

Magyarországon kiemelkedő orvosi technika

Interjú Dr. Ormos Gábor reumatológus orvossal, manuálterápiás szakemberrel

Outstanding Medical Techniques in Hungary

Interview with Dr. Gábor Ormos, rheumatologist and manual therapy specialist



■ Manapság egyre több embert, sőt már a fiatalokat is érintik a mozgásszer- vi panaszok. Mi lehet ennek az oka, mikortól érdemes szakemberhez for- dulni?

– A fejlett ipari társadalmakban az ízületi kopásos-meszesedéses elváltozások okozta derék- és nyakfájás a leggyakoribb panaszok. A népesség 62–92 közötti százaléka szenved élete során legalább egy hétig tartó, a mindennapi életet befolyásoló gerincfájásban. A számítógép-használat, a tévézés, az autózés rendkívül gyakorivá tette a nyaki fájdalmat, a gerincpanaszok okai között legfontosabb szerepet játszó civilizációs tényező a tartós ülés, amely a legelső porckorongra ötször akkora terhelést ró, mint a járás és az állás. Általános probléma a mozgásszegény életmód, amelynek következménye bizonyos izmok, az ízületek típusos besugorodása, valamint a tartóizmok gyengülése. A térd- és csípőízületi kopáson túli leggyakoribb betegség a csigolyák közti porckorongok tönkremenése, a porckorong-sérvésedés. Az ízületi kopások okozta panaszok természetesen korral arányosan gyakoribbak, és nagyon fontos tényező a túlsúlyosság. A gerincfájás előfordulásának csúcsa 35 és 55 éves kor közé esik, de a serdülők derékfájás-gyakorisága is egyre

növekszik, idősebb korban a hát- és derékfájás már a csonttrikulás miatt szokott jelentkezni. Ma az ülő foglalkozás a legelterjedtebb, így az ilyen emberek megbetegedése – mivel ők hajlamosabbak a hirtelen, váratlan, túl megterhelő rossz mozdulatokra – a leggyakoribb. A megfelelő ülés, ülő munkahelyzet kialakítása, a rendszeres tornázás, a testsúly kontrollja a legalapvetőbbek. A több mozgás, heti háromszori erőltetett séta, a napi torna nemcsak a mozgásszerveknek hasznos, hanem a szív- és érrendszer, a vércukorszint karbantartását is biztosítja. Tisztában vagyok vele, hogy manapság mindenki nagyon elfoglalt, ha az egyórás torna nem is fér bele, akkor szorítsuk be a napirendünkbe azt a 10 percet, és hasznunkra válik. A mozgásszer-
vi panaszok kezelésére kedvelt módszer a gyógyfürdőzés. Magyarország büszke is lehet a gyógyfürdő-kultúrára, és valóban az egészségünkre válhat, azonban óvatosságra intenek, mert nem feltétlenül mindenkinek ez a megoldás, sőt van, akinek nem javallott, például a gyulladásos megbetegedések esetén. Mindannyian mások vagyunk, ami az egyik embernek beválik, nem biztos, hogy a másiknak is az lesz a helyes terápia. Az elmúlt évtizedek tapasztalatainak köszönhetően természetesen a kórtörténetekben sok hasonlóság felfedezhető, de minden egyes páciens egyénileg, személyre szabottan kezelek. Sok külföldi is felkeres, akik más országban kiropraktor kezelésben részesültek, és itthon is keresik rá a lehetőséget.

■ Hazánkban egyedülálló módon képviseli, a manuálterápiás területet, és több mint 40 éve van a szakmában. Orvosi diplomája megszerzése után külföldi mesterektől tanult, és még a mai napig is továbbképzzi magát.

– Hazánkban a legrégebben foglalkozom ezzel a gyógymóddal. Az elmúlt 40 év során megismerkedtem a gyógy mód összes típusával, a népi fogásokkal, kiropraktikával és a legmagasabb technikákat összesítő manuális terápiával, a legnagyobb tapasztalattal bírok ezen a szakterületen. A mostani, csontkovácsként működők többsége csupán néhány egyszerűbb – kétségtelenül sokszor hatásos – fogást ismer, illetve számos esetben durvább

■ Nowadays, more and more people, even young ones are affected by muscu- loskeletal complaints. What could be the reason for this, and when should we contact a specialist?

