

**A SEGÍTSÉG, FŰZŐT KAPTAM! avagy az egyetlen görbület, ami mindent rendbe hoz: egy mosoly**



című könyvet 2006-ban adta ki először a VERTEBRA Alapítvány. A könyv azóta még egy kiadást megért, s ingyen juttattuk el a gerincferdüléssel diagnosztizált, fűzőt viselő gyermekekhez. A kiadványunk, mivel hasonló cipőben járó gyermekek leveleiből szerkesztettük, jó lelki „mankónak” bizonyult a segédeszköz mellé, s nagy segítséget jelent az érintetteknek.

A könyv jelenleg elfogyott, s a következő megjelenésig nyilvánosságra hozzuk a tartalmát, hogy elérhetővé tegyük azon gyermekek és érdeklődők számára, akik most lépnek erre a nehéz útra.

A könyv megjelentetésében **támogatóink** voltak: Johnson & Johnson Kft, MVM Partner Zrt., MOL Nyrt, amit ezúton is köszönünk.

Felhívjuk a figyelmet, hogy a könyv szerzői és jogi oltalom és kizárólagos kiadói felhasználási jog alatt áll. Bármely részének vagy egészének mindennemű többszörözése kizárólag a szerző (VERTEBRA Alapítvány) és a Semmelweis kiadó előzetes írásbeli engedélye alapján jogszerű.



### Ajánlások (hátsó borító):

"Ez a könyv - benne a korzettesek összegyűjtött tapasztalataival - Neked készült, hogy segítsen enni, inni, öltözködni, sportolni, élni abban a műanyag pánclban, ami elsőre talán kicsit furcsának tűnt. Hihettek nekünk, mert először mi is csak bambán meredtünk rá: Vajon milyen lesz? De gyógyítóink áldozatos segítségével - akikben vakon megbízhattok - rájöttünk hogy a korzett mégsem annyira szoros: mindent megtehetsz benne, amit csak szeretnél az életben."

Hernádi Márton, SE másodéves orvostanhallgatója

Ezt a csodás könyvet olyan társaitok leveleiből álmodták meg alkotói, mint amilyenek Ti is vagytok és én is: megbirkózva a kezdeti nehézségekkel, bátran mosolyoghatunk az emberekre, „Mi megcsináltuk!”. Ma már elmondhatom, fűzöt hordtam, mégis zenélek. Kívánom Nektek, hogy céljaitokat ugyanígy megvalósíthassátok, mert hittel bármire képesek vagytok!

Polgár Éva, Liszt Ferenc Zeneakadémia és a helsinki Sibelius Akadémia zongoraszkos hallgatója; nívódíjas a Főiskolások Nemzeti Kamarazene-versenyén, Liszt-interpretációjáért különdíjat kapott

Ebben a könyvben olyan levelek vannak összegyűjtve, amelyek segítségével bepillantást nyerhettek a korzettes életbe. Én, aki sok évig voltam nem túl lelkes, de kitartó viselője a történetekben szereplő műanyag pánclnak, ajánlom e könyvet minden volt, jelenlegi és leendő korzettesnek az üzenettel: a korzett az élet igazán fontos dolgaira tanít, türelemre, küzdeni akarásra és kitartásra!

dr. Schlosser Gitta  
Vegyész, MTA-ELTE Peptidkémiai Kutatócsoport  
L'Oréal-UNESCO Nők a Tudományért magyar ösztöndíjas

## **Segítség, fűzőt kaptam!**

avagy az egyetlen görbület, ami mindent rendbe hoz:  
egy mosoly

**Útravaló a korzettes élethez – ahogy Ti látjátok**

## Tartalom

<b>Előszó helyett</b> (írta: Schuster Barbara)	7
<b>A gerincferdülésről és konzervatív kezeléséről</b> (írta: dr. Orosz Mária ortopéd szakorvos)	9
<b>A konzervatív kezelésről (a korzettekről, gyógytornáról)</b> (írta: Marlok Ferenc ortopéd műszerész mester és Nagy Szilvia gyógytornász)	11
<b>Amikor más lett valami</b> (B. Anita verse)	13
<b>Scoli sztorik</b>	14
Segítség, fűzöt kaptam! (írta: Sz-K. Anna)	14
Élvezték, hogy hasba vághatták a főnököt (H. Márton)	17
A barátom büszke volt rám! (Hajnuska)	19
Csak én vagyok ilyen szerencsétlen...?! (K. Zsófia)	20
Tudtam, hogy én egy „eset” vagyok (A. Brigi)	22
Ilyen eredményt elérni: csoda! (D. Edina)	24
<b>Ki akar egy csalamádés hordóban élni? !</b>	25
<i>- avagy gondolataink a fűzősségről</i>	
<b>Micsoda buli volt! És micsoda tábor!</b>	41-42
<b>„Páncélosok” találkozója Dégen</b>	45
<b>Amikor boldog leszek</b> (H-T.Szandra)	47
<b>Élményeim „Bubuval” kapcsolatban</b> (A. Júlia)	49
<b>P. Bettina verse</b>	52

Nagyon nagy örömmel vettem a kezembe ezt a kéziratot, amelyben végre azok adnak tanácsot, akik a korzettet magukon viselik vagy viselték, akik a legjobban értenek a korzettel, korzettben való élethez. Ez a könyv nagyon nagy ötlet és szívből gratulálok mindenkinek, aki ennek létrehozásában részes. A magam részéről, aki már vagy húsz éve súlyozottan a gerincbetegségek, deformitások főleg sebészi, de ugyanúgy konzervatív kezelésével foglalkozom, szintén komoly segítséget jelent, pontosabban mondva tudásom kibővítését jelenti ez a mű. Öröm az is, hogy ebben a pozitív mozgalomban talán én is egy kicsit ludas vagyok és sikerült egyeseket a gerincferdüléssel betegekért akarattal vagy akaratlanul "megbolondítani", a már meglévő jó talajba jó magot elvetni. A termés beérettnek látszik. Köszönet és a legnagyobb elismerés minden korzettet valaha, jelenleg és a jövőben viselőnek. Köszönet és további sok siker a lelkes segítő csapatnak, dr. Orosz Marinak szakmai odafigyeléséért, felügyeletéért és központi szerepéért, Nagy Szilvinek nagy tudásáért és odaadásáért, Schuster Barbarának a hihetetlen odaadásáért és szervezéséért, valamint a világ talán egyik legjobb korzettépítő mesterének, Marlok Ferinek a megszállottságáért.

dr. Jeszenszky Dezső

„Töltsön el békével a szeretet Istene,  
Aki talán éppen a betegséged által  
Ölel gyöngéden magához,  
Hogy ereje így is megnyilvánuljon benned.  
Ha szeretetet sugáرزol magad körül  
- betegséged ellenére –  
magad is gyógyítóvá válhatsz.,,

**Simon András**

Kedves Szerzők, hálásan köszönöm a bizalmatokat, amivel megtiszteltetek és megírtátok a történeteiteket. Méltó példaképei lehettek a jövő korzettes gyerekeinek, tanácsaitoknak, értékes segítségeteknek sokat köszönhetek. Kívánom, hogy a leveleitekből sugárzó erő és küzdeni tudás kísérjen életek további részében is!

Jó egészséget és minden jót kívánok!

Köszönettel: **Marlok Ferenc**

„Mindig megújuló örömmel figyelem ezt a fantasztikus, dinamikus kezdeményezést Budapesten, amelynek célja, hogy - összefogva a scoliosis betegeit és az értük dolgozó szakembereket – visszaadja a betegeknek a teljes élet lehetőségét és a reményt a gyógyulásra. Eredményekben gazdag, sikeres folytatást kívánok!”

**Jacques Chêneau M.D**  
**(a Chêneau-korzett megalkotója)**

## **Előszó helyett**

Én is...

**Én is tudom, milyen érzés szembesülni azzal, ha valakinek gerincferdülése van.**

Egész pontosan: hogy egy normális, egyenes hát helyett valakinek egy gnóm, eltorzult, elferdült szörnyűség van azon a helyen. Egy tanítási nap délutánján – emlékszem, nyolcadikos voltam - én is bámultam magamat hátulról sokáig a tükörben, döbbenet, szörnyülködve: mikor és hogyan történhetett ez?! Olyan érzés volt, mintha az elvarázsolt kastély egyik görbe tükrében nézegetném magam, amelyik olyan viccesen el tudja változtatni az embert. A mesék is eszembe jutottak, amelyekben a gonosz mostoha - valami csalfa fondorlat részeként - rúttul elcsúfítja a hősnőt. Én is pontosan úgy el voltam torzulva, mintha a görbe tükör vagy a gonosz mostoha tette volna. De az eszemnek az a töredék része, amelyet még nem ejtett rabul a bensőmben egyre jobban eluralkodó hisztéria, tudta, hogy szó sincs görbe tükörről és mesebeli átváltozásról. Nem értettem (és mennyi ideig még!), hogy mi történt, de azt azért rögtön tudtam, éreztem, hogy a változás sajnos nem fog eltűnni hipp-hopp, ha ellépek a tükör elől. Nem sejtés, gyanú, jövőbeni fenyegetés, jóslat volt, hanem már bekövetkezett sorscsapás. Valamilyen felfoghatatlan okból, számomra ismeretlen időben és módon, de szörnyűségesen megváltoztam, és fogalmam sem volt, hogyan vezet – vezet-e?! - innen a visszaút.

**Nem akartam elhinni, hogy ez velem történt. És nem értettem miért.**

Ráztam a fejem, zokogtam, dühöngtem. Képtelen voltam megérteni, miért kaptam ezt a büntetést. Mert csak az lehet. Egy tévesen kiszabott büntetés. Hiszen semmi olyat nem követtem el, amiért ezt érdemeltem volna. Attól a naptól kezdve minden megváltozott.

**Másként láttam a hátamat, magamat, a világot.**

Gyűlöltem a gerincemet, amiért így néz ki, magamat, amiért ilyen lettem, a világot, amiért ezt tette velem. Rettenetesen el voltam keseredve. Tombolt bennem folyton a megválaszolatlan kérdés: miért ?! Nem voltam hajlandó tükörbe, kirakatüvegbe nézni, belegondolni, hogy mások mit látnak, amikor kétrészes fürdőruha van rajtam. Az agyamban szüntelenül ott motoszkáltak a mardosó gondolatok: „hogy nézel ki ?! mindenki téged bámul! senkinek sem kellesz így!”, és voltak persze, akik emlékeztettek is rá, hogy valami nagyon nincs rendben velem. Teljesen megtépázott önbecsülésemnek

megadták az utolsó dőfést azok, akik hátam mögött ujjal mutogatva, vihogva élcelődtek tragédiámon. Elviselhetetlenné vált a létezés.

Gondolatban, álmaimban valami csoda részeként (ez lehetett varázslat, új orvosi gyógymód, kézrátétel, vallásos csodatett, bármi) nekem is olyan gerincem volt, mint másoknak.

**Jártam persze orvosnál és másoknál is, sok helyen, ahonnan gyógyulást remélhettem.**

A sok-sok hatalmas sóhaj, fejrázás, hitetlenkedő tekintet – sőt, még kilátástalanabb jövő, még súlyosabb következmények jóslása – után én feladtam volna és elfogadtam, hogy sehonnan sem várhatok segítséget. De volt egy olyan ember az életemben (hiszem, hogy mindenkinek van!), aki helyettem, értem, miattam, mégis mindig továbbment, az utolsó után is. És igaza lett. Megtaláltuk a megoldást és – hosszú küzdelem után – meggyógyultam.

Valóra vált az álmom és korábbi kérdéseimre is választ kaptam. Megértettem, hogy szükség volt erre a hosszú útra, nemcsak azért, hogy ma már **szebbnek lássam a hátamat, magamat és a világot**, hanem, hogy belássam: az igazi gyógyulást magunktól és a szeretettől remélhetjük. Meg kellett értenem, hogy engem is, **akkor és annak ellenére is szerettek**, amikor nem hittem, hogy – olyan háttal – engem is lehet szeretni. Szerettek önmagamért, elfogadtak, értékes és fontos voltam - gerincferdülés ide vagy oda. Csak akkor nehéz volt ezt elhinnem. Ma már okosabb vagyok: nem kételkedem.

Schuster Barbara



## A gerincferdülésről és konzervatív kezeléséről

Az emberi gerincnek csak nyílirányban vannak **élettani görbületei**, melyek az élet folyamán változnak és végleges formájukat a növekedés befejezésekor nyerik el. Így a nyaki és az ágyéki gerincszakasz előre, a mellkasi és a keresztcsonti szakasz hátrafelé hajlik. A felnőtt ember gerince kétszeres S alakban görbült és ezek a görbületek helyes tartásnál egymást kiegyenlítik.

A fejletlen, gyenge izomzatú gyerekeknél, különösen az iskolás-, és serdülőkorban a gyors növekedés következtében hanyag, helytelen testtartás alakulhat ki. Ezek a fiatalok igen gyakran feltűnően kerek hátúak, vállaik előreesnek, csapottak, mellkasuk lapos, hasuk előredomborodik, fáradékonyak, nehezen tanulnak. Hanyag tartásnál a gerincen nincsenek rögzült elváltozások, felszólításra a gyerek helytelen tartását ki tudja javítani, képes magát helyesen tartani, igaz azonban, hogy ezt nem képes hosszabb időn keresztül fenntartani, hanem rövidesen visszaesik saját megszokott, pihentető tartásába. Ilyen esetekben rendszeres tornával, sporttal elérhető az izomzat megerősödése és a **tartás normalizálódása**.

A hanyag tartást azonban el kell különíteni a gyermekkori gerincbetegségektől – néha nem is olyan könnyű -, amelyek szakorvosi ellenőrzést és kezelést igényelnek. Kóros körülmények között eltűnhetnek vagy abnormális határokon túl is fokozódhatnak a nyílirányú gerincgörbületek, jellegzetes szerkezeti eltérések mellett (**Scheuermann-betegség**) vagy létrejöhet a gerinc kóros homlokirányú elhajlása, ferdülése (**strukturális scoliosis**) is. Mindez kísérő-tünete, szövődménye lehet számtalan kórképnek, de legtöbbször mint önálló kórkép fordul elő.

