

**Az alábbiakban a hypermobilitás - a kóros hajlékonyság - ismertetése következik.**

**Kérem, hogy kattintson az alábbi hivatkozásra a Hymo Mo Teszt elvégzéséhez:**

[Hymo Mo Teszt](#)

Általános, az egész szervezetet érintő túlnyújthatóság. Így lehetne magyarra fordítani a Benignus Generalizált Hypermobilitás diagnózisát. ( A továbbiakban egy könnyen megjegyezhető rövidítést, a Hymo Mo-t olvashatják, ez a Hypermobilitás és Magyarország rövidítéséből állt össze.) Talán nem bántó, ha az alábbi sorokban a „gumiemberek” kifejezést is használom.

Ezek az emberek gyakran csodálat tárgyai, hiszen hajlékonyságuk rendkívüli mutatványokra, különleges pózokra ad lehetőséget. Ez bizonyos sportágakban kifejezetten előnyös, máshol viszont hátrányt jelent. A tornában, úszásban, ritmikus sportgimnasztikában a gumiemberek gyors sikerekre számíthatnak, az aszimmetrikus mozgással járó játékokban (kézi-, kosárlabda, rugby, labdarúgás) viszont inkább a gyakori sérülésekkel kell számolniuk.

Nemcsak egyének, gyakran egész családok is érintettek lehetnek. Úgy tűnik, hogy egy öröklődő elváltozásról van szó. Érdemes végiggondolni a családot. Rákérdezni a szülőkre, náluk mi a helyzet, s ami nagyon fontos: fokozott figyelemmel kell kísérni a gumiembereknek saját gyermekeiket, hiszen már egészen kicsi korban felmerül a kérdés: Mit sportoljon ez a gyerek? Jó tudni, hogy a lakosságnak körülbelül 10%-a érintett, s lányokon kétszer olyan gyakran fordul elő az ízületek túlzott lazasága, mint a fiúknál.

A szűrővizsgálat során a könyök, a csukló, a felső végtagon a hüvelyk- és a kisujj; az alsó végtagon a térd vizsgálata kiemelt fontosságú. Emellett körjelző értékű, ha valaki nyújtott térdek mellett úgy előre hajol, hogy mindkét tenyerét a földre tudja helyezni. Egy ponttáblázat segítségével határozzuk meg a Hymo Mo értéket. Az elérhető maximális pontszám 9, s ha valaki 4 pontot összegyűjt, már egyértelmű a diagnózis.

Ha az ízületekben a fiziológiás határokat meghaladó mozgás történik, ez a későbbiekben az artrózis egyik forrása lehet.

A fentiekre tekintettel végig kell gondolni, mivel, hogyan előzhető meg a későbbi baj, mi a teendő?

Fontos, hogy a gumiemberek tudatában legyenek annak, hogy „mutatványaikkal” hosszú távon ártanak önmaguknak. Nem szabad erőltetni a ízületek túlmozgatását. Erre az izmok nyújtásakor is gondolni kell. A tesztlap hátoldalán szereplő kérdések a kötőszöveti lazaság következtében kialakuló egyéb problémákra irányítják a figyelmet. Visszerek, aranyeres csomók, keloiddal, hegesen gyógyuló sebek, striák, mind-mind összefügghetnek azzal a ténnyel, hogy Önnek 4 pont, vagy még több jött össze a tesztvizsgálat során.

Ne keseredjen el, van segítség! Először a sportolókkal és a sportolni vágyókkal kezdem, de természetesen a leírtak minden érintettre igazak.

