

A hagyományos és a modern orvoslás ötvözete

Interjú dr. Ormos Gábor reumatológus és manuál terápiás szakorvossal

Combination of Traditional and Modern Medicine

Interview with Dr Gábor Ormos rheumatologist and manual therapy specialist



■ **Az Országos Reumatológiai és Fizioterápiás Intézet (ORFI) főorvosaként, illetve magánpraxisban manuálterápiás szakorvosként végzi hivatását. Utóbbi területet hazánkban egyedülálló módon képviseli, sok évtizedes tapasztalattal.**

– Munkám alapjául a reumatológus és mozgásszervi rehabilitáció szakképesítés szolgál. Emellett manuális medicina szakképesítéssel is rendelkezem, amely a mozgásszervi betegségek kézzel való gyógyításának a szakterülete. Ez azonos a külföldön ismert osteopatia és kiropraxis tudományágakkal. A mesterséget még a régi Csehszlovákiában tanultam személyesen attól a szakembertől, aki Nyugat-Európában, főként a Németországban és Skandináviában lévő oktatást szervezte. Akkor kerültem be a Nemzetközi Manuális Medicina Szövetség szervezet működésébe, ahol időközben akadémiai taggá váltam. Az elmúlt évtizedekben számos ország szakembereivel kapcsolatba kerültem. Az ORFI-ban a gyulladásszerű reumás megbetegedésekkel foglalkozom. Az otthoni rendelésen pedig elsősorban a gerincbetegségeket gyógyítom, amelyek most az utóbbi évtizedekben nagyon elter-

jedtek. Főként az ülőfoglalkozások és az inaktív életmód miatt.

■ **Mennyire veszik komolyan az emberek ezeket a problémákat?**

– Egyre inkább beszédtéma a köztudatban is a testedzés, és elkezdtek ezzel többet törődni az emberek, ami alapvetően nagyon helyes, de nem mindegy, hogyan tesszük. Manapság egyre könnyebben hozzá lehet jutni különböző személyi edző, masszőr és egyéb képzésekhez, de fontos a jó szakember megválasztása, ugyanis, ha helytelenül végezzük a mozdulatokat, még nagyobb baj is lehet. A gyógytorna még inkább egy speciális terület. A manuális medicina, vagy ahogyan többen ismerik, az orvosi szintű csontkovács mesterség régi hagyományokra nyúlik vissza. Elfogadottsága az idők során változó volt. Sajnos vannak, akik csak néhány fogást tudnak, és úgy praktizálnak, de diagnosztikai képességük nincsen. A nyugat-európai országokban magas szinten művelik, és felsőfokú képzés épül rá. Nem ritka, hogy olyan pácienseket fogadok, akik egy korábbi sikertelen kezelés után fordultak hozzám. Nyaki, hát- és derékfájdásokkal, ízületi fájdalommal jönnek a legtöbben. A legmodernebb technikákat alkalmazom, és a kezelések egy-

■ **You work as the head physician of the National Institute of Rheumatology and Physiotherapy (ORFI) and in Your private praxis as a manual therapy specialist. The latter You represent with the experience of decades in a rather unique way in Hungary.**

– The basis of my work is my qualifications as a rheumatologist and of musculoskeletal rehabilitation. Besides, I have qualifications in manual medicine, which is the special field of curing musculoskeletal diseases. It is the same as osteopathy and chiropraxis abroad. The profession I learnt back in the old Czechoslovakia personally from the specialist, who organised the trainings in Western Europe, mainly in Germany and Scandinavia. That was the time when I got involved in the work of the International Federation of Manual Medicine, where I became a member of the academy in the meantime. In the past decades I have contacted the specialists of many countries. In the ORFI I deal with inflammatory rheumatologic diseases. In my private praxis I mainly cure the spinal diseases, which have become widespread in the past few decades. It is mostly due to desk jobs and the inactive lifestyle.



általán nem fájdalmasak. Reumatológiai ismereteim segítenek a diagnózis felállításában, sokan csak egy kis fájással jönnek, de közben kiderül, hogy valójában gyulladós betegség áll mögötte. Ennyi idő után megfigyelhetőek már a tendenciák, ugyanakkor mégis minden egyén kezelése más. Sok fiatal becsípődéssel keres meg, egyre több a gerincfejlődési rendellenesség és a gerincsérv is. Ha időben elkezdjük a munkát, jó eséllyel elkerülhetőek a műtéti beavatkozások. Szeretem megnézni az eredeti röntgen-, MRI-leleteket is, és azok részletes kielemezése, az összes lehetséges tényező mérlegelése után kialakítani a szakvéleményt.

■ Kutatásaiban kiemelt figyelmet fordít a prevenció témakörére.