A szerkezeti scoliosis nem csupán a gerinc oldalirányú elgörbülését jelenti, hanem azzal egy időben a gerinc torzióját, a csigolyák vízszintes síkban történő elcsavarodását is. A kóros görbület oldalán megjelenik, kiemelkedik a bordapúp, s ez egyben fel is hívja a figyelmet a betegségre. Előrehajló betegen különösen jól megfigyelhető. A szerkezeti scoliosis elsősorban lányok megbetegedése, bármelyik életkorban előfordulhat.

Az ismeretlen eredetű scoliosis típusát és a görbület nagyságát az álló betegről készült, kétirányú röntgenfelvétel segítségével tudjuk meghatározni. A görbület szögének meghatározása **Cobb módszerével** történik: a görbület végpontján lévő csigolyák fedőlemezére merőlegest húzunk és a vonalak által alkotott szög kiegészítő szögét mérjük.

A Scheuermann-betegség a serdülő fiatalok körében igen gyakran fordul elő, sajnos kezdeti szakaszában könnyű elnézni, tartáshibának minősítik és kezelés nélkül hagyják. A csigolyákon észlelhető jellegzetes szerkezeti eltérések következtében azonban oldalirányú

röntgen-felvétellel igazolható. A kórkép megjelenési ideje jellemző, 10-12 éveseken a korai, 14-15 éveseken már a kialakult, jellegzetes formákkal találkozhatunk. Fiúk, lányok közel azonos gyakorisággal betegszenek meg.

A fent leírt betegségek ismeretlen eredetűek. Kóroki gyógyításuk ezért nem megoldott. A **korai felismerés és kezelés** jelenti a védekezés egyetlen hatásos módját, amit az iskolákban végzett szűrővizsgálatok általános bevezetése tesz lehetővé. Különösen fontos a kisgyermekkorai gerincferdülések időbeni felfedezése, mert ezek hajlamosak leginkább a gyors rosszabbodásra, s emiatt többségük intézeti, kórházi kezelést és **fűzőviselést** is igényel.

A műanyag korzettek egyedi gipszmintavétel után készülnek. A gipszminta lehetőleg korrekciós helyzetben készül, melyet előzetesen gyógytornász taníthat be a gyermeknek. A gyártás során, a kiöntött gipszpozitív megfaragásával, az ortopéd műszerész további lényeges korrekciókat hoz létre. A korzett nem csak lehetővé tesz, hanem folyamatosan provokál bizonyos, a gerincferdülés szempontjából előnyös törzsmozgásokat. A szülők, pedagógusok akkor tesznek a legtöbbet a gyermekért, ha állandóan figyelemmel kísérik a gyermek növekedését, testtartását, annak változását, s ha rendellenességet észlelnek, felkeresik az ortopéd szakorvost.

**dr. Orosz Mária**  
ortopéd szakorvos

### **A konzervatív kezeléstről (a korzettekről, gyógytornáról...)**

A scoliosis kórképében eleinte csupán kisebb-nagyobb aszimmetriák árulkodnak a gerincprobléma meglétéről. Az érintett gyerekek tehát önmaguktól nem érzik a kezelés szükségességét. A diagnózis többnyire a serdülőkor küszöbén vagy annak folyamán kerül napvilágra, illetve kis betegekünk előbb-utóbb „belenőnek” ebbe a korba. E testileg-lelkileg egyaránt kritikus időszakban eleve kevesen és igen nehezen vehetőek rá az együttműködésre. Annál is inkább, mert a korzettek még nem vívták ki azt a státuszt, mint amit pl. a fogszabályozó készülékek már birtokolnak; viselésük szinte divattá vált. A korzettes gyerekek viszont gyakran esnek csúfolódás áldozatául, ezért többségük nem vállalja fel „páncélját” a társak körében.

Tekintve, hogy a deformitás bármikor felütheti a fejét a növekedés folyamán, a gyerekek minden esetben hosszadalmas kezelés elébe néznek. A napi 23 órás korzettviselés és a szigorúan végzendő gyógytorna pedig súlyos teherként nehezedik vállukra, amelytől szívük szerint a lehető leghamarabb megszabadulnának... Ehhez képest sajnos a csontos érettség beállta után sem szabad csak úgy felhagyniuk a kezelés minden elemével, csupán módosul azok szerepe a továbbiakra nézve. Meg kell tanulniuk együtt élni a scoliosisukkal ...

Általános tapasztalat: sajnos a betegség természetéről és a kezelési módokról pácienseink vajmi kevés információval rendelkeznek, s az is, amit tudnak telis- tele van téves közhiedelmekkel...

Pedig egy jól elkészített korzett igazi segítőtárs, sőt alappillér a mozgásterápiában. Kiemelendő: viselésének valamennyi fázisát (a megszokástól kezdve az aktív viselésen át a segédeszközzel való leszokásig) az egyes fázisok sajátosságaihoz maximálisan illeszkedő mozgásterápia illetve gyógytornászi segítség kell kísérmie. Amennyiben a gyerekek megtanulják rendeltetésszerűen használni korzettjukat, elkerülhetőek azon negatív, ám közel sem szükségszerű következmények, amelyeket a korzettviselés kapcsán ellenérvként emlegetnek: mozgásbeszűkülés, izom elgyengülése, a testézés- és testtudat „eltompulása” stb...

A skoliotikus gyerekeket sokszor óvják mindenféle sporttevékenységtől, egyedül az úszást javasolják számukra. Gyakran teljes felmentést kapnak az iskolai testnevelés órák alól, ami a gyerekek teljes eltunyulásához vezethet. Nagyon fontos, hogy józanul felmérve a helyzetet, kompromisszumra készen, igenis bátorítsuk őket a mozgásban gazdag életre! A segédeszköz „gyerekbarát” mivoltánál fogva maximálisan partner ebben!

Fontos, hogy a gyerekek, fiatalok ne érezzék magukat kirekesztve az úgymond' egészséges társaik közül, hanem - ha korzettes az illető tanítványunk- segítsünk visszailleszkedni a többiek közé a testmozgás tekintetében is. (Ennek megvalósulása voltaképpen a csapatmunka sikerességének egyik fő indikátora egyben.) Az úszás, biciklizés, aerobic, bizonyos labdajátékok, görkorcsolyázás nagyon jók korzetteben is- csak meg kell ízleltetnünk a gyerekekkel...Ez annál is inkább fontos, mert a korzetteben való testmozgás az, ami felteszi a koronát a segédeszköz hatására, kiteljesítve minden dinamikus komponensét. Az, hogy kinek mit javaslunk, egyéenként változó: a gyerekek életkorának, pszichés érettségének, érdeklődési körének és sok más tényezőnek a függvénye. A legfontosabb szempont az, hogy figyelmünket ne pusztán a betegsége, hanem magukra a gyerekekre fordítsuk, és arra törekedjünk, hogy a kezelés élhetővé, az együttműködés pedig életté válják a számukra, azaz a jövő felnőtt generációja számára.

**Marlok Ferenc**

*ortopéd műszerész mester*

**Nagy Szilvia**

*gyógytornász*

**B. Anita: Amikor más lett valami**

*Olyan voltam, mint a többi,  
boldog voltam és nem fáj semmi.  
Azt gondoltam, így is marad,  
csak, hogy ez az érzés, mint a szél, elszaladt.*

*Megtudtam, hogy más vagyok  
és ez az érzés fáj nagyon.  
Egy világ dőlt össze bennem,  
nem tudtam, hogy miért,  
csak később értettem meg.*

*Kérdeztem az Istent,  
hogy tízezerből miért választott éppen engem.  
Nem bírtam elviselni, hogy  
egyről a kettőre mássá kell lenni.*

*Nem bírtam magam elfogadni,  
magamra néztem és elkezdtem sírni.  
Szomorú voltam és nem volt önbecsülésem,  
s akkor láttam meg egy képet.*

*A képen egy lány volt,  
gyönyörű és boldog!  
Boldog volt, pedig viselte a terhet, melyet én is,  
s ha neki sikerült boldoggá lenni, akkor nekem is!*

*Megpróbáltam mosolyogni,  
s megtanultam boldognak lenni.*

*Nem ismerem határokat  
és a boldogságom örökké tart.*

*Már tudom, hogy mit érek  
és bátran mondom: szép az élet!  
Hogy ki segített? Kérdezd meg!  
A jelszó: mindent lehet, csak akarni kell!*

## SCOLI-SZTORIK

**Sz.-K. Anna:**

### **Segítség, fűzöt kaptam!**

„Húzd már ki magad!” meg „Hogy állsz már megint!”- mondogatta a nagymamám már egy éve. Folyton ezzel piszkált. Egyszer aztán rászántuk magunkat és elmentünk a körzeti ortopédiára. Ott készült egy röntgen a hátamról és sürgősen beutaltak egy nagyobb intézménybe kezelésre.

Így kezdődött. Kiderült, hogy scoliosisom van (oldalirányú görbület, magyarul olyan a gerincem, mint egy fordított S betű, megfricskázva egy kis elcsavarodással középtájon). Bekerültem egy gyermekkórházba. A nyári szünet elején két héten át minden nap, nyolctól délután háromig háromszor tornáztunk és tangentor kezelést is kaptam (az egészben ez a legjobb, erős vízszaggárral masszírozzák a hátadat). Olyan izomlázam lett a hátamban, hogy fejemet nem bírtam lehajtani!

Aztán a kezembe nyomtak egy receptet és fűzöt csináltak nekem. Mivel ez teljesen egyedi és mindenkinek a saját testméretére készül, mintát kell venni. Ez úgy zajlik, hogy először is kapsz egy térdig érő atlétát, és csak az lehet rajtad, a nyakadba pedig hosszú kötelet akasztanak (mintha máris föl akarnának kötni). A két kezeddal magasan kell kapaszkodni (hogy ne legyenek útban), miközben gipszbe mártott fóliával tekernek körbe jó párszor (az atléta azért kell, hogy ezt le lehessen venni rólad anélkül, hogy az eljárást egybekötnénk egy szörtelenítő kezeléssel). Aztán ebben a pózban kell maradni, ami nem kis fáradság. Pláne, hogy a gipsz, miközben szilárdul melegszik. Kis idő elteltével (ami neked úgy kb. három és fél órának tűnt a három és fél percnyi valós idővel szemben), levágják rólad a mintát egy orvosi szikével (!!!) a már említett kötéllyaklánc mentén. Az utóbbinak a funkciója pontosan ez, hogy sérülés nélkül szabadítsanak meg a gipsztől. Mindezen tortúrák után megfürödhetsz, mert persze nem kevés gipsz került rád is és pár hét múlva mehetsz vissza a kész fűződért.

Az én első páncéлом 1999. augusztus 18-án került rám. Tulajdonképpen már előtte kíváncsi voltam rá, sokat kérdezgettem a kéthetes torna alatt egy lányt, akinek már volt. Kitartóan válaszolgatott is nekem, de nem tudtam elképzelni a fűzőbeli létet, csak miután megtapasztaltam. Természetesen két gondja van ilyenkor mindenkinek: hogy fogom én ezt kibírni, és a fontosabb gondja: ki mit fog ehhez szólni? Nos, tapasztalataim szerint

mégis csak az először említett „Hogy fogom kibírni?” a nagyobb probléma, mint a „Mit szólnak hozzá?”, DE CSUPÁN EGY HÓNAPIG.

MERT KB. NÉGY RÖPKE HÉT MÚLVA EGYIK SEM OKOZ MÁR GONDOT!

Amikor kézhez kaptam a legelső fűzöt, adtak hozzá pár tanácsot, de mindenkinek saját magának kell próbálgatni és rájönni, hogyan tudja viselni ezt a fehér színű műanyag fördmedvényt minél többet. Nekem elsőre tíz perc is sok volt. Csak segítséggel tudtam fel-, és levenni, és körülbelül úgy mozogtam benne, mint a Bádogember az Óz, a csodák csodájából. Azt mondták, az ülés lesz a legnehezebb. Speciel ez nálam nem jött be, inkább a normál emberi járással voltak gondok az első héten. Amikor az már ment, megpróbáltam aludni benne. Kedves olvasó és sorstárs, arra készülj fel, hogy az első két éjszaka nem sokat fogsz aludni benne. Este, lefekvésnél kezdetben fogták a kezemet, csak úgy ment a hátradőlés. Első éjjel lefeküdtem hanyatt (úgy is aludtam, amennyit bírtam; nemhogy forgolódni, de egyáltalán egy apró mozdulatocskát tenni is fizikai lehetetlenségnek tűnt). Hajnali fél kettőkor pedig, amikor felébredtem, kimentem anyuékhöz, hogy valaki azonnal vegye le rólam. Másnap ugyanez. Harmadnap már egyedül is le tudtam venni! (fől még nem..). Aztán később sikerült átfordulni és már csak hajnali hatkor éreztem szükségét, hogy azonnal megszabaduljak tőle. Még később pedig már annyira nem zavart az alvásban, hogy lusta voltam levenni, csak akkor tettem meg, amikor már fel kellett kelni és mentem a fürdőszobába. Most már simán váltok pózt az ágyban és komolyan mondom, aludni kényelmesebb benne, mint nélküle!

SZÓVAL IGENIS LEHET LÉTEZNI BENNE!

A nappali hordáshoz könnyebb hozzászokni, és ha az ember teljesen mással van elfoglalva (pl. délután háromig ül az iskolapadban), akkor szinte ő maga se veszi észre. Nekem az evés volt nehéz, mert amikor sokat ettem, rosszul voltam. De ha nem kicsi a fűző, ennek minimális az esélye.

A „Mit szólnak hozzá?” problémáról pedig csak annyit, hogy az én fűzőmet az egész iskolából csak egy alsós kisfiú vette észre magától, senki más. Megkérdezte, hogy milyen a hátam, mondtam, hogy fűzöt hordok, mert gerincferdülésem van. Aztán nem foglalkozott tovább vele. Annyira figyelmetlenek az emberek, hogy tényleg nem tűnik fel nekik.