## **Hymo Mo Terápia:**

**- "Izomfűző" kialakítása, valamint a végtag izomzat erősítése**

**A választott sportágtól függetlenül minden gyermek számára az egyik legfontosabb dolog a megfelelő izomzat felépítése. Ha ferde a gerinc, ha fáj a hát, ne külső rögzítésben gondolkozzunk! Izomfűzőt építsünk fel! Erősítsük a hát izmait, a gerincoszlop két oldalán futó izomzatot, a has ferde és egyenes izmait. A megfelelő tartás kialakítására kell törekedni. Felsorolhatnék itt számtalan gyakorlatot, edzőtermek sokaságát, de ezt mindenki megtalálja a könyvekben, a prospektusokban, az interneten, saját környezetében. Ami igazán lényeges, az a fokozatosság, a rendszeresség, a változatosság. A törzs izmainak megerősítésén túl az alsó és a felső végtagok trenírozása ugyanolyan fontos!**

**Gyermekkorunkban az ásó, a kapa, a fejsze és a kasza erősítő hatását "élvezhettük", szedtük a gyümölcsöt, másztunk a fára, ha kellett, ha nem. Faluhelyen természetes volt, hogy mindenki dolgozik. Az udvaron rendszeresen emelgettem sötétedés után egy betondarabot, volt egy súlygolyóm, azzal is szórakoztam. Én akartam az osztályban a legerősebb lenni! Ma már más a világ. Gumiszalagok, expanderek, kézi súlyzók; rafináltnál rafináltabb szobai erősítők kaphatók. Gondoljunk viszont arra, hogy a gyakorlatok megfeleljenek a gyermek életkorának. Az apróságok esetében a saját testsúly legyőzése legyen elsődleges, a segédeszközök**

**közül csak a koruk szerint ajánlott, baleset veszélytől mentes eszközöket adjuk kézbe.**

**Nagyon szimpatikus számomra, s a gyermekek is nagyon szeretik a falmászást. Minden nagyobb városban - nálunk Székesfehérváron is - több helyen rendeztek be ú.n. mászó falakat, ahol felügyelet mellett - magasabb falak esetén kötél biztosítással - erősödhetnek a gyerekek. Ez csak egy lehetőség a sok közül.**

### **Gyógytorna**

**Fő cél az egyensúly érzék javítása. Amire vigyázni kell, a hypermobil egyének ne nyújtsanak, a stretching gyakorlatokat kerüljék. A legtöbb helyen az izomerő karbantartása és javítása, valamint az egyensúly érzék tréningje együtt található, sok értelme nem is lenne a szétválasztásnak. Mindegyikre szükség van. Egy ilyen honlap arra nem alkalmas, nem is célja, hogy akár fényképeken, akár video filmekben bemutasson gyakorlatokat. Szerzői jogokat is sértének vele, viszont ők is örömmel veszik, ha jó szívvvel ajánlja az ember akár a keleti, akár a nyugati tőről származó torna féleségeket. Nem tennék különbséget közöttük; mindegyik nagyon hasznos lehet a hypermobil egyén számára. Arra már korábban felhívtam a figyelmet, hogy a túlzottan laza egyéneknek nyújtani nem kell, de továbbmegyek: ne is produkálják magukat. Még akkor sem, ha erre a környezetük kéri. Felesleges az ujjakat ropogtatni, vagy bemutatót tartani abból, hogyan tudják kitekerni magukat.**

**Több száz fénykép sorozat, videofilm létezik az interneten is, a könyv- és a videofilm piacon is. Olyannal még nem találkoztam, ami kifejezetten a Hymo Mo pozitív**

**egyéneknek íródott volna, de ami késik, nem múlik. Addig is, amíg Béres Alexandra, vagy éppen Csonka Csaba megírja a saját, nekik szóló tornagyakorlatait, bátran nyúljunk a már kész anyagokhoz, s hagyjuk ki belőle a már említett stretching elemeket. Fontos, hogy törekedjünk a fokozatosságra!**