– Az elmúlt évtizedekben számos kutatást végeztem. Az egyik fő szakmai irányultságom a prevenció témaköre. PhD-disszertációmban az iskolás gyermekek nyaktartását vizsgáltam. Ez egy nagyon átfogó felmérés volt, amelybe a különböző sportok hatását is belevettem. Az eredmények azt mutatják, hogy a testnevelés során a tartás- és mozgáskultúrát kiemelten kell kezelni. Nem feltétlenül a klasszikus tornagyakorlatokat kellene erőltetni, és az alapján osztályzatokat adni, hanem az egyéni adottságokra, eltérésekre is figyelemmel lenni. A sokéves tapasztalat azt mutatja, hogy ezek az elvárások a mozgásra nevelés szándékával pontosan ellentétesek, és inkább csak elveszik a kedvet a sporttól.

■ A gyógyításon túl milyen gyakorlati tanácsokkal tudja még segíteni a betegeket?

– A honlapomon <http://ormosdoktor.hu/tornagyakorlatok/> kidolgoztam gyakorlatokat, amelyek segítenek eligazodni. Összegyűjtöttem azokat a példákat is, amelyek gyakran megtalálhatóak az internetes keresés során, azonban szakmailag nem javallott az alkalmazásuk. Ez részemről is komoly kutatómunkát igényel, hogy folyamatosan up-to-date legyek. A médiában bemutatott gyakorlatok a legtöbb esetben nem hasznosak a hétköznapi ember számára. Egy kisportolt személy, akinek ez a hivatása és a fő tevékenysége, nem összehasonlítható az átlag fizikai állapottal, pl. akik napi 8-9 órát ülnek a munkahelyükön a számítógép előtt. A célirányos gyógytornára igyekszem rávenni az embereket. Türelem kell hozzá, és egy életre szóló feladat, de óriási eredményeket lehet vele elérni. Én a legpraktikusabb gyakorlatokat javaslom, amelyek könnyen beiktathatók a hétköznapi rutinba. Van, hogy családostul jönnek, hoz-

■ How seriously do people take these problems?

– Doing exercise is more and more talked about in everyday life and people began to take care of it, which is a really good sign, but it does matter how they do it. Nowadays it is easy to get personal trainer, masseur and other qualifications, but choosing a good professional is essential, because if one does the exercises in a bad way, the trouble can get even bigger. Physiotherapy is a special field. Manual medicine, or as many would know it, the medical level osteopath profession is rooted in old traditions. Its acknowledgement varied from time to time. Unfortunately, there are many, who only know a few grips, and do their job this way, although they lack the diagnostic skills. In Western European countries it is done at a very high level, and higher education is based on it. I often have patients who come to me after a previously unsuccessful treatment. Most people come with pains in the neck, back and lower back or with arthralgia. I use the most modern techniques and the treatments are not painful at all. My knowledge in rheumatology help me with the diagnosis. Many come with smaller pain, but then it turns out that there is an inflammatory disease in the background. After such a long time tendencies can be recognised, yet everybody's treatment is different. Many young people come with nerve entrapment, and there are more spine development disorders and the spinal disc herniation. If treatment begun in time, operation is likely to be avoided. I like to have a look at the original X-Ray and MR results. After their detailed analysis and the consid-

eration of all possible factors I can give my specialist opinion.

■ In Your research You put special emphasis on prevention.

– In the past decades I did a lot of research. One of my main professional track is prevention. In my PhD thesis I examined the neck posture of schoolchildren. It was a comprehensive survey, in which I involved the effect of various sports. Results reveal that in the PE lessons posture and movement culture have to be prioritised. Classical gymnastic exercises should be forced, and marks should not be given based on their execution, but individual conditions and differences should be taken into consideration. Experience of many years show that these requirements are against the aim to educate for movement, and they rather discourage students from doing sports.

■ In addition to curing, what practical advice can You give the patients in order to help?

– On my website, <http://ormosdoktor.hu/tornagyakorlatok/>, I elaborated the exercises which help finding the right way. I collected the examples which can often be found in Internet browsing, but professionally they are not recommended. On my side it requires serious research to be continuously up-to-date. The exercises shown in the media are mostly not useful for everyday people. A sportive person, whose job and main activity is sport, cannot be compared to the average physical conditions of those who sit 8-9 hours a day in front of the computer at the workplace. I try to encourage people to do pur-



zák az unokát is, akinek már most megtanítom, milyen gyakorlatokat kell végeznie, hogy elkerülje, hogy olyan problémája legyen, mint a mamájának. És persze a mamának is rendszeresen kell tornáznia. A generációkat együtt kezellem.

■ Sportolókkal is foglalkozik. Ők milyen kérdésekben fordulnak önhöz?