Az osztálytársaim jól fogadták. Először persze kérdezték, hogy milyen viselni. Néha most is megkérdezik, hogy bírom, szóval aranyosak. Ráadásul, amikor megkaptam, kiderült, hogy az alattunk járó osztályban is van az egyik lánynak, úgy hogy nem voltam vele egyedül. Én mindig féltem, mert ebédes voltam a suliban, és a sorban állásnál mindig

nagy a tumultus, lökdösődés. Azt gondoltam, ha hozzám érnek véletlenül, biztosan rögtön rákérdeznek, hogy miből van a hátam. Ehhez képest, teljes testtel nekem esik valaki háromszor egymás után és még mindig nem érzi, vagy nem érdekli a dolog. Azóta nem is foglalkoztam azzal, hogy ne érjek senkihez.

Talán az igazi gond az öltözködés kérdése. Ugyanis megpróbáltam olyan ruhákat találni, amiben kényelmesen lehet fűzöt viselni és el is takarják.

Tévedsz! Ne gondold, hogy ehhez háromszor akkora pulcsi kell, mint te, mert nem igaz! Én azt találtam ki magamnak, hogy szűk trikót (nyáron), vagy garbót (télen) hordok alá, és egy rövidnadrágot, hogy ne dörzsölje a lábamat. Az összes nadrágot rá lehet húzni és be lehet gombolni, ez nem probléma. Sőt, van olyan nadrág, amit alatta tudtam viselni! Viszont, hogy felülre mit veszel, azt már fogósabb kérdés! Nos, egy vastagabb és nem szűk pulóver télen tökéletes, nyáron pedig egy bő póló, vagy vékony ing is megteszi. Nálam kialakult a ruhadarabok fölvetelének egyedi és egyetlen lehetséges sorrendje. Először, ami alá jön, aztán a cipő, fűző, és végül, ami fölé következik. Ha ezt eltéveszti az ember, a cipőhúzás akár háromszor annyi időt is igénybe vehet, mint egyébként, és mivel nem tudsz rendesen lehajolni, nem elég erős a kötés. A cipőfűző minimum óránként kikötődik.

Természetesen torna nélkül ez az egész semmit sem ér. Muszáj tornáztatni, erősíteni a hátizmokat, mert ha csak hordjuk a fűzöt és nem tornázunk, a hátizmok, külső támasz nélkül nem tartják a gerincet és összeesik az egész, a görbület pedig, ha lehet, nagyobb lesz. Általában ilyenkor kazettára veszik az egyéni gyógytornát és otthon annak alapján tudod gyakorolni. A torna viszont egy idő után – a kazettát hallgatva – borzasztó unalmas lesz. Ezért én már egy ideje fejből tornázom. Ha már ezt sem bírod, lehet benne bármit sportolni, futni, úszni, biciklizni vagy esetleg egyszerűen ugrálni, amíg levegőt kapsz. Az úszást kipróbáltam. Semmivel sem nehezebb fűzőben úszni, mint nélküle, de jobb csoportosan, mint egyedül.

Én fuvolázom, azt is megkíséreltem fűzőben. Speciel ez nem nagyon ment.

Az a jó a fűzőben, hogy az ötkilós iskolatáskát tartja helyetted.

A végső konklúzió az, hogy a legjobb, ha a legelején észrevesszük a görbületet. Nem kell röntgen, és semmi más sem, csak annyi, hogy a növésben lévő gyerekeknek néha azt mondjuk: „hajolj le, fiam!” és vetünk egy pillantást a hátára.

A „kockázatok és mellékhatások” tekintetében pedig miután elolvastad ezt a betegtájékoztatót (és még mindig maradt kérdésed), kérdezd kezelőorvosodat vagy gyógytornászodat!



## SCOLI SZTORIK

### **Élvezték, hogy hasba vághatták a főnököt**

**(H. Márton)**

Ezt az összegzést visszatekintve írom arra a közel két évre, amely idő alatt a korzetet hordtam. Elég sok dolog történt ez alatt az idő alatt és egy komplex kép alakult ki bennem erről az élethelyzetről.

Amikor még gipszágyra voltam ítélve, mindig fenyegetésként hatott, hogy ha nem abban alszom, előbb-utóbb fűzöm lesz. Ennek megfelelően, amikor megtudtam, hogy tényleg szükség lesz fűzőre, sokkal borzasztóbbnak képzeltem, mint amilyen tulajdonképpen lett. A kórháztól a metrómegálló felé mentem, felnéztem az égre és csak ennyit kértem: Uram, segíts! – és segített. Rögtön azzal, hogy egy volt ferences diák vett gondozásba...

Az iskolai – korzetes - debütálás könnyen zajlott, részint azért, mert ép életszemléletű osztály voltunk, részint pedig azért, mert a banda jó harminc százaléka valamilyen gerincbajjal küszködik. Alá is íratam velük a fűzőt, lazán vették, a lányok kopogtatták is. A kis ministránsaimnak is tetszett a „páncél” (ministránsvezető voltam egész idáig), külön élvezték, hogy hasba vághatták a főnököt.

A hozzászokás viszonylag gyorsan lezajlott, a leghúzóssabbak a péntekesek voltak, amikor reggel héttől este tizenegyig egyvégtében rajtam volt, mert a nulladik órai mise után hét óránk volt, aztán ministránspróba, néha mise és héttől tizenegyig regnum. Így, mivel nem mentem haza egész nap, alkalmam sem volt levenni.

Általánosan is ez volt a jellemző, hogy ha nem voltam otthon, sokkal könnyebb volt hordani, nem lévén kísértés arra, hogy ledobjam a sarokba. Mivel a szüleim föl voltak rá készítve, hogy ne sajnálkozzanak, mert csak megnehezítik a dolgomat, így nem jelentettek különösebb tényezőt az otthoni viselésben.

Igyekeztem a sportolást benne végezni, bár biciklizésnél nagyon tud néha nyomni, egy rövid 450 km-es túrára mentem benne tavaly: rajzoltam rá rendszámtáblát, így még poén is volt az egész.

Idén egy kicsit hosszabb útra, Rómába készülök vele (1400 km), majd meglátjuk hogy lesz...

(Azóta tudjuk: megcsinálta! (szerk.))

A Rábára, vízi-túrára is mentem benne, egyedül akkor vágott, amikor a hajót kellett rámolni féloldalasan, de legalább a hátam nem fájdukt meg.

Ha mindenben a pozitívumot látja az ember, ebben is meglátja. Lehet például barátokat szerezni: mire egy kezdő sorstársnak elmondtam minden tapasztalatomat a korzett-viseléssel kapcsolatban, szinte többet tudtam meg róla, mint egy-két régi haverról tudok.

Egy másik nagy pozitívuma, hogy életmentő bukómellényként is funkcionál: domboldalon jöttem le gyorsan biciklivel, amikor egy kátyú megdobta az első kereket. Az egész bringa keresztbefordult, én meg három-négy métert repülve elemi erővel csapódtam háttal az aszfaltnak. A pólók, amiket a fűző alatt és fölött viseltem, halászhálóvá rongyolódtak le, de nekem semmi bajom sem lett, a fejemet az ütéstől a furcsára torzuló bukósisak védte meg.

Az amúgy minimális önbizalmamnak jót tett, hogy ugyanazt meg tudom csinálni, mint mások, még így is, hogy egy – kiterítve kisasztalnyi – műanyaglapot hordok magamon. És a barátaim – hála Istennek sokan vannak – azért fogadnak el, amilyen belül (mármint nemcsak fűzőn belül) vagyok.

És biztosan jó tapasztalatokat jelent majd, ha sikerül a tervem és orvos leszek – végül is a saját bőrömön tapasztaltam.

A sok pozitívum után egy kis negatív: nem nagyon lehet benne sokat enni/inni. A legkellemetlenebb élményem Strasbourgban volt, amikor két barátommal éjszaka gyalogoltunk ki a belvárosból a diákszállóra. Megkóstoltunk hat nagyon különleges elzászi sört, ennek megfelelően volt tartalom a gyomromban, ezért kicsatoltam, de minden lépésnél összekocant a két fele és totálisan felkavarta a gyomromat. És nagyon meleg is tud lenni, legjobban ezt latin órákon éreztem a harmadik emeleti tetőtéri szűk teremben.

Öltözködni nem nehéz hozzá: alá póló, fölé laza ing: még stílusom is lett tőle.

Összegezve: nem sokkal nehezebb benne élni, mint nélküle. Egy-két apró dolog van, ami zavaró lehet (pl. nehéz benne cipőt kötni), de amúgy az ember ennyit felvállal az egészségéért.

## **A barátom büszke volt rám!**

**(Hajnuska)**

Voltam kórházban, kaptam fűzöt is. Ezt nem igazán hordtam az első időkben. Természetesen szokatlan, kényelmetlen és borzalmas érzés volt. Mivel elég fiatal voltam, nem is mértem fel teljesen a helyzetet, mi történik, ha nem teszek semmit. Viszont az osztályon lévő egyik lánnyal elég szoros barátságot kötöttem. Általa sok vallásos barátom lett. Korábban nem is gondoltam arra, hogy „segíts magadon, az Isten is megsegít!”. Kicsi lendületet ugyan kaptam, és suli után, este otthon hordozgattam a fűzöm, de kicsi volt így a hatásfoka. Telt az idő...A szüleim is aggódtak és amikor panaszkodtam nekik, megrémültek. Elpártoltunk az állandóan műtéttel rémisztető, fűzömániás kórháztól és megkezdődött az igen költséges kuruzslók, természetgyógyászok felkutatása. Voltak egész jók és hasznosak, de voltak átverések és drágák is. Mivel nem bővelkedünk anyagi javakban és gyors eredményt is vártunk, így nem tartott sokáig egyik kezelés-sorozat sem. Mikor visszajutottunk a kórházba, kiderült, hogy romlott a hátam. Nagyon elkeseredtem. Fel akartam adni az egészet! Ekkor a szüleim elvittek egy klinikára, ahol életstílust, életszemléletet tanítottak. Két hétig voltam itt, megszerettem a tornát. Azóta is mindennap tornázom, megerősödtem, nőtt az önbizalmam és az alakom is formálódott. (...) Elhatároztam, hogy új életet kezdek! Hordom a fűzöm! Mikor megkaptam, az iskolában is hordtam, javult a hátam. De jött a nyár, a meleg. Egyre kevesebb időt volt rajtam, végül teljesen félrekerült. Az új tanítási évben megint nem hordtam. Szégyelltem! Mások véleményére adtam! Az érdekelt, hogy mit szólnak a többiek és főleg persze a fiúk! Fájt, ha fölvettem. Testileg és lelkileg is! Nem voltam elég erős, hogy hordjam. Pedig muszáj lett volna. (...) Aztán mások példáján – akik tornáztak, hordták a fűzöt és mindennek meg is lett az eredménye – felbuzdultam. Elkezdtem hordani. A végén megszerettem a fűzömet! Természetessé kezdett válni. Boldog voltam, hogy nem néznek rám csúnya szemmel, csak én gondoltam, hogy kiközösítenek, kicsúfolnak miatta. A barátom büszke volt rám, hogy merem vállalni magam!

## **Csak én vagyok ilyen szerencsétlen...?!**

(K. Zsófia)

Az elmúlt pár évben több orvosnál jártam, így személyesen tapasztaltam a kezelések és bánásmódok közötti különbséget:

Az első problémák a gerincemmel tizenkét éves koromban jelentkeztek, de az az orvos, akihez akkor elmentünk, hazaküldött annyival, hogy csináljak légző-gyakorlatokat és majd kinövöm. Amikor – egy év múlva – semmi javulás nem történt, sőt a hátamon az eldeformálódás szemmel látható lett, másik orvoshoz mentünk, ahol közölték velem, hogy fűzőre lesz szükségem. Az orvos jeleket rajzolt a hátamra, jött valaki, aki megcsinálta a gipszmintát és ennyi volt. Senki nem magyarázta el, mi is ez, miért van rá szükség, hogyan kell majd hordanom, mit csinál a hátammal, mennyi ideig tarthat. Minden nap csináljam a gyógytornát otthon és minden rendben lesz –ígérték. Magáról a diagnózisról annyit tudtunk meg – azt is a zárójelentésből -, hogy scoliosisom van, de hogy mi is ez pontosan és hogyan fogja a fűző rendbe hozni, arról egy szó sem esett. A fűző átvétele öt percig tartott: a műszerész egyszer feladta rám, hogy ellenőrizze jó-e a méret, felrakott rá keresztben egy fémpántot, majd a kezünkbe nyomta, hogy most már kész van. Arról persze fogalmam sem volt, milyen érzésnek kéne lennie, bár körülbelül fél percig volt rajtam, úgyhogy leginkább semmit sem éreztem. Amikor megkérdeztük, vissza kell-e még jönnünk, hogy ellenőrizhesse minden rendben van-e a fűzővel, úgy nézett ránk, mintha valami irtózatost ostobaságot mondtunk volna. Miután este hazaértünk és először vettem fel a fűzőt, akkor derült ki, hogy szinte elviselhetetlen. Ezek után csak délután hordtam, de bevallom nem túl lelkesen: senkinek sem szóltam róla, titokban tartottam, mert igazából én sem tudtam, mire is jó, így féltem, más sem értené meg. Senkivel sem találkoztam, aki hasonló helyzetben lett volna, úgy éreztem, csak én vagyok ilyen szerencsétlen. Utáltam a fűzőmet. Semmi javulást nem tapasztaltunk, a fotókon és videofelvételeken kezdtem vizontlátni, hogy a hátam és a tartásom szörnyen néz ki. Újabb orvoshoz mentünk, aki elmondta, hogy új fűzőre lesz szükségem: a fűző a gerincem tartásában és korrekciójában fog segíteni, emellett pedig a tornával megerősítjük a hátizmait, hogy azok képesek legyenek megtartani a gerincemet a jó pozícióban. Őszintén megmondta, hogy több éves munkáról van szó. Nagyon sokat jelentett, hogy végre teljesen megérthettem, miről is van szó. A fűző mintavételkor is őszintén és humorral beszéltek velem, elmondták, hogy nekem is megvan a feladatom: rendesen,

huszonnégy órában kell hordanom a fűzőt. Maga a tudat, hogy figyelembe vettek, számítottam valamit, nemcsak egy x. gyerek vagyok, akiről mintát kell venni és jöhet a következő, egészen más megvilágításba helyezte az egész fűző-ügyet. Elhatároztam, hogy mindent bele fogok adni és hajlandó vagyok úgy hordani, ahogy kell. Amikor hazaértünk, alig vártam, hogy a fűzőm elkészüljön és egyáltalán nem szégyelltem, titkoltam senki előtt. Már másnapról huszonnégy órában hordtam, és – mivel semmiképp sem akartam rejtegetni – mindig ruhán kívül hordom. A barátaim matricákat hoztak rá, és mivel mindenki látja, hogy nem szégyellem, nem csúfol senki miatt. Két éve van fűzőm, már a második, töretlen lelkesedéssel hordom és a javulás szemmel látható!