**Még nem volt szó róla, de érdemes tudni, hogy a szalagok nyújthatósága összefügg a női hormonok vérszintjével is. A lányok, asszonyok gondoljanak arra, hogy a menstruáció előtt egy héttel, majd még az□ utána jövő napokban is kíméletesebbek legyenek magukkal. Ilyenkor nagyobb a sérülés veszélye. Ha már eldöntötte valaki, milyen sportágat úz, érdemes utána keresni, milyen preventív gyakorlatok léteznek, amelyekkel a későbbi sérülések kockázatát a minimumra lehet csökkenteni. Interneten a nemzetközi irodalomban is érdemes tallózni; ha valaki nem tud külföldiül, lehetősége van magyar fordítást is kérni. Magyar sportorvosok és gyógytornászok is dolgoznak azon, hogy sportágspecifikusan is megszülessenek ezek a gyakorlatsorok. A leginkább veszélyes sportágak közül a kézilabda és a kosárlabda művelői már megtalálhatják ezeket az anyagokat, s nincs messze az az idő, hogy a labdarúgásban is a hasonló anyag elkészüljön. Csak remélni merem, hogy ebben már egy fejezet külön is foglalkozik a hypermobilitás témájával.**

### **Étrend**

**A mozgató rendszer olyan összetett, hogy szinte minden fajta táplálékot felhasznál valamelyik alkotó eleme. Hiszek benne, hogy a legfontosabb a mértékletes és változatos táplálkozás. Régi megfigyelés az, hogy a gyümölcsök,**

**zöldségek, a növények hasonlítanak arra szervre, amire jótékonyan hatnak. Piros és szív alakú a paradicsom, a cseresznye, a meggy. az agy tekervényeire emlékeztet a dióbél, a gerincvelőre ginzeng gyökere, a szem bogarára a sárgarépa metszete, a banán pedig, ha elvágjuk, kísértetiesen hasonlít a gerincvelő metszetére. A japán néphit szerint is a táplálkozás fontos eleme a reggeli, s az tartalmazzon legalább 12 féle alapanyagot. Egy jól elkészített tojásrántotta mézzel ízesített tejeskávával ezt a célt meg is tudja valósítani. (olaj, só, tojás fehérje, sárgája, zöldpaprika, vöröshagyma, csípős paprika, kolbász, piros paprika, bors, majd a már elkészült rántotta mellé paradicsom karikák, egy gerezd fokhagyma, zsemle, tej, méz, kávé, néhány szem aszalt szilva, vagy yuyuba)**

**Természetesen mindenből csak kis mennyiségre gondolok.**

**Az izomsérülések gyógyítására és megelőzésére korábban súlyos ezrekért hozták be a sportolók Németországból az Alph Intern nevű készítményt, majd később a Wob enzimet. Az összetételét látva, bromelin és papain enzim a két fő ható anyaga, megtámogatva rutiilinnal, ami szerkezetét tekintve nagyon hasonlít a C vitaminra. A növények közül az ananászban a bromelin, a papajában pedig a papain található meg nagyobb mennyiségben, ebből adódik, hogy ezeknek a gyümölcsöknek a fogyasztása, kiegészítve C vitamin tartalmú zöld félékkel ( citrom, kiwi, zöldpaprika) jó hatással van az izomzatra. Többen leírták a K vitamin jótékony hatását is. A káposzta félék, a kelbimbó, brokkoli, spenót, a fokhagyma tartalmazzák nagyobb mennyiségben. (Ha fél a fokhagymától, petrezselyem elrágásával közömbösítheti a nemkívánatos szájszagot.)**

**Az inak és szalagok a tengeri állatok és növények fogyasztásáért hálásak. Hal, rák, kagyló, algák mindegyike rengeteg olyan anyagot tartalmaz, mely az ízületek alkotó elemeinek a regenerációját segíti. Találó kifejezés a tenger gyümölcsei szóösszetétel, hűen fejezi ki, hogy alapvető élelmiszerről van szó.**

**Az erős csontozat kialakításában főként a fekete és mélykék gyümölcsök (kókény, szilva, fekete szeder) segítenek. Egy felvidéki történet jut eszembe. Történt egy faluban, hogy rohamosan nőtt a település, és a temető, mely korábban a község szélén volt, körbeépült, középre került, s az áttelepítéséről határoztak. Minden földi maradványt felkutattak, s meglepve tapasztalták, hogy a csontok több évtized után is megtartották keménységüket. Az okokat keresve, a mákra terelődött a gyanú. A lakosság nagy része ennek a természetével foglalkozott, s értelemszerűen az átlagosnál többet is fogyasztottak belőle. Ezután tudósok is bebizonyították, hogy valós az összefüggés, a mák erősíti a csontrendszert; a csontritkulás hatásos ellenszere.**

