KEZELD MAGAD OTTHON!
FÁJ A KAROM

„Mit csináljak, ha nagyon fáj a karom, de még nem tudom azonnal kezelni az okát?”

A fájdalomcsillapító módszerek ranglistája

Melyik ajánlott, melyik biztonságos, melyik nem ajánlott a mellékhatásai miatt? – a karodra és válladra

Írta: **Babcsányi Judit**

gyógymasszőr, mozgásterapeuta · Fáj a karom program

Ez az útmutató nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot. Ha a fájdalom hirtelen, sérülés után kezdődött, ha a karodat nem tudod felemelni, lázas vagy, vagy a fájdalom a mellkasodba, állkapcsodba sugárzik, fordulj orvoshoz.

Copyright Babcsányi Judit 2026. Az útmutató részleteiben sem használható fel az engedélyem nélkül.

Mit mérlegelj mindig?

Rengeteg féle fájdalomcsillapító van, de ember legyen a talpán, aki elsőre eligazodik közöttük.

Melyiknek a legkevesebb a mellékhatása?

Melyiknek súlyos a mellékhatása, ami felülmúlja a hasznát?

Ez a lényeg: mindig mérlegelni kell a hatás-mellékhatás egyenlegét.

Például, ha kihullik a hajad és hányingered van egy olyan erős gyógyszertől, ami megmenti az életedet, az jó mérleg. Ez egyértelmű, ugye?

Mi a helyzet a karfájdalmakkal, zsibbadással, mozgásszervi problémákkal?

Itt milyen hatást tudnak elérni az egyes fájdalomcsillapító módszerek? Segítik-e a gyógyulásodat?

Az első, amit figyelembe kell venned az, hogy mi az oka a gondodnak. És ezt tudja-e megszüntetni valami. Ha igen, akkor az a legjobb kezelés. Erre visszatérek majd a végén, de már most elmondom, hogy igen, van ilyen, ami az okát szünteti meg a gondjaidnak.

Amíg viszont nem tudod, hogyan kezeld az okát, – de csak addig! – megértem, ha tenni akarsz gyorsan valamit a fájdalom ellen, ha annyira súlyos.

Szóval akkor használd a fájdalomcsillapítást, ha jobbat nem tudsz, ÉS olyan erős a fájdalom, hogy kell valamit tenned ellene.

Csak akkor, ha ez a kettő fennáll!

Ha lehet, akkor legyél tisztában azzal, hogy van a karod valójában, ne fedd el a tüneteidet. Minden fájdalomcsillapításnak megvan az a hátulütője, hogy nem érzed, milyen rosszul vagy és túlerőlteted magad újra!

Szóval a fájdalmat akarod csökkenteni valahogyan, amíg nem tudsz jobbat és mert annyira erős a fájdalom. Mondjuk éjjel is felébredsz rá.

Mit tegyél? Haladjunk a legrosszabbtól a legjobb opcióig!

7 Szteroidok, injekcióban

Mindig kérdezd meg, ha injekciót ajánlanak, hogy milyen hatóanyag.

Ha szteroid, kortizol, kortikoszteroid, akkor beszéld át az orvosoddal a hosszú távú hatását is, mielőtt döntesz.

Igen, lehetséges, hogy hónapokra elmulasztja egy ilyen injekció a fájdalmat. És igen, tudom, hogy ez a szokásos opció sok helyen.

DE!

A szteroid gyengíti az inakat és más szöveteket.

Pedig te épp rendbe akarod hozni, erősíteni akarod azokat.

Copyright Babcsányi Judit 2026. Az útmutató részleteiben sem használható fel az engedélyem nélkül.

És gyógyító hatása nincs, csak fájdalomcsillapító-gyulladásgátló. A gyulladásról pedig annyit: nem is biztos, hogy be van gyulladva, csak mert fáj.

A gyulladás jelei: vörös, meleg, duzzadt. Ha nem ilyen a karod, akkor nincs gyulladásban.

Szóval ennek ez az egyetlen fő káros hatása már felülmúlja a fájdalomcsillapítás hasznát.

Ezért vettek vissza a szteroidinjekciózásból az élsportolóknál, mert ott pontosan mérik minden teljesítményüket és egyértelműen kiderült: káros.

Más mellékhatásai is lehetnek, nem részletezem, ez a lényeg: ne gyengítsd a szöveteidet, hanem erősíteni próbáld majd!

