

A láb és a „pénzügyek” összefüggése az öregkorunkban.



Talán kezdjük ott abban a pillanatban vizsgálni a kérdést, ahol az első olyan tünetet megérezzük amit mindennek betudunk csak a lábunk első segély kiáltásának nem. Itt javaslom elolvasni a „Mi fáj” című írásomat. Szóval az a jobbik verzió, ha ez ötven felett következik be. Persze nem mindenki ilyen szerencsés sajnos de hát a problémának ezer és egy oka tud lenni. Általában mivel fiatalabb korunkban nem foglalkoztunk a lábunk probléma lehetőségeivel, ezért a hagyományos jól bevált utakat járjuk be, és ha szerencsések vagyunk akkor az első körben megtudjuk, hogy végül is mi lehet a bajunk. Innét kezdődik az állapot felmérése vizsgálatok tömkelegével. Ha jó orvost választunk, akkor betudja lőni a számunkra a legjobb irányt és megkezdődhet a kezelések hosszú folyamata, mert biztosak lehetnek benne nagytöbbségében hosszú folyamatról lesz szó. A porcépítő és az egyéb mozgásszervi betegségekre adható készítmények a legdrágább kategóriákba tartoznak ma is és a jövőben is erre lehet számítani. Aztán még említést se tettem az egyéb, a rossz láb által okozott bajokról mint a trombózis, visszér tágulat, térd és csípő ízületi kopások, gerinc bántalmak, és a mindenki által retteget vérrög képződésről ami nagy részben a deformált láb kellemetlen mellékhatása is lehet. Szóval az úton amit bejárunk anyagilag egyre fájdalmasabb állomásokat találunk majd és ha belegondolunk és utána olvasunk a jövőbeni nyugdíj számszaki alakulásáról, akkor a láncfűrész gyilkos, esti mese a jövőképhez képest. Tehát azt tudom javasolni, hogyha álló vagy sokat talpaló munkát végez mindenképpen keressen meg minket egy állapot felmérés erejéig, hogy időben tehessen saját magáért ha szükséges. Most költsön egy keveset, hogy amikor már nem teheti meg csak nagy nehézségek árán ne akkor keljen szembesülni egy nagytételű állandó költséggel. De aki felteszi magának azt a kérdést, hogy mit tehet sajátmagáért egy ember, akinek problémája van a mozgással? Elárulom csak ő tehet valamit!

Miért?

Hát elmondom.

Ismeri azt az érzést, hogy elmentem az orvoshoz, mert fáj a lábam. Megvizsgált elmondta mit kell szednem, felírta a gyógyszert és haza küldött, otthon pedig elgondolkodtam azon, hogy latinul nem tudok, a gyógyszert nem ismerem, nem tudom, hogy mire kaptam és egyébként is fogalmam sincs arról, hogy végül is mi a bajom, mit tehetek azért, hogy meggyógyuljak és azért, hogy többet ne betegedjek meg. Na ez azért a ritkábbik eset, de tudván mennyire túl vannak hajszolva a szakorvosok sok szájbarágós magyarázatra nincs idő. A Dr Haus által összehívott orvosi konzílium pedig nálunk csak erősen utópia. Azért elárulom külhonban se ilyen idilli az ábra, sőt saját vendégeim elmondása alapján Spanyol, Portugál, Német, Svájci, Angol, (a tények engem is nagyon megleptek) de egy kicsit utána érdeklődve, ál leesve álltam a helyzet előtt.

Sőt nagyon sok ország egészségügyi helyzetét kéne megélnénk, csúnya meglepetések érnének bennünket. A németeknek például azért volt mindig is egészség kultúrájuk, mert náluk már negyven éve nagyon drága volt a gyógyítás. Kicsit eltértem az eredeti vonaltól tehát folytassuk.

Egy betegségnek mindig van kiváltó oka. Ha nincs akkor is van csak esetleg még nem tudják kimutatni vagy pontosan meghatározni.

Tehát elsősorban a kiváltó ok megkeresésével kell foglalkozni. Ha sikerült lokalizálni azt a tényezőt, ami lehet rossz cipő, rossz ágybetét, egy bizonyos emelési technika, házi papucs amiben otthon töltjük napjainkat, kerti munka, vagy bármi aminek nem tulajdonítottunk nagy jelentőséget, akkor elkezdhetjük lépésről lépésre megváltoztatni a rossz szokásainkat. Aztán hiába áhítunk a csoda balzsamok után, mindig magunknak kell vigyázgatni, dédelgetni beteg végtagjainkat. Ami nagyon fontos, hogy célirányosan ne csak azokat a megoldásokat akarjuk elfogadni, ahol nekünk nem kell semmit tenni, hanem az interaktív és alternatív általunk és akár otthon végezhető rehabilitációkat részesítsük előnyben, mert végül is saját kezünkbe vehetjük a sorsunkat ha csak egy kis segítséget is kapunk hozzá. Mert amit nem tesz meg saját magáért, azt senki nem teszi meg ön helyett.