**A hagyományos kínai orvoslás a mozgást az újjáéledés évszakához a tavaszhoz köti, ennek színe a zöld.**

**Étkezésünkben is megfigyelhető, hogy minden ami mozog és mozgat, meghálálja, ha étrendünkben legalább negyven dekagramm zöldség és gyümölcs is szerepel naponta.**

**- Speciális táplálék kiegészítők. Az elmúlt évek gyakorlata azt mutatja, hogy a legjobban a Porcmax 6 és a Hyal Joint capsula együttes szedése tűnik a legkedvezőbb hatásúnak.**

**A Hyal Joint országos hálózaton keresztül férhető hozzá, minden nagyobb városban van egy kijelölt patika, ahol**

árusítják. Ha Ön szeretné tudni, mi van a legközelebb, hívjon fel bátran.

### **Lazítás a krónikus feszültségek feloldására**

**1. Feküdjünk vízszintesen és nyújtsuk ki a lábunkat. Nyissuk szét a csípőnkél valamivel szélesebb terpeszbe. A karok laza középtartásban, kinyújtva, kb. 45 fokos szöveget zárnak be testtel. A tenyér felfelé néz. Lazítsunk.**

**2. Belélegzünk. Jobb lábfejünket feszítsük vissza, majd feszítsük meg a vádlinkat, térdünket és enyhén a comb izomzatát. Végül feszítsük meg az egész jobb lábat. Tartsuk meg, majd kilégzés közben lazítsuk el. A feszültség a lábfejünkön kiáramlik testünkből. Ismételjük meg a gyakorlatot a bal lábunkon is.**

**3. Belégzés. Felváltva feszítsük meg a jobb, majd a bal fenék izmait is, majd szorítsuk össze, amennyire csak bírjuk. Lazítsunk, közben lassan, egyenletesen kilélegzünk.**

**4. Belégzés, következnek a hasizmok. Húzzuk be a hasunkat, amennyire csak tudjuk. Tartsuk meg egy ideig, majd kilégzés és lazítás következik.**

**5. Belégzés; a hátizmokra koncentrálnak. Feszítsük meg őket, a hát kissé megemelkedik. Kilégzés közben engedjük, hogy a hátizomzat a talajt érintse.**

**6. Belégzés. Feszítsük meg mellizmainkat, amennyire csak tudjuk. Tartsuk meg néhány másodpercig, majd kilégzés, lazulás következik.**

**7. Belégzés, figyeljünk a vállunkra. Először a jobb váll izmai feszüljenek, rövid idő múlva kilégzésben ellazítjuk, s**



a talajig engedjük vissza. Újabb belégzésben a bal vállon a gyakorlatsort megismételjük.

8. Belégzés; a jobb kar izmait feszítsük meg. A kéz ökölbe szorul, a kar kissé felemelkedik. Kilégzés, lazítás, majd a másik oldal következik.

9. Belégzés után a nyak és a garat környéki izmok húzódnak össze, állkapcsunkat és minden arcizmunkat is szorítsuk. Néhány másodperc vicsorítás után kilégzés közbeni ellazulás következik.

10. A has alsó részébe szívjuk be a levegőt, tartsuk bent néhány másodpercig, majd kilélegezve lazítsunk. Legalább háromszor ismételjük meg mindezt. Ezután még néhány percig maradjunk fekvő helyzetben. Érezni fogjuk, hogy egész testünk ellazult, a feszültség oldódott.