6 Fájdalomcsillapító tabletták

Több nem szteroid fájdalomcsillapító hatóanyag létezik, nem fogom őket felsorolni. Egyéni lehet, hogy ki melyiket találja hatásosnak, szóval szedd a szokásos fájdalomcsillapítódat. Ha kell.

Arra vigyázz, hogy ha hosszú távon szeded őket, sok fajtától megfájdulhat a gyomrod, megviselik az emésztőrendszeredet. Erre szoktak mellé felírni gyomorvédő tablettát, aminek megint lehet mellékhatása, nem is sorolom.

Ide tartozik, hogy ha bármilyen egyéni problémád van, más gyógyszert is szedsz, pl. gond van a pajzsmirigyeddel, mindenképp egyeztess a másik szakorvossal arról, hogy milyen fájdalomcsillapítót szedj.

A következő szempont itt még az, hogy ha szoptatsz, várandós vagy, akkor mit szedhetsz. Várandósság esetén kérdezd meg a szülészorvosodat, van erről adatbázisuk.

Ha pedig szoptatsz, akkor nézd meg mindig az https://e-lactancia.org/ oldalt, és kérdezd meg a gyógyszerészt is. (És nehogy elhidd, ha ilyet mondanának, hogy egy ilyen probléma és gyógyszerszedés miatt el kell választani a kisbabádat!)

A tabletta, kapszula azért került egyébként erre a helyezésre, mert az egész szervezetedre lő feleslegesen. Van jobb, akár ugyanazzal a hatóanyaggal.

5 Gyógyszeres kenőcs, krém, tapasz

Sokszor ugyanaz a gyógyszerhatóanyag kapható külsőleges változatban, tapasz, krém, kenőcs formájában.

Akkor már inkább így használd, legalább a gyomrodat nem terheli meg és nem hat feleslegesen másutt is.

De még így is felszívódhat a bőrödön át és eljuthat máshová is, ahol semmi szükség a gyógyszerre.

És persze ilyenkor is allergizálhat, mellékhatással járhat, és nem a legjobb megoldás.

Copyright Babcsányi Judit 2026. Az útmutató részleteiben sem használható fel az engedélyem nélkül.

4 Könyökszorító, váll-rögzítő, merevítő, teljes pihentetés, NRX, kineziotapasz

Ezekkel elérhetsz pillanatnyi megkönnyebbülést: kikapcsolod, nem használod a fájó izmokat.

De figyelj! Ettől meggyógyulni nem fog, csak megnyugszik.

Ha muszáj használnod a fájó karodat, válladat, kezedet, akkor tegyél föl szorítót, pántot, NRX-et, kineziotape-et. De csak ha tényleg muszáj terhelned!

A hobbi, sport ilyenkor nem ér! Annak kedvéért nem érdemes feltenned.

A. Hiszen a szoros pánttal elszorítod a vérkeringést, pedig a karod kötőszöveteinek pont jobb vérkeringésre lenne szüksége!

B. Ha valamit nem használsz, pihentetsz, kívülről támasztasz meg, az tovább fog gyengülni.

Úgyhogy azért nem jobb a helyezése ennek a módszernek, a megtámasztásnak, kikapcsolásnak, pihentetésnek, mert szintén hátráltatja hosszú távon a gyógyulásodat.

3 CBD olaj és más természetes anyagok

A CBD-t beszedheted szájon át vagy a karodra kenheted. Viszonylag mellékhatásmentes fájdalomcsillapító.

De ezzel is ugyanúgy vigyázz! Ha nem érzed a fájdalmat, az nem jelenti azt, hogy meggyógyultál!

Ugyanez vonatkozik más természetes anyagokra a krémekben, mint pl. a gyógynövények, méhméreg, kígyóméreg. OK, valószínűleg jobbak, mint a gyógyszeres hatóanyagok a mellékhatásaik szempontjából.

De meggyógyítani nem fognak, nem valódi kezelések. És vigyázz, ne használd feleslegesen, inkább érezd, hogyan van a karod valójában, hogy ne okozz magadnak újabb sérülést!

2 Jegelés

Aminek tényleg nincs felszívódó hatóanyaga és ezért nincs kiszámíthatatlan mellékhatása: a jegelés. Zsibbasztó, fájdalomcsillapító hatása miatt használják.

De hosszú távon inkább ártasz vele magadnak, ezért ez sem a legjobb.