– In advanced industrial societies, waist and neck pain caused by joint abrasion and calcification are the most common complaints. 62-92% of the population suffers from pain of the spine, which lasts for at least a week, and affects everyday life. Computer use, watching TV, and driving cars have made neck pain very frequent, and the most important factor in the cause of spinal complaints is permanent sitting, a factor of civilisation, which puts five times as heavy pressure on the lowest disc as walking or standing. A common problem is physical inactivity, resulting in the characteristic shrinkage of some muscles and joints, and the weakening of the skeletal muscles. In addition to the abrasion of the knee and hip joint, the most common disease is the wear and tear of the intervertebral discs, and disc herniation. Naturally, the symptoms of joint abrasion are proportionally more frequent in elder age groups, and obesity is a very important factor. For spinal pain, the peak of occurrence is between the ages of 35 and 55, but the incidence of lower back pain is increasing among adolescents too. Back and lower back pain usually appears in older age, due to osteoporosis. Sitting occupations are widespread today, so these conditions affect a lot of people – as their spines are more prone to sudden, unexpected, too burdensome or wrong movements. Sitting in the right position, even at work, regular gymnastics, and weight control are the most basic treatments. Sports, strenuous walks three times a week, or daily exercise is not only useful for the musculoskeletal organs, but also for the maintenance of the cardiovascular system and blood glucose levels. I am aware that nowadays everyone is very busy, so if a one-hour exercise does not fit into our days, even 10 minutes will do us good. Spa treatments are also beneficial for musculoskeletal complaints. Hungary can be proud of its spa culture, which our health can benefit from, but we should be cautious with



kiviteli technikát alkalmaz, amely miatt ma már minden magánrendelésemen megjelenik néhány panaszos. Mivel reumatológus is vagyok, tudom, hogy mikor nem használható, mikor kell más kezelésmódot, injekciózást vagy gyógyszereket alkalmazni. Fel kell ismerni az egyéb okokat, amikor a háttérben daganat, góc, csonttritkulás vagy gyulladásos betegség áll fenn, vagy amikor egy kopásos-meszesedéses elváltozás gyulladásos fázisában van a beteg, és ekkor nem szabad alkalmazni. Számos gerinc eredetű tünet van, fejfájás, szédülés, szív felé, medence felé, karba, lábba sugárzó fájdalmak, amelyek hátterében a csigolyaközi, úgynevezett kisízületek becsípődése áll, amelyek egyszerű fogsípokkal kezelhetők. A leghálásabb feladat a hirtelen kialakult gerincfájdalmak, a becsípődések kezelése. A porckorong-sérvésedés, a „kinyomódások” is sok esetben kezelhetők, de a kizáródott sérvék, ideggyógyászati tünetek esetén általában nem javasolt a csontkovácsolás. Ilyen esetekben csupán óvatos, speciális manuális terápiás technikák kísérhetők meg. Valóban, folyamatosan továbbképezem magamat, korábban PhD-fokozatot szereztem, és most is rendszeresen járok konferenciákra, szakkönyveket olvasok, követem a legújabb módszereket. A mi szakmánkban fontos állandóan lépést tartani. Illetve én is rendszeresen tartok prezentációkat, továbbképzéseket.

■ **Doktor úr, elmagyarázza nekünk, hogy mi a különbség a csontkovácsolás és a manuálterápia között?**

– Az MTA orvosi osztálya utoljára 2008-ban foglalt állást a magyar helyzetről, hogy bizonyítottan hatásos módszer a hagyományos kínai orvoslás, a neurálterápia és a ma-

spas, because they are not a solution for everyone, and they can even be harmful for those with an inflammatory disease. We are all different; what is helpful for one, might be wrong for the other. Thanks to the experience of the past decades, I have discovered many similarities between people’s medical history, of course, but I treat each patient in an individual and personalised way. Many foreigners come to my office as well, who received chiropractic treatments in other countries and look for these in Hungary too.

