

## A JOBB BOKÁM BALSORSA – HOGYAN LEHET FELÁLLNI EGY SÚLYOS BOKASÉRÜLÉS UTÁN

Az *Orvosi levelek* jelen története egy olyan barátunk esetéről ad hírt, aki aktív életet élt és rendszeresen sportolt, néhány éve azonban bokasérülést szenvedett, amelyet súlyos és makacs szövődmény kísért. A felépülés nem volt könnyű. Az eset azt példázza, hogy még látszólag reménytelen helyzetből is – amikor a további aktív mozgási lehetőség esélye szinte kizárt – van kiút és visszatérés. Ma már ugyanez az ember 200 km-t kerékpározik és futóversenyeken indul.

„Azon a gyönyörű kora őszi napon otthoni munkával voltam elfoglalva. Remek napot tudhattam magam mögött, amikor sötétedés után elindultam szokásos köreimet róni a félhomályos utcákon. Jó tempót futottam, tele voltam energiával, de a következő pillanatban már a földön feküdtem a jobb bokámba nyilalló éles fájdalommal. Még soha nem éreztem ilyet, rögtön tudtam, hogy nagy a baj. Mire bicegve a lakáshoz értem, a bokám már kétszer akkora duzzadt. A baleseti sebészetten felállított diagnózison kívül – sarokcsontrepedés és részleges bokaszalag-szakadás – az orvosok nem árultak el semmit sem a



kilátásokról, sem a lehetséges gyógymódokról. Sok időm azonban nem volt morfondírozni, mert ha fél lábon ugrálva is, de intéznem kellett az ügyeimet és mozgatni a szálakat. Így telt el egy hónap, és a lábam csak nem akart javulni. Izomzatom gyengült és vékonyodott, a bokám fájt és dagadt, nem tudtam sem mozgatni, sem terhelni, és az ujjak tövéénél is bevérzések jelentkeztek. Ekkor derült fény a szövődmenyre, a „Sudeck-disztrófiára”. Rövid tájékozódás után rájöttem, hogy nem egy kerti virágról van szó, hanem olyan keringési rendellenességről, ami egy életen át elkísérhet, és akár még rokkant

nyugdíjas is lehetek. Megkaptam az utasításokat: reumatológia, fizioterápia, glükózamin kúra, úszás és vízitorna. Tovább bonyolította képet, hogy a sérülés után nem sokkal a munkahelyemről egy magasabb beosztást ajánlottak, amit nem akartam visszautasítani. Így a munka frontján is mihamarabb bizonyítanom kellett. Nem volt egyszerű, de próbáltam optimista lenni és nagyon elkezdtem „akarni”, hogy javuljon a lábam. A kórházba két mankóval bicegtem be, és egy hónap elteltével fájdalommal ugyan, de már mankók nélkül araszoltam az autóig. Ott tapasztaltam meg azt is, hogy az én bajom igencsak eltörlül néhány betegársam súlyosabb problémái mellett. Sőt, időnként még ilyen állapotban is olimpikonnak éreztem magam mellettük. A nagy akarásomban gyakran megfeledeztem arról, hogy a kevesebb néha több, vagyis hogy most nem fog menni az, mint korábban az edzéseken, hogy a rendszeres és egyre erőteljesebb igénybevétel erősíti az izomzatot és az ízületeket. Jobban kellett kímélni magam a bokám állapota miatt. Ahogy munkába álltam és terheltem, hamar bedagadt, én pedig jegeltem, pihentettem, úsztam, bicikliztem, és így tovább. Aztán egyszer csak csökkenni kezdett a bokám körül a fájdalom és mindig egy kicsit mozgékonyabb lett. (Azt azonban észrevettem, hogy amikor stressz volt jelen vagy nyugtalan voltam, akkor gyakrabban visszatért a fájdalom és a bokám érzékenyebb lett.) Odáig jutott a dolog, hogy következő év októberében kipipáltam az első 20 km-es teljesítménytúrám. Közben elkezdtem a kocogást is. Két év sem telt el, és egyszer csak a Tour de Pelso, a Balatonkerülő kerékpártúra 204 km-es távján találtam magam. Azóta sincs megállás. Voltam 14 km-es futóversenyen, 60 km-es teljesítménytúrán és most vettem részt a negyedik Balaton körüli kerékpáros maratonon. A legszebb paradoxon az egészben az, hogy a sérülés után jobb teljesítményeket értem el, mint előtte, pedig azóta 4.5 év telt el, és immár a 44. éve met taposom. Úgy gondolom azonban, hogy csak a testem rendszeres karbantartása tudja garantálni, hogy „alkatrészeim” idősebb korukban is működőképesek maradjanak.



Ha így visszagondolok, hogy honnan indultam a sérülés után, akkor az, hogy most egészséges lehetek, számomra nagy eredmény és nagy ajándék is egyben. Bár sokan segítettek benne, nagyrészt magam gyógyítottam saját magam. Csak csináltam, elhittem, csináltam, elhittem, és egyszer csak ott voltam, ahol előtte még soha. Amit én végigcsináltam, kellő hitel bárki meg tudja tenni, mert van gyógyulás, ha kitarunk és mindvégig hiszünk benne. Még akkor is, ha a szövődmények átmenetileg ellene szólnak a lehetőségnek.”

Jó egészséget kívánva mindenkinek: Osváth László  
2013. május

A következő levél témája: *tesztoszteronhiány – az ösztrogéntúlsúly hatásai a férfiakra*