## Tudtam, hogy én egy „eset” vagyok

(A. Brigi)

Az én scoliosisomat másodikos koromban vette észre véletlenül az úszást oktató tanárnő. Akkor még nem is gondoltam volna, hogy ez ki fog hatni az egész életemre, jövőmre. Hogy megváltozik az életem. Az első vizsgálaton nagyon megijedtünk – főleg a szüleim -, mert a doktornő nem a gyógytornát javasolta terápiának, hanem egy mintavételen estem át. No, azt sem tudtam, hogy mit jelent, hogy mire való. Nagyon bíztam az anyukámban, hogy ő tudja, mi történik velem. De azt láttam, hogy ő is csak a sok kérdést teszi fel egymás után... (...) Sem én, sem az osztálytársaim nem tudtuk, hogy milyen a fűző, hogy néz ki. Volt, aki sajnált, bár ezt nem szerettem, de volt, aki gúnyolt, rendszeresen ezen lovagolt. Ha már meglátott, lekopogtatott, hogy ellenőrizze, rajtam van-e a páncélom... Az első években nehéz volt, furcsállták a dolgot, de az osztálytársaim végül is elfogadták. A rokonaim körében is akad, aki nem kérdez felőlem, a fűzőmről, mert vagy nem akar róla tudni sem, vagy nem is érdekli, nem tudom. De akkor mit várjak egy idegentől, ha ezt a saját rokonom is így fogadja.

Időközben kétszer is volt kezelőorvos-váltásom, új módszerrel találkoztam, új fűzőt kaptam, sokszor úgy éreztem magamat, mint egy kísérleti nyúl. Tudtam, hogy én egy „eset” vagyok. Nagyon rosszul esett, de nem mertem szólani.

A családom minden lehetőséget megragadott, amiről csak látott a tv-ben, vagy hallott valahol: járt nálunk csontkovács, tanultam meditációt (de sajnos mindig elaludtam a végén), rendszeresen úsztam (sőt volt, hogy az egész család bérletet váltott az uszodába), magán gyógytornaóra jártam (mert az iskolai gyógytestnevelésen nem csináltunk semmit), még egy orosz házaspárhoz is elmentünk, akik különleges kezeléssel teljes gyógyulást ígértek (megtapasztaltuk, hogy költséges és veszélyes). Egy kihasználatlan lehetőség mellett sem akartunk elmenni, ami jónak látszott. Mindezt azért tették a szüleim, mert szerintük az orvostudomány nem ad kielégítő választ a kérdésekre és nincs látványosnak mondható javulásom. Az is igaz, hogy én sem tettem meg mindent, amit kértek, mert én nem akartam *olyan* gyerek lenni.

Kisebb koromban még tükörbe nézni sem akartam, látni sem bírtam magamat. Szörnyen éreztem magamat, ha szoknyát kellett felvennem. Már hetedikes koromban is azért közösitettek ki a lányok, mert nem tudtam úgy öltözködni, mint ők. Én nem mertem felvenni a kis topot, amiből kilátszik a hasam és a hátam és nem mertem kimenni az utcára. Az idén nyáron még strandon sem voltam egyszer sem. Csak a Balatonra mentünk el egy alkalommal, de nem tudtam leburnulni, mert még az udvarunkban is csak pólóban

voltam. Mindenféle kifogást kerestem arra, hogy miért nem vetkőzök le (pl. bogarak másznak rám, leégek stb.) Akkor lépett előre óriásit az egész scoliosis-sal kapcsolatos élet, amikor egy kötetlen scoli-bulit szerveztek nekünk, akik hasonló vagy ugyanolyan betegek, mint én. Az anyukám is meg én is sírva fakadtunk, mert örültünk annak, hogy nemcsak mi vagyunk ilyen helyzetben, hanem ezt az utat már más is végigjárta. A sportvetélkedőn már szerettem volna, ha rajtam van az új fűzőm, hogy mindenki lássa, én is képes vagyok hullahoppkarikázni benne! Az új iskolában pedig azt hiszem, befogadtak, elfogadtak, tudják rólam, hogy ilyen vagyok. Már nagyobbak vagyunk, nem bántanak annyira. Bízom a jövőben, bízom magamban és a körülöttem lévő segítő emberekben is!

## **Ilyen eredményt elérni: csoda!**

**(D. Edina)**

Általános iskola negyedik osztályába jártam, amikor anya észrevette a rendellenességet a hátamon. Azonnal orvoshoz vitt, mert el se tudta képzelni, hogy miért van a hátamon a kiemelkedés. Az doktornő a rendelésen megállapította, hogy gerincferdülésem van, mire anyukám megkérdezte, hogy nem kellene-e röntgenfelvételt készíteni róla, a válasz ez volt: „minek? szemmel látható, hogy gerincferdülés”. Egy fénymásolt gyakorlatsort kaptam tőle, én szorgalmasan tornáztam, rendszeresen úszni jártam, de fél év múlva alapos letolást kaptam, amiért a gerincem rosszabbodott. Megkérdeztük, hogy mit tegyünk a javulás érdekében. A doktornő felírt egy lúdtalpbetétet és azt mondta, hogy továbbra is ússzak és keressünk egy gyógytornászt. A gyógytornással nagy erőbedobással együtt dolgoztunk a javulásért, ezekről az órákról videófelvételt is készítettünk, apukám pedig bordásfalat épített a szobámba, hogy otthon is tudjak tornázni. Nagyon kétségbeestünk, mert a gerincem csak romlott. Aztán elmentünk egy másik doktornőhöz, aki beutalt egy intézetbe, ahol személyre szabott gyógytornával és fűzővel próbálták korrigálni a gerincferdülést. A tornát kazettára is vettük és mind a mai napig rendszeresen végzem. A korzettet az iskolában is hordtam, amit az osztálytársaim nagyon furcsállottak az elején. Különféle beszélőket is kaptam (genetikai hulladék), ami nagyon rosszul esett, mert akkor voltam a legzaklatottabb lelkiállapotomban. Aztán a társaim megszokták a látványt, és amikor a doktornő visszahívott kontrollra, kiderült, hogy nagyon sokat javult a gerincem. A doktornő azt mondta, hogy tíz ember közül alig egynek sikerül ilyen eredményt elérnie és hogy ez csoda.



## **KI AKAR EGY CSALAMÁDÉS HORDÓBAN ÉLNI?**

### **- AVAGY GONDOLATAINK A FŰZŐSSÉGRŐL-**

#### **... arról, hogy milyen kalandos dolog fűzőben tömegközlekedni:**

„Tegnapelőtt végre elkészült a fűzőm! Valójában sokkal szörnyűbbre számítottam a megfaragott minta alapján. Kicsit félttem, hogy nem leszek képes hazajönni benne, de kisebb-nagyobb kalandok árán sikerült: a metrón inkább nem ültem le, nem tudtam mi sülné ki belőle. Ja meg az első az orrom előtt ment el, mert nem éreztem magam elég stabilnak ahhoz, hogy fussak utána. Aztán a buszhoz mégis futnom kellett. Így egyből kipróbáltam a futást – egyenes talajon, lépcsőn lefelé, aztán lépcsőn felfelé is. Furcsa, hogy nem tudok egyszerre két fokot lépni. Így is éppen, hogy elértem a buszt és nem kellett azon filóznom továbbra is, hogy ülve lesz jobb vagy állva. Álltam. Muszáj volt két kézzel kapaszkodnom, annyira nem tudtam megtartani magam a kisebb-nagyobb kanyarokban. Meg az is furcsa volt, ahogy nyomakodtam befelé a busz belsejébe, nem igazán éreztem, kit nyomok bele az ülésbe/az üléshez. Lehet, hogy ezért néztek olyan furcsán? Viszont nagy örömhír: háromnegyed órát álltam és nem fájdult meg a derekam! Aztán sikerült leülnöm. Az ajtó mellett az üveggel szemben ültem: egész természetesnek tűntem. Amikor hazaértem nagy ívben váltam meg szeretett páncéltól. Eleinte nem aludtam túl jól éjszakánként és elkezdett fájni a farokcsontom, meg érzem a bordáimat is, de nem vészes. Gondolom, ha rendszeresen hordom, el fog múlni. Márpedig miért ne hordanám?”(P. Kata)

#### **...arról, hogy az osztálytársaim még rendesebbek lettek velem:**

„Volt három hetem megszokni a fűzőm. Az első időben csak aludni kellett benne. Sokszor voltam, úgy, hogy reggel arra ébredtem, hogy valahogy lemászott a fűző rólam, de ez csak az első három-négy napban volt jellemző. Ezután az őszi szünetben „egész nap” hordtam: kb. tizennyolc órát. Első alkalommal november hatodikán vettem fel a suliba. Nagyon izgultam, de kellemesen csalódtam. Apukám beszélt az osztályfőnökömmel, aki pedig beszélt az osztálytársaimmal, de úgy, hogy én nem is tudtam. Csak két-három órával később jöttem rá, hogy az egész osztály tudott a dolgról. Igazán meglepett, mert azt vártam, hogy elkezdenek kérdezősködni. Ehelyett még rendesebbek lettek velem. Most péntek van, vagyis túl vagyok egy héten. Nem tudom, hogy az osztálytársaim el tudják-e képzelni a fűzőm, de egy biztos: nagyon megértők. Eddig egy szóval sem szóltak, hogy tudnak róla vagy ilyesmi. Fizikailag jobban megviselt a fűző viselése. A táska súlya alatt a hónaljamat igen feltörte és a nyomás

alatt lévő helyeket is kidörzsölte a fűző. Az egyik nap például nagyon nehéz volt a táskám, de nem tudtam anyunak telefonálni, hogy jöjjön ki a buszhoz a táskámért. Elég messze lakunk a buszmegállótól, szóval mire hazaértem, már alig éltem. Ha már nagyon fáj a hátam, néha még le-leveszem a fűzőm, de így sokszor még rosszabb. Egyszóval már hiányzik, ha nincs rajtam. Ez nem vicc! Gyógytesin is ebben tornázom és szinte minden gyakorlatot meg tudok csinálni. Már röplabdáztam és bicajoztam is benne, és egész jó, csak sokkal hamarabb kifáradok benne, mint amikor nincs rajtam. Használni tutira használ, mert érzem, hogy ott nyom, ahol kell. Szerintem az egészben a legnehezebb a ruházkodás. Úgy kell öltözni, hogy ne legyen meleged és ne is fázz és persze azért ne is annyira látszódjon. A cipőmet is igen nehezen veszem fel, de már van két taktikám is. Bár reggel legalább tíz perccel korábban kelek, hogy készen legyek és beérjek a suliba.” (D. Hajnalka)

**... arról, hogy mire jó egy „golyóálló mellény” és sokkal szabályosabban lehet benne csinálni a fekvőtámaszt:**

„Amikor rám adták, úgy éreztem magam, mint egy esetlen részeges. Szerencsére levágtak belőle valamennyit. Akkor tört el nálam a mécses, amikor nem tudtam normálisan ülni a kedven fotelemben. Fulladások jöttek rám és állandóan fájt a hátam. Viszonylag hamar megszoktam aztán, kettő hét alatt. Az iskolában nem csúfolt senki. Azért van pár jó dolog is a fűzőben azon kívül, hogy nem leszek féloldalas. Például van egy golyóálló mellényem, mindenkit legyőzök fekvőtámaszban, mivel a fűző segítségével sokkal szabályosabban tudom csinálni, és amióta fűzőt hordok, öt kilót leadtam.” (Kati)

**...arról, hogy mi jut eszedbe arról a szóról, hogy „fűző”:**

„mielőtt megkaptam a fűzőt, el sem tudtam volna képzelni, hogy néz ki, mivel még sosem láttam olyat senkin sem, nem is tudtam róla, hogy van ilyen. Amikor valaki meghallja azt a szót, hogy „fűző”, egyből az jut róla eszébe, amit régebben a nők a ruha alatt hordtak. Az a fűző, amit azok hordanak, akiknek valami baj van a gerincükkel, köztük én is, különbözik ettől anyagban és funkcióját tekintve is. Amikor először megláttuk, nagyon meglepődtünk méretén és formáján is. Mindennek egy éve már, azóta volt időm megszokni és megtanultam valamennyire elfogadni és együtt élni vele.”(Ü. Krisztina)

**...arról, hogy az emberi hozzáállás sokat segít:**

„Amikor megtudtam, hogy fűzőt kell viselnem éjjel-nappal, elfogadtam, mert tudtam, átmeneti állapot. Szüleimet sokkal jobban megviselte, lelkiismeretfurdalásuk volt, hogy eddig

nem vették észre. A fűző és a gyógytorna segített a fizikai gyógyulásban, az emberi hozzáállás pedig abban, hogy lelkileg feldolgozzam ezt az állapotot. Ha sikerül az elképzelésem, hogy gyógytornász legyek, akkor remélem sok emberen tudok majd segíteni testileg és lelkileg.” (E. Vivien)

### **...arról, hogy mi köze a fűzőnek az orrkarikához:**

„A legjobb módszer számomra, ami a fűzőhordásra ösztönzött, egy kompromisszum volt. Anyu ugyanis az elején azt mondta: - Nem mehetsz el sétálni a barátaiddal csak fűzőben és ebben nincs vita! Enélkül nem engedlek ki!