### **Életrend**

**Az egészség iránytűje a biológiai óra.**

**A gyógyítás tudománya bonyolult dolog, de az egészség megőrzésének titka egyszerű. Kövessük biológia óránk ritmusát minden nap. Ez a mutató 24 óra alatt egyszer jár körbe. A nyugati és a keleti irodalom is ismeri a bioritmusokat, de a keleti gyógyításban kiemelt szerepet játszik. Huszonöt éve már, hogy megírtam első könyvemet, Bioenergetika és akupunktúra címmel, melyben részletesen összevetem a kronobiológia eredményeit a keleti filozófia gondolataival; rengeteg a hasonlóság. Nézzük ezután, mit mond a keleti bölcs. Tizenkét működési terület követi egymást két óránként, ez ad ki egy huszonnégy órás teljes ciklust. Menjünk végig ezeken a területeken. 23 órától hajnali egy óráig "uralkodik" az epehólyag. Ez szorosan összefügg a máj működési**

**területével, amely  
gytől háromig**

e

**a legaktívabb. Nagytakarítás folyik ilyenkor, a szervezetnek  
nyugalomra van szüksége. Az epekő, a késő esti vacsora,  
nagyobb mennyiségű alkohol esti elfogyasztását jelzi a  
gyötrődő, kínlódó máj és epeműködés. A másnapi  
frissesség titka a korai lefekvés.**

**Hajnali három és öt óra**

**között a tüdő működési körének idején friss levegőre van  
szükség, mely biztosítani tudja a megfelelő légcserét. (Ki  
korán kel, aranyat lel).**

**Ötől hétig**

**a vastagbél a legaktívabb, ez a székletürítés optimális  
ideje. A belek tisztán tartása nagyon fontos az egészség  
megőrzésének szempontjából.**

**Hét óra után**

**az üres gyomor jelez, amely kilenc óráig emészt a  
legjobban. (A reggelit edd meg magad, az ebédet oszd meg  
a felebarátoddal, a vacsorát add az ellenségednek!)**

**Kilenc**

**órákor a lép és a hasnyálmirigy, az emésztés kezdeti fázisa  
következik. Reggelizz úgy, mint egy király! Legyen ez az  
étkezés változatos, kiadós és meleg. Könnyebben emészti  
meg a szervezetünk. A szív működési köre**

**11 és 13 óra**

**között a legaktívabb és a legérzékenyebb is egyben. A déli  
fáradékonyság figyelmeztető jel lehet. Ebéd után mindig  
pihenjünk le legalább fél órára, ez jelentősen csökkenti a  
szervi szívbetegségek kialakulásának a kockázatát. A  
könnyű meleg ebéd kíméli a bélrendszert, különösen a**

**vékonybélre van jó hatással, melynek aktivitási ideje**

**13 és 15 óra**

**közé esik.**

**Délután három óra**

**kor a húgyhólyag veszi át a vezető szerepet. A bőséges folyadék fogyasztás egész nap fontos, de kiemelkedő jelentősége van ebben az időszakban. Ez egyszer s mind a vesét is karban tartja, mely**

**17 óra**

**után a legaktívabb. (Nincs új a nap alatt. Brit kultúrkörökben ez az ötórás tea ideje.)**

**19 órakor**

**a szívburok meridián aktivitási ideje kezdődik. Ilyenkor a legmagasabb a láz, ilyenkor a legfontosabb, hogy már ne erőltessük meg a szervezetünket semmilyen szempontból. A lelki nyugalom védi a szívet, egy kellemes esti séta pedig minden gondot elfeledtet.□**

**21 és 23 óra k**

**özött van a hármaskézi melegítő meridián időszaka. A hagyományos kínai felfogás ezen a szív, a tüdő, a lép és gyomor, valamint a vese és a húgyhólyag együttesét érti, amelyek ebben az időszakban összehangoltan működnek.**

**A nyugalom, a békés beszélgetés, a zenehallgatás és az intim együttlét időszaka ez. Az ember és környezete egy egység, e kettő harmonizálása a hosszú élet titka.**