Egyetlen kivétel a friss sérülés: ilyenkor a sérülés utáni pár órában kétszer jegelhetsz, 5–10 percig, a kettő között legalább 20 perc szünettel. Ennél tovább és ennél többször nincs értelme jegelni. Ezt ma már a sportorvosok is így látják.

Copyright Babcsányi Judit 2026. Az útmutató részleteiben sem használható fel az engedélyem nélkül.

Régen a sportorvosok az atléták sérüléseinek kezelésére használták a jegelést is, évtizedeken át általánosan bevett volt fájdalomcsillapítóként.

De ma már a sportorvosok is úgy látják, hogy a jegelés lassíthatja a gyógyulást! Ahogy egyébként minden gyulladásgátló módszer.

Egyszerűen leírva a folyamatot: egy sérülés gyógyulásához szükséges a jó vérkeringés.

Ha ezt sokat jegeljük vagy gyulladásgátlózzuk, akkor összehúzzuk a vérereket, és a vérkeringés lassításával ezt a gyógyító folyamatot is lassítjuk!

Atléták esetében megfigyelték, hogy a jegelés után azonnal gyengébb volt az érintett terület, hiába múlt el a fájdalom. Bemelegítésre volt szükségük ahhoz, hogy visszatérjen az erejük.

Tehát ez a lényeg: Tudj róla, hogy bármilyen fájdalomcsillapító és gyulladásgátló módszer csak tüneti kezelés.

Mondtam az elején, hogy a valódi megoldás, ha az okot kezeled. Csak addig csillapítsd pusztán a fájdalmat, amíg nem tudod ezt megtenni.

Ha állandóan visszaesel vagy régóta folyamatosan küszködsz a fájdalommal, zsibbadással, gyengeséggel, mozgásbeszűküléssel a karodban, akkor arra van szükséged hosszú távon, hogy megoldd az okát.

Egyrészt fájdalommal, zsibbadással, gyengeséggel élni mindig nehéz.

Plusz ilyenkor fejlődni sem tudsz a sportban, hiába tervezted, hogy többet úszol, javítasz a szintidődön, részt veszel a tavaszi versenyeken. Nem lehetsz fitt, ahogy eddig, hanem amolyan öregesen kezelgeted a karodat folyton.

Szóval, ha most már hónapok óta fennáll vagy vissza-visszatér a vállfájdalom, a teniszkönyök vagy golfkönyök, gyengeség, akkor nem fájdalomcsillapító kell a karod, vállad szöveteire.

Kezdd meg azt a kezelést, ami célzottan tudja gyógyítani a kötőszöveteket, hiszen legfőképp az inaiddal és izompólyáiddal van itt baj ilyenkor, nem az izmaiddal. Minden kötőszövetnek rossz a vérkeringése, és a fájdalomcsillapítás általában összehúzza még jobban az ereket.

1 Jobb a meleg, mint a hideg?

Igen! Ez áll a listámban az első helyen, mert ez már az okot is elkezdi kezelni!

Csakis a vérkeringésed megtámogatásával tudod elindítani a jó öngyógyító folyamatokat, hogy jöjjön a tápanyag és elszállítódjon el a salakanyag a kötőszövetekből!

Javadra lesz még izomlazító hatása is, hogy ne legyen befeszülve az izom-ín-izompólya. A meleg ezt is tudja (emlékszel a hőtágulás elvére, ugye?).

Copyright Babcsányi Judit 2026. Az útmutató részleteiben sem használható fel az engedélyem nélkül.

Melegítsd a karodat, válladat! Sokaknál ettől enyhül a fájdalom. Elalvás közben viszont ne maradjon rajtad melegítő eszköz, nehogy megégesd magad.

Ha pedig végleg eleged van a

- **stagnálásból**
- **fájdalomcsillapításból**
- **borotvaélen táncolásból**
- **visszaesésből**
- **gyengeségből...**

mert neked igenis kell az erő a karodba, nem csak átmeneti megkönnyebbülést akarsz...

akkor mindenképp gyere el a webinárra, indítsuk el és vigyük végig a jó folyamatokat a karodban!

A webináron fel fogom sorolni az összes többi gyakori kezelés hatását is, amikről állítják, hogy csökkentik a karfájdalmat vagy teljesen elmulasztják azt. És egy még teljesebb megértést kapsz az összes kezelésről.

És persze azt is bemutatom majd, hogy melyek a helyes kezelés lépései a fenntarthatóan erős kar felé.

Copyright Babcsányi Judit 2026. Az útmutató részleteiben sem használható fel az engedélyem nélkül.