Ez volt az ő feltétele. De nekem is megvolt a feltételem! Folyamatosan nyaggattam, hogy hadd lyukasszam ki az orromat. Gondolhatjátok, hogy ő hallani sem akart róla. Én meg a fűzőről. Így született a kompromisszum: Jól van, kilyukaszthatod amidet akarod, de cserébe rendesen hordod a fűzőt! Gondolkodás nélkül rávágtam az igent. Elég viccesen hangzik, de ezen az orrlyukasztáson múlt az egészségem! Igazából nagyon időben érkezett a megállapodás. Amikor már át volt fúrva az orrom, nem gondolhattam meg magamat, nem mondhattam, hogy tudod, Anya... Így kettőt is nyertem: divatos kiegészítőt és egy nemsokára szép hátat! (azért nem kell lehetetlen dolgot kérni a szülőktől, mert akkor úgymint vita lesz a vége!)” H. Noémi Eszter

### **... arról, hogy a fűzőt is ugyanúgy meg lehet szokni, mint a fogszabályzót:**

„Nem is olyan régen, körülbelül 1,5-2 éve fedezte fel az iskolaorvos egy szűrővizsgálaton, hogy milyen ferde a hátam. Feltűnt neki az a púp a jobb oldalamon, ami már kiskorom óta aggasztotta a szüleimet. Nekik az volt a furcsa, hogy túlzottan kinyomtam a hasam és a derekam olyan „medencét” alkotott, amibe akár bele lehetett volna ülni. Én viszont így éreztem jól magam, az volt a kényelmes tartás. Amikor tehát a doki észrevette a hátamon a jelentős eltérést a normálistól, specialistához küldött, iskolai gyógytornára, később egyéni gyógytornász járt hozzám hetente kétszer és úsztam is. Szüleim lázasan kezdtek ortopéd szakorvos után kutatni, majd miután több orvosnál is jártam, elküldtek fűzőkészítésre. Szembetalálkoztam a FŰZŐVEL. Ismertették mikor hogy hordjam, s amikor elkészült, fel is próbáltam. Mondtam magamban, hogy én ezt egy óráig sem fogom tudni hordani, éjjel-nappal meg pláne nem! Ráadásul arra a kérdésre, hogy meddig kell hordanom, azt a nem túl biztató választ kaptam, hogy két évig biztosan. Mivel én gyakorlati ember vagyok, rögtön arra gondoltam: mi lesz velem a hétköznapokban? Mit szólnak majd az amúgy sem túl barátságos osztálytársaim? Hogy fogom egyáltalán elviselni a közelgő, rekkenő nyári hőséget? Utólag

visszatekintve azt mondhatom: gyermeteg problémák! Az első nehéz napokban azzal vigasztaltam magam, hogy ugyanúgy meg fogom szokni, mint a fogszabályzót (melyet már öt éve hordok!), másrészt pedig az, hogy nem kell örökké hordani! Arra gondoltam, hogy hány olyan gyermek él a világban, akinek az élete még nehezebb, mekkora szerencse, hogy én „csak” egy gerincferdülést kaptam! Kérem mindazokat, akik hasonló „jóban” részesültek, hogy gondolkozzanak el ezen! A folytatásról: egy két igazán jó barátnőm segített át a nehéz napokon a suliban, ma már nem jelent gondot, beilleszkedett a napi ritmusomba. Néhány szó a hátrányokról: az alapvető mozdulatokat ki kell tapasztalni (befűzni a cipőt, lehajolni valamiért, menni, mozogni benne), a másik komoly gondot az öltözködés jelenti -, de furcsa mód az előnyökből van több! Például az, hogy télen még mínusz húsz fokban sem fázom a fűzőben, aztán nagy tülekedésben sem tudnak fellökni, de a legfőbb: magam is alig hiszem el, mennyit változtam lélekben és hozzáállásban, ahhoz az időszakhoz képest, amikor még nem volt fűzőm! Sokkal nyitottabb, barátkozóbb és lazább lettem. Tehát a fűző hozzájárult ahhoz, hogy ledobjam a féltékenységem, mely sok mindenben gátolt. Fontos továbbá, hogy az embernek a legnagyobb bánatában vagy sok munkája közepette legyen olyan kikapcsolódása, hobbija, amire nem sajnálja az idejét és teljesen el tud merülni benne. Nekem például ilyen az ír tánc, az ír kultúra. Biztatásul még annyit azoknak, akik nehezen viselik a fűzős napokat: mindig találd meg a szépet és az örömet az életben, mert minden rosszban van valami jó!” (B. Georgina)

### **... arról, hogyan olyan, mintha egy középkori lovag páncélját viselném:**

„Emlékszem arra a napra, amikor először próbáltam fel a fűzőmet. Olyan érzés volt, hogy mintha egy középkori lovag páncélját viselném. Azt gondoltam, hogy ebben mozogni sem tudok majd, de hamar rájöttem, hogy fűzőben mindent lehet, csak akarni kell. Arra döntésre jutottam, hogy a fűzőt nem elrejtteni, hanem megmutatni kell. Ha én természetes dolognak veszem, hogy ezzel egy ideig együtt kell élnem, előbb-utóbb a környezetem is elfogadja majd. Így is lett. Igyekeztem minél több iskolatársamnak megmutatni és elmagyarázni, hogy mit is jelent ez. Ekkor jöttem rá, hogy sok barátomnak van fűzője, de egyikük sem hordja. Én pedig úgy gondolom, hogy mindannyiunk életében vannak akadályok, amiket le kell győznünk, legyen szó iskoláról, barátokról vagy a szerelemről. Mindenkor a legfontosabb a kitartás és az akaraterő.” (M. Éva)

### **... arról, hogy ez a gyógy mód nem tartozik a legismertebbek közé**

„a fűző viselésénél talán nem is annak megszokása jelenti a legnagyobb gondot, hanem az a tudat, hogy a közösségekben, melyekbe jár az ember – legyen az iskola, baráti kör – hogyan fogadják azt a dolgot, ami a hátamon van, és amit ők nem ismernek. Mivel ez a gyógymód nem tartozik a legismertebbek közé, ezért a gyerek ki van téve a gúnyolódásoknak, amiket azok a „tudatlan” emberek, gyerekek mondanak, akik nem tudják mire vélni ezt a gyógymódot és inkább viccet csinálnak belőle. Ezért kellene ezt a kezelést valamilyen módon ismertté, általánossá tenni, hogy minden fűzőt viselő fiatal a gyógyulására koncentrálhasson és ne kelljen a fűzővel kapcsolatos problémákra, negatív élményekre gondolnia” (S. Gábor)

### **... arról, hogy nagyon nehéz fűzővel élni...**

„Tudom, hogy ehhez idő kell, energia és kitartás. Csak az a baj, hogy én fűzővel egyszerűen nem tudok elmenni iskolába és bevallom, még soha nem is mentem vele. Még az utcára is nehéz kimennem vele, ezért, ha tehetem itthon vagyok benne. Ezért nem tudok elmenni a barátnőimmel sokszor hosszabb időre és ez nagyon rossz, de amíg tudom, elviselem. Nekem ez az utolsó reményem és ha nem javul, nem tudom mit fogok tenni. Nagyon nehéz fűzővel élni, főleg ebben a 14-től 18-ig tartó életkorban.” (Sz.Tünde)

### **... hogy a fűző szerelmet hozhat az életedbe!**

„Ott láttam életemben először fűzőt. Elég ijesztő volt. Sokszor feltettem magamban a kérdést: Miért pont én? Miért pont nekem van gerincferdülésem? Miért pont nekem kell fűzőt hordanom? Tönkre fogja tenni a legszebb éveimet! Mi lesz ezek után fiúkkal? Ki az, akinek kellenék így, páncélban? De most már elmondom nektek: azzal a sráccal, akinek órákon át panaszkodtam a páncélról az utolsó páncélmentes napomon, már hónapok óta együtt vagyunk! Azt hiszem ezt nem kell többet magyaráznom. Gondoljatok arra, hogy a fűző segít! Fel a fejjel! Jobbulást kívánok: Beus”

### **... arról, hogy rettenetesen féltem, mit fognak szólni mások:**

„Az első fűzőmet öt éve kaptam. Igazából akkor még fel sem fogtam, hogy ezt hordanom kell. Utáltam a lelkifröccsöket, amiket a szüleimtől kaptam. Azt gondoltam, elég lesz éjszakára hordani. Napközben, az iskolában nem tudtam elviselni. Ráadásul mindenki engem bámult, hogy miért állok olyan egyenesen és miért nem hajolok le a táskámért. Két hónapja kaptam meg a negyedik fűzőmet, ez néz ki a legszörnyűbben. Most látom igazán, mennyire eldeformálódott a gerincem, és elhatároztam, hogy hordani fogom a fűzőt, de rettenetesen féltem, mit fognak szólni mások. Eleinte szinte senki sem vette észre, aztán egyre többen

megtudták mi ez és miért is kell hordanom. Szinte csodálkoztak, hogyan tudom elviselni ezt a nehéz, kemény műanyagot. Azóta nem is tapasztaltam rossz oldalát a fűzőviselésnek. Aludni is egész jó benne és sportolni is lehet. Az iskolatársak sem távolodtak el, sőt közeledtek: sokkal többen figyelnek rám, hogy hordom-e rendesen. Már olyanokkal is beszélek, akikkel eddig nem. Páran fel is akarták próbálni és alá is írták filccel. A fűzőben az is jó, hogy télen nem fázok, nem érzem, ha lökdösnek a folyosón, de a legjobb, hogy: nem fáj olyan gyakran a hátam... Sajnálom, hogy elpazaroltam sok évet, pedig hogyha régen hordtam volna rendszeresen, már rég elfelejthetném!” (S. Diana)

### **... arról, hogy amibe nem halsz bele, az megerősít!**

„...az ortopédián elszörnyedve nézték a hátamat és elküldtek röntgenre. A doktornő félrebeszélés nélkül az arcomba vágta, hogy fűzőt kapok. A hír nagyon ledöbbenett és akaratom ellenére sírva fakadtam, sőt az egész délutánt az egerek itatásával töltöttem. A szüleim rögtön kikerestek mindent a fűzőről a könyvekből és az internetről, de én hallani sem akartam róla. Körülbelül egy hétig nagyon letört voltam és szörnyű gondolatok jártak a fejemben. Pár hónap fűző viselés után jöttem rá, hogy nemcsak hátrányai, hanem előnyei is vannak a fűzőnek. Csak egy-két társam bántott, de nem törődtem velük, mivel úgy tartottam, hogy velük csupán pár évet kell eltöltenem, a testem viszont mindig az enyém marad. Emellett nagyon sok dologra megtanított az, hogy ilyen helyzetbe kerültem: a rémisztőnek tűnő nagy feladatok elől nem szabad nyuszi módjára elfutni, hanem meg kell próbálni megoldani őket, illetve hogy mindennek megvan a jó és rossz oldala és mindig pozitívan kell hozzáállni a kihívásokhoz. Valahol tehát úgy érzem, hogy ez nem tragédia, hanem szerencse, hiszen így a többi megmérettetéshez nagyobb erővel és öntudattal tudok hozzáállni, mivel ismerjük a mondást: „amibe nem halsz bele, az megerősít!” (Adri)

### **... arról, hogy Isten ments, hogy egy csalamádés hordóban éljek!**

„Amikor a doki mondta, hogy fűzőt kapok, azt mondtam, hogy felesleges az elkészítésével bajlódni, úgysem fogom hordani! Isten ments, hogy másfél évig egy csalamádés hordóban éljek! Amikor a barátaimnak elmondtam, ők azt felelték, hogy ettől én még ugyanaz a Flóra vagyok. Később, a tornán kezdtem érezni, hogy elindult bennem valami. Az elfogadás folyamata! Most már szinte várom a fűzőt, örülök, hogy ezentúl segítséget kapok a szép tartáshoz! Szereztem egy barátnőt is és kitaláltuk, hogy ha kettesben elmegyünk valahova, kívülre vesszük a fűzőt! „Fűző kívül hordási trendet” csinálunk! (Flóra)

### **... arról, hogy sosem szabad feladni!**

„Amikor megtudtam, hogy fűzöt kell viselnem, nem akartam élni, mert jobb a halál is, mint az a műanyag izé! Félttem a társadalomtól, attól, hogy nem fognak elfogadni. De nem így lett. Senki se szólt meg érte. Egy-két olyan ember van, aki csúfolódik, de azokkal nem kell törődni. Mert nagy szerepük van a korzett-készítőknek, a tanároknak, az iskolatársaknak, barátoknak, rokonoknak, de legnagyobb szerepünk nekünk van! Sosem szabad feladni! És ne felejtjük: a gyógytornászok, fűzősök, dokik értünk csinálják! Ne hagyjuk őket cserben! (J. Judit)

### **... arról, hogy fűzőbe könyökölni veszélyes!**

„az egyik fiú belém verte a könyökét a szünetben, hát úgy fájt neki, mintha az aszfaltba verte volna. Az egyik tanár megérintette a hátamat, aztán utánam fordult és olyan ijedt-kérdő-értetlen arccal kereste mindenfelé, hogy mihez nyúlt hozzá, hogy majdnem elnevettem magam. Szerintem minden egyes tapasztalt fűzöt használó egyetért velem, ha azt mondom, hogy a gyógytorna gyakorlataitól egy idő után meg kell örülni! Ezért jó, ha mindenki saját maga kitalál egy sportot, valami mozgást, amit félig helyette csinálhat, amikor már nagyon nem bírja (tánc, úszás, ami jólesik). És egy jó tanács a szülőknek: ne legyenek jobban megrémülve, mint szegény, szerencsétlen csemetéjük, inkább biztassák, hisz ez se rosszabb, mint egy fogszabályzó! ” (Sz.-K. Anna)

