyításra és egészségmegőrzésre**
- **A test felépítése és működése szorosan kapcsolódnak egymáshoz** : az egyik rész problémái az egész testet érinthetik.



Mi az az oszteopátia?

Az oszteopáták **képzett egészségügyi dolgozók** , akik megtalálják és **kezelik az izom- és csontproblémák** okozta problémákat .

Ezek lehetnek:



engedéllyel rendelkező orvos (orvos oszteopata), aki a hagyományos kezeléseket és az oszteopátiás manipulatív gyógyászatot egyaránt alkalmazza



szabályozott egészségügyi szakember oszteopátiás végzettséggel (nem orvos oszteopata)

Testproblémák és kezelések

1 Testi problémák

A legtöbb ember csontkovácsához fordul **izmokat, csontokat és ízületeket érintő problémákkal kapcsolatban**, mint például:

- alsó [hátfájás](#)
- szövődménymentes [nyaki fájdalom](#) (ellentétben a sérülések, például ostorcsapás utáni nyaki fájdalommal)
- [váll-](#) és könyökfájdalom
- [ízületi gyulladás](#)
- medencével, csípővel és lábakkal kapcsolatos problémák
- sportsérülések
- vezetéshez, munkához vagy terhességhez kapcsolódó izom- és ízületi fájdalom



2 Kezelések

Az oszteopáták különféle módon kezelik a testüket, gyengéd és erőteljes technikák keverékével , **például:**

- **Masszázs**
- **Nyújtás**
- A gerinc és az ízületek **manipulálása**
- **Lökések** : gyors, rövid mozdulatok a gerinc felé, amelyek pattogó hangot adhatnak, például amikor megreped a csukló

Osteopátiás megbeszélés

Az első megbeszélésen az oszteopáta:

1

- **Kérdezzen a tüneteiről**, általános egészségi állapotáról és bármilyen egyéb gyógyszerről vagy ellátásról
- **Használja a kezüket**, hogy **ellenőrizze ízületeit és szalagjait**
- Kérjen **meg egyszerű mozdulatokat és nyújtásokat**, hogy ellenőrizze testtartását és mozgását

2

Ezután képesnek kell lennie a következőkre:

- **Beszéljen arról, hogy az oszteopátia segíthet-e**
- Beszélje meg, mit tartalmaz **a kezelési terv**

Végül az oszteopátia:

3

- Magyarázza el, **mit fognak tenni**, és hogy érezhet-e bármilyen hatást
- Kérje meg, **mondja el nekik, ha fájdalmat érez a kezelés alatt vagy után**, vagy ha aggódik
- **Tanácsgyakorlatok** a gyógyuláshoz



Az oszteopátia előnyei



Növeli az **ízületek mobilitását**



Oldja az **izomfeszültséget**



Csökkenti a **fájdalmat**



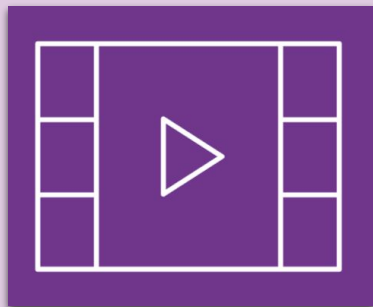
Fokozza a **szövetek vérellátását**



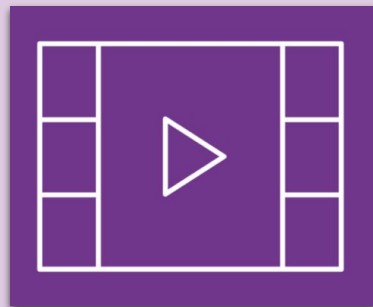
Segíti a **test gyógyulását**



Hasznos videók



[Mi az osteopathia?](#)



[Az oszteopátia alapelvei](#)

Hasznos források



[Neuro Oszteopátia](#)



[Alkalmazott Oszteopátia Intézet](#)



[Dr. Kővári Viktor Zsolt – Oszteopátia](#)



TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

