Túlerőltetés elleni checklista

Túl sok volt a terhelés, vagy csak érzékeny az idegrendszered? A 24 órás szabály a mindennapokra

Fájdalomenyhítő csomag – Nyugodtabb éjszakák · Írta: Babcsányi Judit, gyógymasszőr, mozgásterapeuta · Fáj a karom program

Ha másnap jobban fáj: elrontottál valamit?

Ha régóta fáj a vállad vagy a karod, az idegrendszered egy idő után védekező üzemmódba kapcsol, és túlérzékeny lesz. Ilyenkor egy takarítás, főzés, egy bevásárlás vagy egy hosszabb autóút után is jobban fájhat. Ilyenkor könnyű megijedni: „Megint elrontottam valamit?”

Az esetek többségében nem. Amit érzel, az gyakran nem újabb sérülés, hanem a túlérzékeny „riasztód” jelzése.

Hogy ne a félelem döntsön, használd a 24 órás szabályt.

A két jel, amit meg kell különböztetned

Túlérzékeny riasztó:

- tompa, sajgó érzés,
- mozgásra, bemelegedésre gyakran enyhül,
- legkésőbb másnapra visszaáll a megszokott szintre, vagy akár jobb lesz.

Túl sok volt / sérülés gyanúja:

- éles, lüktető fájdalom,
- a következő 24–48 órában egyre erősödik,
- pihenésre sem múlik,
- duzzanat vagy helyi forróság is kísérheti.

Ha az utóbbit tapasztalod, ne erőltesd tovább, kíméld jobban a karod, és szükség esetén fordulj orvoshoz.

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

A 24 órás szabály

Egy tevékenység közben és utána belefér egy enyhe, legfeljebb **3-as** erősségű kellemetlenség egy 1-től 10-ig terjedő skálán (1: alig észrevehető, 10: kibírhatatlan).

A lényeg: ennek a felerősödött érzésnek **24 órán belül vissza kell állnia** a megszokott szintre, vagy jobbnak kell lennie.

Zöld lámpa: másnapra visszaállt, vagy jobb lett. A terhelés rendben volt, mehet így tovább.

Piros lámpa: 24 óra múlva is jobban fáj, mint előtte. Ez most sok volt. Legközelebb csináld kisebb adagban, rövidebben, vagy kérj hozzá segítséget, használj eszközt.

Napi checklista

Reggel

- ☐ Hányas most a fájdalmam (1–10)? Ez a mai kiindulási szintem.
- ☐ Rosszabb, mint tegnap reggel? Ha igen: mit csináltam tegnap?
- ☐ Átmelegítettem a karomat, vállamat felkelés után?

Napközben

- ☐ Ami fáj, azt most nem csinálom, vagy másképp csinálom.
- ☐ Ami nem fáj, azt nyugodtan csinálom, nem pihentetem túl a karomat.
- ☐ Kímélően átmozgattam ma a vállamat, karomat.
- ☐ Nem mentem 3-as fájdalom fölé semmilyen tevékenység közben.
- ☐ Hosszabb munka, gépelés, vezetés közben gyakrabban tartottam szünetet, és átmozgattam a karomat.
- ☐ Nehezebb terhet hosszan egy kézben nem vittem.
- ☐ Kértem segítséget ahhoz, amitől fáj.

Este

- ☐ Hányas most a fájdalmam? Mi volt ma a legnagyobb terhelés?
- ☐ Átmelegítettem a karomat lefekvés előtt.
- ☐ Megfelelő párnával, a nem fájó oldalamra vagy a hátamra fekszem le.

Másnap reggel

- ☐ Visszaállt a tegnap reggeli szintre? → Zöld lámpa.
- ☐ Rosszabb? → Piros lámpa: a tegnapi legnagyobb terhelést legközelebb kisebb adagban csinálom.

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

Napló

Dátum	Tevékenység	Fájdalom előtte (1–10)	Közben / utána (max. 3!)	24 óra múlva (visszaállt?)	Teendő
Példa 1	Porszívózás, 30 perc	3	4	3 – visszaállt	Rendben, maradhat.
Példa 2	Kímélőbb karedzés	2	5	4 – nem állt vissza	Sok volt. Legközelebb még jobban vegyél vissza.

Ha a napló azt mutatja, hogy szinte minden nap piros lámpa van, hónapok óta nem javulsz, vagy egyre jobban vissza kell venned mindenből, akkor muszáj az okot kezelni. Erről beszélek a webináron.

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