### **... arról, hogy sokszor támadt kedvem sírni:**

„Pár hónappal ezelőtt még atlétikára jártam és eveztem. Az edzés volt számomra a legfontosabb dolog. Amikor megmondták, hogy abba kell hagynom a sportot, azt hittem nem fogom tudni feldolgozni, hogy hat évi munkámat ilyen hirtelen be kell fejeznem. Sokat gondolkodtam és sokszor támadt kedvem sírni, de amikor újra és újra végiggondoltam a helyzetemet arra jöttem rá, hogy ez az állapot cseppet sem olyan tragikus, mint ahogy kezdetben sokan elképzeltük és a legfontosabb talán az, hogy nem tart örökké.” (H. Eszter)

### **...arról, hogy terminátor és páncélos tank is voltam...:**

„Mindenkivel legyetek türelmesek és válaszoljatok, hisz számukra ez egy teljesen ismeretlen és új dolog! Az én osztályom már eleve így ismert meg és így fogadtak el! Nekik is eleinte sokat kellett mesélnem! De most már együtt nevetünk a becenevein: pl. hadipáncél, műanyag burok, teknős páncél! Én pedig már terminátor és páncélos tank is voltam! Szóval semmiben sem néznek rám máshogy, mint a teljesen „normális” lányokra! Sőt ez számukra szerintem

még vicces is. A mindennapi tevékenységek közül is mindent meg tudok csinálni: fogat mosni, lehajolni, söpörni, biciklizni, futni, bármit!”(V. Zsófi)

**...arról, hogy amit nagyon akarunk, az menni fog!**

„Kedves fűző viselésétől kétségbe esett olvasó! Amikor megtudtam, hogy fűzőt kell hordanom, akkor majdnem elájultam, mert az ember mindig attól fél a legjobban, hogy kiszorított, magányos ember lesz. Azt hittem, ha felveszem, már nem leszek ugyanaz. (Tévedtem!) A fűző viselését fokozatosan kell elsajátítani. De higgyétek el, ha valamit akartok, azt mindig megy! És aki nem akarja, az éljen görbén, az ő baja!” (Cs. Nikolett)

**...arról, hogy optimistának kell lenni:**

„Ha visszagondolok, csak nagyon későn tudtam elfogadni ezt a helyzetet, de a családom biztatása és segítsége nélkül nem ment volna. Ma már nem szégyellem, hogy fűzőm van, hiszen bárkivel előfordulhat sokkal nagyobb tragédia is. Habár néha még most is elbizonytalanodom, és arra gondolok, milyen lenne az életem fűző nélkül. De végül arra jutottam, optimistának kell lennem.” (Sz. Katalin)

**... arról, hogy nagyon fontos beszélgetni erről!**

„Először bevallom nehéz volt feldolgozni a velem történeteket. Szerencsére a környezetem pozitívan viszonyult ehhez a dologhoz, bár nekik is kellett idő, amíg megszokták a látványát. Eleinte kényelmetlen volt, furcsa, nyomott itt-ott, és az öltözködésem is változtatnom kellett. De én azt javaslom nektek: ne ijedjete meg! Nem kell bepánikolni! Egy a lényeg, ne csináljatok belőle hiúsági kérdést! Ne szégyelljétek! A családod, barátaid, akik szeretnek, elfogadnak így is. Én sokszor odamentem hozzájuk és kértem, beszéljünk erről! Nagyon sokat segített, javaslom, tegyétek ti is ezt!”(egy sorstárs: Évi)

**... arról, hogy már sejtem, miképpen mozoghattak a lovagok a páncéljukban:**

„Legelőször az orvosi rendelőben láttam meg ezt a szerkezetet. Akkor úgy gondoltam, velem nem történhet meg, még nem lehet olyan rossz állapotban a gerincem, hogy fűzőt kapjak. Szomorúság és harag kerített a hatalmába. Majd ezek az érzések átalakultak küzdelemmé. Hogy tervemet megvalósítsam, gyógytornára jártam, úsztam, folyamatosan hordtam a fűzőt. Két pozitív dolog történt velem ekkor. Az egyik, hogy sikerélményeim voltak a szerkezettel kapcsolatban. A másik pedig: eddig a bátyám folyamatosan csikizett. Most, hogy a fűző rajtam van, nem tud a hasamhoz férközni. A bátyámat amúgy nagyon érdeklik a lovagi



páncélok, ezért most tanulmányozhatja, miképpen mozoghattak a lovagok a páncéljukban. Ezek után a családom lovagi páncélnak vagy zubbonynak hívta a fűzöt. Ezek az apróságok mind segítettek abban, hogy ne csapásnak fogjam fel ezt az egészet, hanem játéknak tekintsem.” (K. Judit)

### **...arról, hogy próbáltam alkudozni az orvosokkal...:**

„Általános iskolás koromban fedezték fel a gerincferdülésemet. Táncolni szerettem volna, de a tánctanár azt mondta, inkább az ortopédiára kellene engem vinni! Így kezdődött el a kezelésem! Az orvos egyből fűzöt írt fel. Akkor még csak tizenegy éves voltam, nem fogtam fel a betegségem jelentőségét, és az is igaz, hogy a szüleim sem „kényszerítettek” rá, hogy egész nap viseljem a fűzöt. Sajnálta és én is sajnáltam magam. Így hát nem is hordtam eleget, csak éjszakánként. Viszont a gyógytornát és az úszást rendszeresen végeztem. Bár a röntgenek nem mutattak javulást, továbbra sem hordtam a fűzöt az iskolában. Az orvosokkal meg alkudozni próbáltam. Két-három éve, amikor elkezdett fájni a derekam, jöttem ár, milyen rosszul is tettem. Felfogtam – igaz, későn-, hogy a torna és az úszás kevés fűző nélkül. Negyedikes gimnazista vagyok, rengeteget tanulok, ami nagy megterhelést jelent a gerincem számára. A fájdalmat nehéz csökkenteni, s bár az úszás és a torna a mai napig jól esik, de ezekhez idő kell; viszont meddig tart beleugrani a fűződbe?! Bánom, hogy nem voltam komolyabb és nem hallgattam az orvosra.” (Gyöngyi)

### **... arról, hogy az akaratéróm csak nőtt azzal, hogy próbára tette a gerincferdülés:**

„Ha hiszitek, ha nem, egy időben csak arra törekedtem, hogy végre kerüljön le rólam ez a vacak – ma pedig egyre többet használom nappal is! A célom az volt, hogy elérjem a „semmit”, de ez a segédeszköz annyira hozzám nőtt, hogy elképzelhetlenné váltak a napjaim nélküle. Ha nem is hordom éjjel-nappal, de felveszem, hiszen biztonságot ad! Meg lehet tanulni együttélni a gerincferdüléssel. Azt az egy-két évet vidáman, teli lélettel töltöttem el, és ha néha el is fogott a sírógörcs – mert nem tudtam lehajolni, a kedvenc ruhámban járni és irigyeltem a többiekét az egészségükért -, de lelkiileg megerősödtem, gyönyörű tartásom van, amit mindenki észrevesz. És valljuk be őszintén: nem kellemesebb társalogni egy emberrel, aki nem görnyed és nem hagyja el magát?! Tehát ha kiül az arcodra a nyugodt mosoly, van benned tartás és már nem „ciki” idegenek vagy ismerősök szemébe mondani, hogy pár domborulattal több van rajtad az átlagosnál, akkor már nyertél azzal a szakasszal az életedben, amit önmagad gátlásainak és korlátainak leküzdésével töltöttél el! Az álmaid pedig csak az éri el, aki akar, aki erős egyéniség. A legnagyobb álmom az volt, hogy

zongoraművész lehessen. Tavaly megkezdhettem a tanulmányaimat a finnországi Sibelius Zeneakadémián, idén pedig felvettek a Liszt Ferenc Zeneakadémiára. Az álmok tehát valóra válnak és én azt hiszem, hogy a kitartásom valamint az akaraterőm csak nőtt azzal, hogy próbára tette a gerincferdülés.” (P. Évi)

### **... arról, hogy KÜLÖNLEGES VAGYOK!**

„Emlékszem, amikor kiderült, hogy gerincferdülésem van, nagyon haragudtam mindenkire: miért nem vették előbb észre, miért nem figyeltem magamra, figyeltek rám a szüleim, tanárain, barátaim jobban. Onnantól kezdve szinte minden nap néztem magam a tükörben, hogy mennyire látszik a ferdülés, esetleg javult-e. Mindennap végeztem a gyógytorna gyakorlatokat és elég sokat úsztam. Egy nagy hírű csontkovácsához is elmentünk, aki már egy kezelés után azt mondta, hogy sokkal szebb a hátam. És tényleg, mintha egyenesebbnek láttam volna gerincemet... Ebben a tudatban boldogan mentem el a következő vizsgálatra, ahol nagyot kellett csalódnom, mert kiderült, hogy nagyon sokat romlott az állapotom. Mint végső megoldás felmerült a fűző gondolata. Miután elkészült, nem fokozatosan szoktattam magam hozzá, rögtön az első héten egész nap akartam viselni. Bár szorított, nehéz volt benne a levegővétel és fájdalmaim is voltak, de nem érdekelt. És bár voltak mélypontok, rájöttem, hogy azzal, hogy egy kicsit változtam külsőleg, belül ugyanaz az ember maradtam. Megmaradt a családom, a párom, a barátaim és mindannyian elfogadták az új helyzetet. Ennek ellenére, amikor közeledett a nyár, melegedett az idő és fokozatosan lekerültek a ruharétegek rólam, úgy fogyott az önbizalmam is. Bíztam benne, hogy nyáron csak éjszaka kell hordanom, de az orvosom hallani sem akart erről és megkívánta, hogy még a strandon is csak fűzőben lehetek. Ilyenkor úgy éreztem mindenki engem néz, irigyeltem a fiatal korombeli lányokat. Több ilyen rossz nap után átgondoltam az eddigieket és úgy döntöttem, hogy képes vagyok további lelki gyötrődések nélkül megbirkózni ezzel a problémával. Rájöttem, hogy felesleges az önsajnálkozás, ettől nem fog meggyógyulni a gerincem. Tudtam, hogy valamilyen szinten más vagyok, mint a többi egészséges ember, de elhittem magammal, hogy nem vagyok rosszabb, csak más, KÜLÖNLEGES. Néha nagyon nagy szükség van erre az életfelfogásra, ez a feltétele, hogy az ember vidám és pozitív gondolkodású maradjon. Egyik nap hazafelé leszólított egy kedves hölgy a fűzőm kapcsán. Elmondta, hogy neki is van egy fiú ismerőse, akit nagyon megviselt a fűző hordása. Telefonszámot cseréltünk a hölgygel, majd néhány órával később írt egy sms-t, hogy mindig maradjak ilyen vidám és jóindulatú.” (D. Dóra)

### **...arról, hogy még felnőttek is kaphatnak korzetten!**

„25 évesen, egy hosszú vonatút után nem bírtam ülni és rettenetesen fájt a derekam. A hétvégét végig fekvéssel töltöttem, aztán hétfőn reggel elindultam a reumatológiára, majd röntgenre, ahol lumbágót állapítottak meg. A röntgenfelvétel scoliosist mutatott, az alsó gerincrész több irányban is megcsavarodott, a csípőm is elferdült. Aztán egy hétig fájdalomcsillapítók, izomlazítók, fizikoterápia, két hónap gyógymasszázs és úszás... és ez még csak a kezdet. A gyógytornát naponta végeztem, úszni jártam, ritkábban aquafitnessre. Megtanultam együtt élni a gerinccel való odafigyeléssel. Az erős fájdalmak ugyan elmúltak, de mit tegyek a görbe gerincemmel, ami megmaradt? Ráadásul a munkahelyemen ülőmunkát végzek, a gyógytorna ellenére fáradékony voltam, a nap végére pedig fájt a hátam és ismét görnyedtem. Elhatároztam, hogy - ahogy a gyerekeknek -, nekem is lehetne egy korzettem. A mai napig abban alszom és tornázom. Tudtam, hogy eleinte rossz lesz. Az elalvás gyorsan ment, hiszen már hullá voltam estére, hajnalban viszont a korzett „lekívánkozott” rólam. A korzetthez idő és türelem kell. Viszont amióta ebben alszom, nem fáj a hátam napközben, a tünetek megszűntek.” (B. Edina)

### **....arról, amikor úgy éreztem, az egész életem tönkrement:**

„...egy teljesen riadt kislány (a még riadtabb és elszántabb szüleivel) kapta meg akkor a korzetten. Előtte még ilyet sosem láttam. A formája, az anyaga teljesen elkészerített és azt kérdeztem, hogy ezt nekem kell hordani? Sőt! Még aludnom is kell benne?! Hihetetlennek tűnt. Amikor hazaértünk, a nagymamám majdnem elájult és sírva is fakadt. Kezdődött a gyötrelmem: nyomott, fájt, az első éjszaka minden mozdulatomra felébredtem. A legjobban még az úszást szerettem, mert a vízben végre kiszabadulhatott a testem a „satuból”, bár eleinte a vízben is fájdalmaim voltak. Problémát jelentett az öltözködés, és úgy éreztem a gyógytornász is csak kínoz: egyszóval, hogy az egész életem tönkrement. A kitartó hordás aztán mégis meghozta az eredményt: a korzetten megszoktam, alvásnál már egyáltalán nem zavar. A rendszeres sport életem részévé vált, ha nem megyek, már hiányzik. A gyógytornán már két kg-os súlyokkal végzem el azokat a gyakorlatokat, amiket eleinte nehezemre esett megcsinálni! Kerületi úszóbajnokságon első díjakat nyertem pillangóban. Évekig nemzetiségi német táncokat tanultam, tavaly megpróbálkoztam a latin-amerikai táncok tanulásával is. Persze nem lenne igaz, ha azt mondanám szeretem a korzetten. Alig várom, amikor végre elhagyhatom! Remélem nemsokára eljön az idő, mert már én is tapasztalom a változásokat!” (E. Anna)