■ **You represent manual therapy in Hungary in a unique way, and You have pursued this profession for over 40 years. After getting Your medical degree, You studied from foreign masters, and still undergo training up to this day.**

– I have been dealing with this therapy for the longest time in Hungary. Over the past 40 years, I have become familiar with all types of cures, folk traditions, chiropractics, and manual therapy combining the highest forms of techniques, so I can say that I accumulated the most experience in this field. Most chiropractors today only know a few simpler – undoubtedly often effective – grips, and often apply coarser techniques, and the result is that more and more complaining patients appear in my private practice. Since I am a rheumatologist as well, I know when to avoid a certain technique, and in these cases I try to apply other types of treatments, injections, or medications. Possible underlying conditions should be recognised too, e.g. when tumours, foci, osteoporosis or inflammatory diseases cause the symptoms, or when

the patient is actually in an inflammatory phase of an abrasion or calcification, and should not be treated with chiropractics. There are a number of spine-related symptoms like headaches, dizziness, aches shooting towards the heart, the pelvis, the arms and legs, where the main cause is the pinching of intervertebral joints, or so-called small joints, and these can be treated with simple grips. The most gratifying task is to treat suddenly appearing spinal pains and entrapments. Herniated discs and protrusions are also often treatable, but in the case of excluded hernias or neuropathic symptoms, chiropractics in general are not recommended. In such cases, special manual therapy techniques may be attempted cautiously. Indeed, I constantly go to further trainings, I have obtained a PhD degree, and I regularly attend conferences, read books, and get updated on the latest methods. It is important to keep up with progress in our profession. I also give lectures and provide trainings.

■ **Dr. Ormos, would You explain to us the difference between chiropractics and manual therapy?**

– The Medical Department of the Hungarian Academy of Sciences last took a stand on the Hungarian situation in 2008, confirming that the effectiveness of traditional Chinese medicine, neurotherapy and manual medicine is proven. I would highlight the difference between chiropractics and manual therapy as the following. Chiropractors do not have formal and proper qualifications. Among their “diagnostic” findings are the mandatory and exclusive tactile anomalies of the vertebrae (thorns) and the longitudinal difference between the lower limbs, but they know almost nothing about the clinical, real interpretations of these symptoms. It is important to know that non-medical naturopaths and other health professionals do not have the right to use so-called manipulation grips. The main risk lies in the fast, definite grips, which the patient cannot control anymore. Technical rules are to be observed with great care. In some cases I saw, no such rules were observed, thus patients were left with a lot of pain, the treatment was not effective, and often caused further complaints. It is a very interesting social phenomenon that no one blamed the treating person, everyone condemned the patient for visiting the “wrong place”. People think that chiropractors have to make the patient’s body “crack” at any rate. But much finer treatments are known today.

nuális medicina. A csontkovácsok és a manuálterapeuták közti különbséget a következőkben fogalmaznám meg. A csontkovácsok hivatalos, megfelelő képzettséggel és képesítéssel nem rendelkeznek. A csontkovácsok „diagnosztikai” megállapításai között szinte obligátok és kizárólagosak a csigolya (tövisnyúlványok) tapintott eltérései és az alsó végtagok hosszkülönbsége, amelyek klinikai, valódi értelmezéséről fogalmuk sincsen. Alapvető, hogy a nem orvos természetgyógyászok vagy az egyéb egészségügyi szakképzettségűek nem jogosultak az úgynevezett manipulációs fogások alkalmazására. Az ilyen fogások gyors, határozott és a beteg által már nem kontrollálható végrehajtása jelenti a veszélyt. A manipulációs fogásoknál különösen fontos a technikai szabályok betartása. Az általam látott csontkovács kezeléseknél erről szó sem volt, számtalan fájdalmas vagy eredménytelen, sőt panaszokat okozó kezeléssel szereztem tudomást. Nagyon érdekes társadalmi jelenség, hogy senki sem a kezelőt marasztalta el, hanem mindenki saját magát okolta, amiért „oda” ment. A csontkovácsokat sokan úgy képzik el, hogy mindenképpen recsegnie-ropognia kell a betegnek. Ma már sokkal finomabb kezelések ismertek.

■ Do You only accept adults, or can children visit Your office too?