– A hivatásos sportolóknál is fontos lenne beiktatni a manuális medicinát. Előfordul azonban, hogy valakit le kell beszélnem a vágyott tevékenységről, ugyanis figyelembe kell venni az egyéni fizikai adottságokat. Nem mindegy, hogy valaki kosárlabdázó, vagy balett-táncos szeretne lenni, speciális és részletes fizikai állapotfelmérésre van szükség. Tájékozottságot szereztem a legkülönbébb sportokban, a golftól kezdve, a lovagláson át a súlyemelésig. Nem feltétlen szükséges valakit eltiltatni, csak szakszerűen meg kell állapítani, hogyan űzheti tovább. Lehet, csak egy mozdulatot kell másképp csinálnia, pl. rosszul tartotta eddig az ütőt vagy a súlyzót, és máris nem

poseful physiotherapy. It needs patience and it is a lifetime job, but huge results can be achieved with it. I usually recommend the most practical exercises which can easily be integrated into the everyday routine. Sometimes whole families come, and bring the grandchildren, too.

I teach even the youngest ones what exercises have to be done in order to avoid the problems their grandmother has. And of course the grandmother also has to do the gymnastic exercises regularly. I treat the generations together.

■ You also deal with athletes. What problems do they come to You with?

– Manual medicine should be applied for professional athletes as well. Yet, sometimes I have to talk some of them out of the most desired activity, because the individual physical conditions. It does matter if someone would like to be a basketball player or a ballet dancer. Special and detailed physical analysis is required. I have gained awareness of various sports from golf through horse-riding to weightlifting. It is not necessary to ban somebody, but it has to be found how they can

terheli meg annyira magát. Itt is megfigyelhetőek univerzális jelenségek, típusos izomgyengülések vagy tartási rendellenességek. A leggyakrabban a futást és az úszást szokták javasolni fogyókúrára, gerincpanaszokra, azonban nem kapnak útmutatást, hogyan végezzék. Én ebben is igyekszem segíteni, és személyre szabott tanácsot adni. Pozitív példa a manapság nagyon divatos falmászás, amely amellet, hogy szórakoztató, az egyik legjobb hátizomerősítő tevékenység.

■ A gyógyítás és a kutatás mellett oktatói tevékenységet is folytat.

– Igen, ezt akár hobbinak is tekinthetjük. Szeretek továbbképezni másokat, és átadni a tudásomat, a saját tapasztalataimat. A medikus- és a szakorvosképzésben is részt veszek.



continue that activity. Maybe only one movement has to be done differently. For example the athlete had held the racket or the weight badly, and now they would not burden themselves so much. Again, there are universal phenomena here, typical muscle weakening or posture disorders. Running or swimming are most frequently recommended for slimming cures or spinal problems, but people do not get any instructions how to do them. That is where I try to help, and give personally tailored advice. A positive example is that nowadays climbing on trees is very trendy. It is fun, and also one of the best ways to strengthen the muscles of the back.

■ In addition to healing You keep teaching as well.

– Indeed, one could consider it as a hobby. I like educating others and sharing my knowl-

Ehhez folyamatosan képeznem kell magamat is, hiszen mindig újabb és újabb technikák, tudományos eredmények, gyógyszerek jönnek, képből kell lenni a legmodernebb kutatásokkal is. Most éppen az új könyvemen dolgozom.

■ Kérem, meséljen nekünk a családjáról is, és arról, hogyan töltődik fel a szabadidejében.

– A feleségem bíróként dolgozik a Kúrián. Számára ez a szakma ugyanolyan elhivatottságot és elmélyült, szintetizáló munkát jelent, mint nekem az orvoslás. Van egy közös fiunk, aki Londonban él, és animációs filmekkel és a karakterek kreatív megvalósításával foglalkozik. Az előző házasságból született leányom pedig mellettem dolgozik a rendelésen, kiváló szervező. Két unokám is van, a nagyobbik orvosi egyetemre jár, a kisebbik sportújságíró szeretne lenni. Harminc éve van egy állandó kártyapartim a barátaimmal, ez feltölt a mindennapokban.

Végh Nóra Judit

edge and my own experiences. I also participate in the training of med students and specialists. It requires continuous self-training, because there are always new techniques, scientific results and medicines, and I have to be up-to-date with the most modern research as well.

Currently I am working on my new book.

■ Please, tell us about Your family and about how You recharge Your batteries in Your free time.

– My wife works as a judge at the Supreme Court of Justice. For her this profession means the same commitment and as deep, synthesizing work as medicine to me. We have a son, who lives in London, and works with animation films and the creative shaping of the characters. From my previous marriage I have a daughter, who works with me in my praxis, and she is an excellent organiser. I also have two grandchildren. The older one attends the medical university, whereas the younger one would like to be a sports journalist. I have had a permanent time for playing cards with my friends for thirty years. It always renew me in the weekdays.