**...arról, hogy tartottam egy előadást az osztálytársaimnak a gerincferdülésről és fűzőről:**

„...a fűző mintavételt végigsírtam. Annyira tragikusnak tűnt az egész, olyan végleges lett mindent, pedig mindenki segíteni akart, de én nagyon megmakacsoltam magam. Majd a következő két-három hétben rengeteget beszéltünk erről itthon. Szerintem sokat segít, ha a szülő belátja, hogy mennyire szüksége van a gyerekének a fűzőre. Tudom, hogy a szüleimnek sem volt könnyű, ráadásul sokszor dacból megnehezítettem a helyzetüket, de mire megkaptam a fűzöt, biztos voltam benne, hogy hordani fogom. Ennek ellenére, amikor megkaptam, megint teljesen kiborultam. Úgy éreztem szétnyomja a hátamat és levegőt is alig kapok benne. Megmozdulni sem tudtam, vagy egyszerűen csak nem akartam, nem tudom. A legrosszabb az volt, hogy iskolába kell mennem a fűzőben. Tudtam, hogy a többiek majd észreveszik, hogy másképp mozgok, ezért osztályfőnöki órán tartottam egy előadást a fűzőről és a gerincferdülésről, amit a gyógytornászom segített összeállítani. Az osztálytársaim egész jól fogadták, szerintem látták rajtam, milyen nagy teher ez nekem és úgy gondolom, hogy felfogták a súlyát és nem piszkáltak. De nem csak a diákok miatt kell felkészülni lenni, hanem a tanárok miatt is, akiknek szintén nagyon új volt ez a dolog. Úgy gondolom, ha ezek a dolgok megvannak: az iskolában elfogadják a fűzöt és tudsz úgy öltözködni, ami valamennyire eltakarja, akkor már csak hordani és tornázni kell, ahogy az orvos mondja. Másfél év után a huszonhárom órás fűzöt én is lecserélhettem egyre, amit csak délután és este kellett hordanom, mert a görbületeim a felére csökkentek: ettől az élet is egyszerűbben szebb lett. Szerintem aki ezt a terhet fel tudja dolgozni és végigcsinálja, akkor sok minden máshoz nagyobb kitartása lesz, mint másoknak.” (W.Dóra)

**...miért kaptam aranyérmet a tesitanártól:**

„...azt mondták, hogy egész nap kell hordanom a fűzöt és ezt be is tartottam. Persze nálunk is voltak, akik nagyon sajnáltak miatta, de a szüleim mindig rám szóltak, hogy vegyem fel. Így egy év alatt majdnem teljesen korrigált a fűző. Amikor már teljesen összebarátkoztunk, elneveztem, „Másoltkának” – mert rólam másolták. Testnevelésből kaptam felmentést, de úgy döntöttem, hogy erős vagyok és egész évben fűzőben tesiztem. Szinte minden gyakorlatot meg tudtam csinálni, amit a többiek. Év végén dicséretes ötös lettem tesiből, sőt még egy aranyérmet is kaptam a tesitanártól a kitartó küzdelmekért!” (Szandra)

### **...hogy saját nevet adtam a fűzőmnek:**

„...javult a hátam, és tudom, hogy ez nemcsak a szerencsének köszönhető, mert igenis sokat tettem érte, hogy ezt az eredményt elérjem, a fűző viselésén kívül is. Legfőképpen a tornával, de azzal a sok lelki gyötrődéssel is, ami annyira sokszor előjött bennem. Ezen azt értem, hogy ha állandóan arra gondol az ember, hogy miért van ez velem, hogyan kéne megoldani a problémát, mit tegyek, mi lesz velem és végül mindig az az álláspontom, hogy javulni fog a hátam, akkor biztos, hogy sikerül is. Utólag mondom azt, hogy nagyon sok mindenhez hozzá lehet szokni, de visszaemlékszem arra a kb. három hétre, amíg meg kellett szoknom a fűzőt, bemutatnom a legjobb barátaimnak és a rokonoknak, hát ez tényleg nagyon nehéz időszak volt, de túl vagyok rajta! Szerintem egyébként a gyerekek sokkal szívesebben hallják azt a kifejezést, hogy fűző, mint „korzett”, bár elsőre ez is igen ijesztően hangzik. Én például egy saját nevet adtam neki, de hogy mi ez, maradjon inkább az én titkom!” (L. Zsófia)

### **..., hogyan akadtam fenn a szék támlájában:**

„... és igazság szerint a korzettet utáltam az első hetekben, fokozatosan tudtam csak hozzászokni. Először nagyon kényelmetlennek éreztem és nagy piros foltokat hagyott a hátamon. A mamám nem ismert könyörületet és mindennap többet és többet kellett hordjam. Egy hónap elteltével teljesen hozzászoktam és már kényelmesebbnek éreztem benne lenni, mint nélküle. Az éjszakai viselet bizonyult a legkönnyebbnek, pedig attól is féltem, hogy majd hogy lehet ebben aludni. Soha sem fogom elfelejteni az első napot, amikor a fűzővel kellett iskolába menjek. Egész másképp kellett öltözködjek, mint az osztálytársaim, hogy valamennyire el tudjuk takarni a korzettet. Úgy éreztem kövér és csúnya vagyok. Szerencsére a gyerekek és a tanáraink nagyon megértőek voltak, amikor elmagyaráztam nekik a betegségemet. Ha bárki csúfolni kezdett, a barátaim rögtön a segítségemre szaladtak. Tudtam, hogy a fiúknak így nem fogok tetszeni, de meggyőztem magam, hogy ezt a fűzőt nem kell örökre hordjam és csak egy ideiglenes állapotról van szó. Másrészt ha valakit csak a külsőm érdekel, az nem is érdemel meg engem. Igazán nem panaszkodhatom a gyerekekre az iskolában. Sokszor hülyéskedtünk is a fűzőmmel, mikor óra alatt a barátaim kopogtattak rajtam és a tanár nem tudta, honnan jön a hang. Vagy amikor valaki viccesen rám ütött és ő járta meg jobban, mert én semmit sem éreztem meg belőle. Azt sem felejttem el soha, amikor egyszer lehajoltam a ceruzámért és véletlenül fennakadtam a szék támlájában. A történelemtanár először nem tudta, hogy miért lógok lefelé a székekről, de aztán nagyon megijedt, amikor realizálta, hogy nem viccelek, hanem segítségre van szükségem. Most már

több, mint két éve hordom a fűzőt és szinte hihetetlen, hogy mennyire megszoktam. A becsületes, mindennapi tornának és a fűző viselésének meg lett az eredménye, a csökkent a görbületem foka. Ezen a ponton, már egy napot fűző nélkül mehettem iskolába. Nagyon boldog voltam, hogy végre azt vehettem fel, amit én akartam. Az osztálytársaim alig ismertek meg és különösen a fiúk néztek nagyot. Néha eszembe jut, miért kellett nekem kifogni ezt a betegséget, de úgy gondolom, hogy minden rosszban van valami jó. Hiszem, hogy ez a tapasztalat erősebbé és felkészültebbé tesz az életre.” (Diana E.)

**....arról, hogy ma már tudom:teljesen felesleges volt annyira kétségbeesnem!**

„ Az olykor kilátástalannak látszó dolgok végül egyre szebbek és jobbak lettek. Nagyon örültem, amikor már lényeges javulást könyvelhettem el a fűzőnek köszönhetően. De ebben nagy szerepet játszott a gyógytorna is. Minden nap, rendszeresen tornáztam éveken keresztül. Igaz mostanában már egy kicsit lankadt a lelkesedésem, és a mindennapi torna kevesebbre csökkent. Viszont a testmozgás a mai napig fontos szerepet játszik az életemben. Mikor a fűzőt megkaptam, fel voltam mentve a tornaórák alól, amikor javulni kezdett a gerincem, újra tornázhattam az iskolában és még kézilabdázni is elkezdtem. Aztán a kézilabdát is abbahagytam, mert táncolni kezdtem. A tánc teljesen a szenvedélyemmé vált és neki köszönhetően teljesen megváltoztam. Azelőtt, részben a fűző miatt, elég bátortalan voltam és az önbizalmam sem volt az igazi. Heti két-három edzésem volt, amikor pedig elkezdtem fellépni járni, a lelkemben valahogy minden visszatért az eredeti állapotába. Ma már tudom, hogy teljesen felesleges volt annyira kétségbeesnem, félnem és az önbizalmamat is elveszítenem. Az elmúlt öt évben minden megváltozott körülöttem a táncnak köszönhetően: egy éve tanítok táncot, rengeteget járok fellépni, a fellépések alkalmával sok helyre eljutok, sok érdekes embert megismerek, és számtalanszor szerepeltem a televízióban. Természetesen tudom, hogy ezt a fűző hordása nélkül sohasem érhettem volna el. Hiszen ha akkor nem kezdek el fűzőt hordani és gyógytornáznai, ma nem lennék olyan formában és egészségben, mint aminek örvendhetek. Sokat segített a helyes tartásban és a gyógytorna által nyújtott előnyöket a mai napig is érzem és használom például táncolás közben. Megtanultam, hogy minden, ami először kilátástalannak tűnik, egy kis odafigyeléssel és kitartással megoldható” (N. Edina)

### **...arról, hogy a fiúk miatt nem kell izgulni!**

„a lányok közül nagyon sokan erre gondolnak: Jaj, így biztos nem fogok tetszeni egy fiúnak se! Nem kell izgulni nyugi. Nem hiszem, hogy van olyan lány, aki olyan fiúra vágyik, aki csak az ember külseje után ítél. A lényeg, hogy ne veszítsd el a jókedvedet és az persze az önbizalmadat! De a legjobb, ha egy páncélos fiút választasz!” (Sz. Brenda)

### **...arról, hogy mire jó egy tornanapló:**

„ Én egy szünnap kivételével mindennap tornázom és súlyózom (de csak fekve, hogy a gerincemet ne terheljem), nyújtok és hetente kétszer-háromszor úszom. Amennyit nap, mint nap tornázom, felírom egy füzetbe (tornanaplóba), és ide vezetem minden havi mérésemet is (hány kiló vagyok, hány centi). Képeket is csinálunk havonta, ezek alapján könnyen lehet látni a romlást vagy a javulást. Ezt a füzetet ajánlom mindenkinek! És még valamit: a sok munka és kitartás meghozza a gyümölcsét (a javulást)!”

### **...arról, hogy tényleg minden csoda...**

három napig tart! Amikor először mentem suliba fűzőben, nagyon féltem, hogy mit fognak szólni a többiek ehhez az egészhez! De kiderült, hogy fűzőben is elfogad mindenki! Sőt! Amikor átjöttek a barátaim és én levettem a fűzőt, ők kértek, hogy vegyem vissza, mert így hamarabb meggyógyulok! És egyáltalán nem volt ciki! Ez másfél éve történt, azóta nagyon sokat javult a hátam! Amikor bemész kontrollra, és várod az eredményt...és egyszer csak azt mondják, hogy javult, sőt nem is keveset, fű...hát az nagyon jó érzés!” (T. Krisztina)

### **... arról, hogy ki is az a Joey!**

„El akartam menekülni a fűzőviselés elől, hiába tudtam, hogy ez az egész az én egészségem érdekében van. Amikor elmentünk átvenni a fűzőt, féltem és sajnáltam magam. Igyekeztem a félelmemet nem kimutatni, keményen viselkedni, holott majdnem felrobbantam a kétségbeeséstől. Apa ezt észrevette és bátorítani kezdett. Jó volt, hogy ott volt mellettem, nagyon sok erőt adott nekem. Amikor azonban kiléptem az ajtón, mint friss korzett tulajdonos, nem bírtam tovább, könny szökött a szemembe és megsemmisültnék éreztem magam. Mégis már aznap abban mentem haza. Ahogy pedig teltek a napok, éreztem, jól döntöttem, hogy igent mondtam a fűzőre. Nevet is adtam neki, hogy könnyebben megbarátkozzak vele: a fűzőm azóta a Joey nevet viseli. Joey okozott sok vidám pillanatot: például a harmincadik napon, meccsnézés közben váratlanul eltört. Elvittem szervízbe. Még

aznap, amikor visszakaptam, ismét eltört. Most egy hónapja pedig a zsanérok adták fel a szolgálatot, elég komikusan nézett ki, amikor szigetelő szalaggal próbáltam átmenetileg megjavítani. Szóval ezek a dolgok is segítettek abban, hogy Joeyt megszeressem. Természetesen tornázok is mellette, mert maga Joey nem erősíti a háizmokat. Szerencsére egy kiváló gyógytornászt kaptam, aki bátorított és elhitette velem, hogyha rendszeren tornázok, sokat javulhat az állapotom. És igaza lett! Ma már elmondhatom, hogy javult a hátam, szebben állok, a többiek már nem piszkálnak a suliban. Nem bántam meg, hogy fűzőm van, sőt! Hálát adok az égnek, hogy volt alkalmam ebben a segítségben részesülni! (Egy boldog „Joey-viselő”: Balázs)



## MICSODA (SCOLI)BULI!

„Szeretném megköszönni, hogy ott lehettem azon a rendezvényen. Tetszik tudni, ült ott egy lány a szüleivel. A lány sírt és én nem értettem miért. Aztán amikor el tetszett mondani, miért, - visszaemlékezve – rájöttem, hogy ezelőtt egy pár hónappal én sem mertem volna lemenni a többiekhez és önfeledten szórakozni a fűzőmben. Eleinte én sem hordtam a fűzöt, ha pedig mégis, olyankor amikor senki sem látott. Aztán rájöttem, hogy ez nem játék, és komolyabb a bajom, mint képzeltem. Hogy mi segített ki ebből az egészből? Az, hogy tudtam: nem vagyok egyedül, és ha másoknak sikerült, nekem is fog! És most már 30-30 fokos görbületből 8 és 16 fokos görbületet csináltam, korzett-tel és tornával – és boldog és mosolygós vagyok!” (M. Manka)

„Szeretném elismerésemet kifejezni több dologért a szombati Scolibulit illetően. Először is gratulálok ahhoz, hogy sikerült ilyen széleskörű nyilvánosságot szerezniük a gyerekeink ügyének és hogy ilyen sok embert meg tudtak mozgatni. Az egyik kereskedelmi televízió híradójában is főhírként szerepelt az esemény. Az előadás, amely az ott lévő gyerekeket és szülőket szólította meg, érdekes volt és pergett, a háttérvetítés is remek illusztrációt adott hozzá. A körülöttem ülő gyerekek is akkor figyeltek a legjobban, mindamellet, hogy elkezdtek suttozni a saját tapasztalataikat a hallottak kapcsán. Jó volt látni, hogy versenyeztek, játszottak a gyerekek – elfeledkezve a fűzőikről. Bizonyára élmény marad számukra ez a nap.” (Cs. Kata anyukája)