– Yes, I have done plenty of research on children. In my dissertation I dealt thoroughly with the neck posture of schoolchildren. Many people come to me with scoliosis, with a previous recommendation of wearing corsets, which is undoubtedly justified in serious conditions, but in milder cases their use can be avoided with manual therapy. With the examination technique I apply, hidden abnormalities in the muscular system can be diagnosed in time, and targeted therapy may prevent later abrasions and degenerative diseases.

■ You mentioned sports. Do You also deal with sport injuries?

– Many people ask me whether they have to quit sports. I have good news for them: no, they do not. I can help them to continue. Sometimes only the posture and technique should be changed for them to get rid of the pain. “Tennis elbow” is a well-known phenomenon, but all sports might induce characteristic symptoms, which we can alleviate with some conscious attention. I also give guidance in the learning of the proper exercises and physiotherapy. I would also like to call atten-

■ Csak felnőtteket kezel vagy gyerekeket is fogad?

– Igen, a gyermekekkel kapcsolatosan több kutatást is végeztem. A disszertációmban pedig behatóan foglalkoztam az iskolás gyermekek nyaktartásával. Többben gerincferdüléssel fordulnak hozzám, amire jellemzően a fűző viselését szokták javasolni, ami a nagyon súlyos esetekben kétségtelenül indokolt, azonban sok esetben a manuálterápiával ez is elkerülhető. Az általam alkalmazott vizsgálati technikával az izomrendszerben lévő rejtett elváltozások is még időben diagnosztizálhatók, és célzott terápiával megelőzhetővé válnak a későbbi kopásos, illetve degeneratív megbetegedések.

■ Említette a sportot, sportsérülésekkel is foglalkozik?

– Szokták kérdezni, hogy abba kell-e hagyni a sportot. Jó hírem van: nem. Inkább abban segítek, hogyan űzzék a sportot. Van, hogy a testtartáson vagy a technikán kell változtatni, és elmúlnak a fájdalmak. A „teniszkönyök” stb. kifejezések bizonyára mindenki számára ismertek, minden sportnak megvan a maga velejárója, de tudatos odafigyeléssel lehet ezen segíteni. A helyes gyakorlatok elsajátításában és a gyógytornában is útmutatást

tion to professionalism here, because there are many gymnastics exercises available on the internet today, but you have to know which one is recommended for the actual person to avoid damage. This year my book, *Secrets of Chiropractors*, was published again, and it introduces special series of exercises with pictures and illustrations. On my website: <http://ormosdoktor.hu> a lot of useful information and recommended exercises can be found.

■ In addition to professional success, You can also be proud of Your family.

– My wife works as a judge at the Curia, she does a highly responsible job and is very committed to her profession. Our son lives in London, he produces animated films and creatively implements characters, and he is also highly recognised in his profession. My daughter born from my previous marriage, Barbara, is working with me, she is managing my practice in an excellent way. I am lucky, because my job

adok. Itt szintén felhívnam a figyelmet a szakmaiságra, ugyanis az interneten ma már rengeteg tornagyakorlat elérhető, de tudni kell, hogy az adott személynek melyik javallott, nehogy többet ártson, mint használjon. Idén újra megjelent könyvemben, *A csontkovácsok titkai* című kiadványban képi elemekkel is illusztrálva részletesen foglalkozom a speciális gyakorlatok bemutatásával. A honlapomon: a <http://ormosdoktor.hu/> oldalon sok hasznos információ és ajánlott gyakorlatsor fellelhető.

■ Szakmai sikerei mellett a családjára is büszke lehet.

– A feleségem bírónak dolgozik a Kúrián, nagyon felelősségteljes munkát végez és elhivatott a szakmája iránt. Van egy közös fiunk, aki Londonban él, animációs filmekkel és a karakterek kreatív megvalósításával foglalkozik, szakmájában elismert. Az előző házasságomból született leányom, Barbara mellettem dolgozik, nagyszerűen menedzseli a rendelést. Szerencsés ember vagyok, mert a munkám nemcsak a hivatásom, de a hobbim is. A sportot nemcsak ajánlom a pácienseimnek, hanem én is a mai napig művelem, és kedvelt elfoglaltságom barátaim körében a heti kártyaparti.

Végh Nóra Judit

is not a mere occupation, it is my hobby as well. Sports are not something I just recommend to my patients, but also a part of my own life up to this day, and I also like to play cards with my friends on a weekly basis.

