

# Terheli a túlsúly a térdet

## A TERMÉSZETGYÓGYÁSZ TANÁCSAI

**TÓTH ZSIGMOND**  
természetgyógyász  
minden vasárnap  
hasznos információkat  
ad olvasóinknak.



Kérdéseiket várjuk

a [termeszetyogysz@borsonline.hu](mailto:termeszetyogysz@borsonline.hu)  
e-maillre vagy levélben a

Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122. címre.  
A borítékra írják rá: „Természetgyógyász”

A térd kattogása gyakori, főleg ha nagyobb terhelést kap, kapott: intenzív sportmozgás vagy olyan munka, ahol sokat kell térdelni vagy másképp erőltetni az ízületet.

A térd két átka az elhízás és lábboltozathibák, a lúdtalp és a harántsüllyedés. A túlsúlynál lépésenként, felálláskor stb. a térdízület a testsúly négy-hatszorosát kapja, például öt kiló zsír lépcsőnként 20-30 kg pluszt jelent. A lábboltozat problémája nagyjából olyan, mintha egy darut nem stabilan építenénk, így a daru vázának egyes részei sokkal nagyobb terhelést kapnak munka közben, ami miatt deformálódní fog a vázszerkezet.

Ha a kattogásnál nincsen duzzanat vagy fájdalom, akkor általában nin-

csen probléma, de nyilván a térdünkben valaminek a helyzete (például a térdkalácsé) nem tökéletes, ezért ütődik, ütközik hangosan. Gyógytornászok néhány hét alatt helyre tudják tenni a térdkalácsot, de más elmozdulásokat is, így elmúlhat a kattogás, ropogás. Fontos, hogy legyünk óvatosak a mostanában nagyon divatosá vált kerek talpú lépésgördülős cipőkkel, mert van, akinek jó, de sokaknál a végtagizületek (nemcsak a térd, hanem a combnyak is) helyzetének kedvezőtlen átrendeződését, ezért idővel megbetegedését okozhatják!

Ha a neten rákeresünk a térdproblémákra, akkor azt találjuk, hogy több tünethet azt írják: „az ok nem ismert még”. Na, ezeket okozza a rossz táplálkozás.

**A rosszul megválasztott cipő is okozhatja a térd helyzetének kedvezőtlen elváltozását, emellett egyéb lábproblémák forrása is lehet**

*Hétfőn*  
**Vállalkozáshoroszkóp**