**Bármilyen kultúrkörben kutakodunk, hasonló következtetésre jutunk. A természet törvényeit tiszteletben tartó ember tud igazán vigyázni az egészségére, rendelkezzen átlagos ízületekkel, vagy éppen túlzottan könnyen nyújtható szalagokkal.**

## **Hypermobilitás és a hormonok.**

**Külön ki kell térni a nők speciális helyzetére. A hypermobilitás kétszer olyan gyakori, mint férfiak esetében, ennek oka a hormonokban keresendő. Az átlagos nő is hajlékonyabb lesz a menstruáció második felidejében, s különösen igaz ez a terhesség kilenc hónapjára. A női szervezet felkészül a szülésre, tágul, lazul minden. Ez az állapot még a szoptatás idejére s bizonyos fokig elkíséri. A hypermobil nő szervezete is hasonlóképpen viselkedik, de ő már a kiinduláskor is lazább társainál, nála a sérülés, a baleset veszélye fokozottan fennáll. Nála a terhesség lefolyása is eltérő lehet. A fogamzásgátló tabletta kiválasztásánál is gondolni kell arra, hogy a progeszteron lazábbá teszi a kötőszöveteket, az ilyen tartalmú fogamzásgátló szereket a hypermobil hölgyeknek kerülni kell.**

## **Hypermobilitás és a visszerek.**

**A kísérő panaszok között gyakran előfordul az alsó végtag vénáinak tágulata. Jó hatású lehet a Venovelle 5 kombinált készítmény, mely recept nélkül kapható, de tudom javasolni a Varikoflex balzsamot is. Érdemes próbálkozni a Vein Stopper nevű készítménnyel és a Vary forte krémmel is. Mindazok a gyógynövények és gyümölcsök, amelyek ezekben a készítményekben előfordulnak, táplálékunk részei is kell, hogy legyenek. A csipkebogyóról, a gránátalmáról, a citromról, a narancsról, propoliszról, olíva olajról, a boróka bogyóról, kamilláról, kurkumáról, és a görögdinnyéről van szó. Természetesen az első és a legfontosabb itt is a megfelelő értorna végzése.**

## **Hypermobilitás és hegesedés.**

**A sebgyógyulás is eltérő a túlzottan hajlékony egynek esetében. Gyakoribb a csúf, keloiddal gyógyuló seb. Minden orvosnak, aki szikét szorongat a kezében és sebet ejt, tudnia kell erről, s a hypermobil egyéneknek fel kell készülniük arra, hogy megelőzzék a keloidos sebgyógyulást. Ez egyrészt a már fentebb leírtak betartásával lehetséges, (gyógytorna, lelki egyensúly, étrend, életrend, táplálék kiegészítők) valamint az érintett bőrrészlet felkészítésével. Vannak hyaluronátot és cinket tartalmazó krémek, amelyeket már a műtét előtt hetekkel korábban érdemes használni, majd a műtétet követően még polarizált fény kezeléssel kiegészíteni. Az esetek jelentős részében a beavatkozások ideje előre ismert. A tervezett műtéteken túl ilyen például a császármetszés is, amit ugyan sokszor a szülész nőgyógyász csak a szülés óráiban határoz el, de a hypermobil hölgyek, - s talán még azok is, akik nem tartoznak ebbe a kategóriába, de szeretnék gyorsan gyógyuló és halványuló heggel megúszni a beavatkozást - tudnak maguknak segíteni.**

**A további részletekről személyesen, ☎ telefonon, e-mailben kérhet tájékoztatást.**

**Hymo Mo Centrum 8000 Székesfehérvár Erzsébet út 72  
Tel:06 20 92 76 900 e-mail cím: [csiak.gyula@upcmail.hu](mailto:csiak.gyula@upcmail.hu)  
*Várjuk minden érdeklődő kérdéseit. mennyi a Hymo Mo értéke, vannak-e panaszai, milyen tapasztalatai vannak a gyógyítással, a gyógyulással kapcsolatosan? Milyen segítségre lenne szüksége?***