## **ÉS MICSODA (SCOLI) TÁBOR!**

**2004. Kehidakustány; 2005. Dég**

„Nagy lendületet adott, hogy nyáron elmehettem korzettes táborba, ahol hozzám hasonló gyerekekkel voltam együtt és rájöttem, hogy sok mindent lehet benne csinálni és nem kell szégyellni, hogy nekem ilyenem van. Hiányolom, hogy nincs olyan hely, ahol a fűzőnkben sportolhatnánk, néha összejöhetnénk egy kis tapasztalatcserére. Egy ilyen hely sokat segítené azoknak a gyerekeknek, akik nem hajlandóak felvenni a fűzőjüket.” (Sz. Tímea)

„...a levegőben volt az izgalom. Miután megérkeztünk a szállásra, megismerkedtünk alaposabban azokkal, akikkel a vonaton. Az éjszaka sok beszélgetéssel és kérdések halmával telt el. A következő nap indultunk gyógytornára és aerobica. Az aerobic nem ment mindenkinek olyan jól. Saját részről nagyon bot volt a mozgásom. De erőt adott az, hogy más is képes ebben aerobicozni, így azért sem adtam fel. Azt hiszem mindenki jól érezte magát. Utána a strandon arattunk nagy sikert. Végigvonultunk a strandon és minden második ember megnézett minket. Valahol mélyen nagyon jól esett, hogy nemcsak egyedül vállalom fel, hogy nekem ilyenem van.” (J. Rozália)

„ A fűzős tábor számomra nagyon tanulságos és szórakoztató volt. Tanulságos, mert rádöbentett arra, hogy nem vagyok egyedül a problémámmal. Szórakoztató azért, mert a strandon turista-látványosság voltunk: nem szokványos, hogy tizenhét csinos fiatal lány flangál egy fura valamivel a törzsén. Amikor levettük a fűzőt, az emberek azt nézték, mikor kell minket elkapni, mikor esünk szét. Mi rettentően jól éreztük magunkat. Élveztük, hogy mások vagyunk.” (Sz. Katalin)

„Szeretném megköszönni, hogy elmehettem a korzettes táborba! Nagyon jól éreztem magam, sok érdekes dolgot tapasztaltam és tetszettek a tornagyakorlatok, amiket végeztünk! Már én is le tudom venni a korzettet egyedül! (néha azért még segítenek)” (N. Viktória)

„Anyu vette észre a faliújságon kifüggesztett korzettes tábor hirdetését. Anyunak nagyon tetszett a dolog, próbált lelkesíteni, hogy menjek el. Ettől én persze teljesen elszörnyedtem. Fűzős tábor a nyár utolsó szép napjaiban?! Még mit nem! Anyu persze erre azt mondta, elég, ha csak megnézem, nem is kell ott aludnom, ha nagyon nem tetszik, haza is jöhetnek előbb. Hát eljött a nyár vége és én beleegyeztem a dologba. Persze nem volt túl nagy kedvem hozzá, de amikor odaértünk, szinte teljesen megváltozott a véleményem! Ugyanolyan fűzős gyerekek voltak ott, mint én! Még korban is ugyanakkorák, mint én! Meg tudtuk beszélni a fűzővel kapcsolatos gondjainkat, egész jól összebarátkoztunk. A programok is szuperek voltak, pl. ha egyedül mentem volna a strandra fűzőben, nem bírtam volna ki a strandolók kíváncsi pillantásait, de úgy hogy többen voltunk, inkább viccesnek és izgalmasnak találtam a dolgot, mint cikinek. A tábor végére valahogy kicsit máshogy gondoltam, mint otthon. Természetes volt, hogy mindenkinek van fűzője és vannak vele gondjai. Egyszóval szerintem a tábor nagyon jóra sikeredett.” (I-H. Eszter)

„Az iskola előtt még egy nagy bulit nem akartam kihagyni: a tábort! A 2005-ös tök jóra sikerült! Most jóval többen voltunk, így egy szobában nyolc ember volt. Ez főleg esténként volt nagyon klassz, mikor leoltott villanynál igazán őszintén beszélhettünk egymással a fűzőről és sok másról is. Jóval közelebb kerültünk egymáshoz, itt sokkal inkább meg tudnak érteni a gyerekek, hisz nekik ugyanolyan, vagy nagyon hasonló a helyzetük. A tábor szervezői is igazán kitettek magukért, hogy emlékezetes legyen a tábor. Rengeteg jobbnál jobb programot találtak ki nekünk. Olyan eseménydús volt ez a tábor, hogy még majdnem egy hét sem volt elég arra, hogy utána kipihenjük magunkat. Emlegetni, meg még most is emlegetjük. Ezeket az emlékeket sosem fogjuk elfelejteni, mert az a rengeteg vidám kép, ami ott készült, mindig feleleveníti majd azt a kiváló néhány napot!” (H. Judit Szilvia)

„Segített a beszélgetés, amelynek keretében sok mindent megtudtunk a fűzős életmódról (többek között, hogy a fűzőt „művésznéven” korzettnak illik nevezni), valamint azt is, hogy nyáron korzettes tábort szerveznek, amely nagyon jó hangulatú szokott lenni. Ahol nemcsak a gyógytornáról szól a dolog, hanem a közös sors elfogadásáról, megélhetőségéről, a mindennapok gyakorlatok illesztéséről. Iszonyúan akartam, hogy

sikerüljön bekerülnöm. Végül is ott volt Boris és hasznára vált testileg, lelkileg is. Nekem is.” (N. Boriska anyukája)

„Az idei fűzős tábor fantasztikus élmény volt számomra. Már az első pillanat, amikor kimentem a buszhoz és azt láttam, hogy mindenki fűzőt visel, nagyon jó érzéssel töltött el. Már csak maga a tudat, hogy az ember nincs egyedül a bajával, nagyon sokat segít. Jó társaság gyűlt össze, már az első naptól remek volt a hangulat, ebben rengeteget segített a szervező csapat. Sokféle program volt, szinte meg sem álltunk egész nap (többféle gyógytorna, vízitorna, aerobik, ügyességi versenyek, nagyokat sétáltunk, sőt még kenyeret is sütöttünk). Nagyon jó érzés volt, hogy lehetőségünk volt nagyokat beszélgetni, megosztani egymással a jó és rossz tapasztalatokat, tanácsokat adni és kapni, ezzel még inkább megerősödött mindannyiunkban, hogy a fűzőt nincs miért szégyellni és titkolni és minél többen vállaljuk fel, annál könnyebb lesz mindannyiunknak. Számomra a legnagyobb élmény mégis az volt, amikor sorban kerültek le a fűző fölé a pólók. Hihetetlen látvány volt, amikor elmentünk fürödni a Balatonra és mindenkin ott volt a fürdőruha fölé a fűző. Remélem sokan otthon is így folytatják, mert csak így érhetjük el, hogy az emberek tényleg megtudják, mi is az a fűző. A táborban sok barátság szövődött, amennyire tudom, már az egész csapat jelentkezett a jövő évi táborra is, a magam részéről pedig csak még inkább megerősített abban, hogyha kitűzöl magad elé egy célt, akkor tényleg tégy meg mindent azért, hogy megvalósítsd, ne törődj vele, mit mondanak mások és ne félj felvállalni önmagad, mert akkor olyan helyen találsz barátokat, ahol nem is számítanál rá. Mindezt a fűzőhordás során tanultam meg és ezért egy életre hálás leszek. (K. Zsófia)

## **Páncélosok” találkozója**

- avagy korzettet viselő gyerekek táboroztak Dégen -

„Indulás augusztus 18-án, csütörtökön reggel fél nyolckor a Hősök tere melletti parkolóból, egy piros buszt kell keresned; ha több piros busz állna ugyanebben az időben az említett parkolóban, akkor javasoljuk, ahhoz a csoporthoz közeledj, ahol majdnem mindenki korzettet visel, nem érdemes kísérletezned német vagy japán nyugdíjas turistacsoportokkal, úgysem visznek magukkal.” – állt a táborba invitáló levélben, amely táborot („scoli” vagy korzettes tábor néven is futott) a gerincproblémák, többnyire gerincferdülés (scoliosis) miatt fűzöt viselő gyerekeknek szerveztünk.

Így csütörtökön fél nyolckor a piros busz körül gyülekeztek is a gyerekek, de még kicsit álmosak, félszegek, tétovák voltak a mozdulataik. Sokan még inkább szüleikhez bújtak, mint a többiekhez közeledtek, itt-ott hallatszott csak magabiztosabb, hangosabb, vidámabb beszélgetés: a tavalyi résztvevők egymásra találtak.

A piros busz a Fejér Megyei Dégre tartott velünk, a barátságos, hangulatos mezőföldi tájon megbújó település ideális helyszínnek ígérkezett terveink megvalósításához. Négy napos tábor keretében szeretnénk volna összehozni, egymással megismertetni a harminc egynéhány fűzöt viselő gyereket és fiataalt, a nem titkolt céllal, hogy ezt a - sem fizikailag, sem lelkileg - cseppet sem könnyű állapotot (kamaszkortól vagy már azt megelőzően is, hosszú éveken keresztül napi huszonhárom órában kemény, műanyag, mások számára ijesztő, ormóttan fűzöt, korzettet kell viselniük) kicsit könnyebbé tegyük, feloldjuk. Elsősorban magától az együttléttől reméltünk sokat, a „jé másoknak is ilyenjük van”-megkönnyebbülést hozó felismerésétől, no meg az egymással megbeszélhető, a másoknak odasúgható rossz élmények, érzések kimondásától, a tapasztalatok többiekkel való megosztásától, esetleg a - sosem végzett vagy utált - gyógytorna szerethetőbbé tételétől, és nem utolsó sorban a sok-sok játéktól és vonzó programtól is.

S bár alaposan felkészültünk az elkövetkezendő napokra: órarendet készítettünk, játékokat találtunk ki, csapatokat alkottunk, programokat szerveztünk, mégis főleg reménykedhettünk abban, hogy az (utált, szégyellt, takargatott vagy megtűrt) korzett - amely a gyerekeknek jelenleg közös sorsa, tapasztalata, s amely ebben a táborban a legszorosabb összekötő kapocs is közöttük - ezúttal pozitív élményt fog hozni számukra, és jókedvű, felszabadult napokat.

Az arcok pedig valóban fokozatosan mosolygóssá, vidámmá, felszabadulttá váltak...

...már csütörtökön délután a játékos sorversenyek és első ránézésre „páncélban” nem végezhető ügyességi feladatok közben (labdán ülve zokni gyorsfelhúzás, lepedős röplabda-bajnokság, pókjárásban labda-egyensúlyozás, szlalom-futás); aztán pénteken és szombaton délelőtt a „szigorú” órarendi foglalkozásokon (légző-, erősítő-, nyújtó-, lazító gyógytorna, szárazon és vízben végzett zenés aerobic és mozgásfejlesztés, csapatok közti vízilabda-meccsek, szituációs-, és dráma játékok); és természetesen délutánonként a szabadon választható programokon (kenyérsütés a Mezőföldi Tájházaiban, gyöngyfüzés, üvegfestéssel történő „páncéldekorálás”, falusi lovas kocsikázás este, strandolás Siófokon).

És közben a gyerekek észrevétlenül csapatokká váltak. Nem hiszem hogy a tábor logójával díszített egyen-póló tette, sokkal inkább egy láthatatlan szál, valami, amitől már talán kicsit magabiztosabban, sőt büszkébben (néhányan kihívóan a ruha fölött!) viselték a korzettet. A csalódott „én más vagyok” érzés néhol „én különlegesebb vagyok” érzésre cserélődött. A terveink valóra váltak. Ennyit tudtunk adni négy nap alatt. A fűzőnek ugyan maradnia kell, de talán a gátakból, sérülésekből, fájdalomtól lelkük köré épült páncélt sikerült kicsit megbontanunk, hogy egy másfajta, belső megerősődéssel, felvértezettséggel mehessenek tovább.

## **Amikor boldog leszek**

Ne higgyétek azt, hogy én nem szoktam boldog lenni. Hallgassátok meg a történetemet, s nyomban megértitek, miért változtattam meg egy icipicit a címet.

13 éves hetedikes lány vagyok. Gerincferdülésem miatt hét éves korom óta fűzöt kell hordanom napi huszonnégy órában. Amikor kiderült, hogy olyan mértékben romlik az állapotom, hogy fűzöt kell hordanom, rettentően elszomorodtam. Hát az egész gyerekkoromat ebben a páncélban kell eltöltenem? Nagyon nehezen barátkoztam meg vele. Eleinte fel sem akartam venni. Hogyne, mikor még a cipőmet sem tudtam megkötni benne! Ahogy közeledett az iskolakezdés, úgy lettem egyre nyugtalanabb. Mit fognak szólni a többiek? Biztosan csúfolni fognak. Ha ez eszembe jutott, órákra bezárkóztam a szobámba, lefeküdtem az ágyamra és sírtam vagy csak bámultam a plafont. Egyedül akartam lenni. Mindig ugyanazt a kérdést tettem fel magamnak. „Miért pont én?” Sosem értettem meg, hogy miért történt velem mindez. De nem azért, mert nem magyarázták el a doktor bácsik, hanem azért, mert a lelkemben nem tudtam elfogadni ezt az állapotot.

Sokáig tartott, míg beláttam, hogy tulajdonképpen szerencsés vagyok. Hiszen nagyon sok olyan gyerek van, akinek nálam sokkal súlyosabb az állapota, vagy ma még gyógyíthatatlan betegsége van. Lassan-lassan mégis megtanultam együtt élni a fűzővel. Az iskolában a tanító néni mindjárt első nap kihívott az osztály elé és mindenkinek elmagyarázta, mi az, ami rajtam van és miért kell viselnem. Soha senki nem csúfolt emiatt, elfogadtak olyannak, amilyen vagyok. Egyre ritkábban sírtam és már csak néha estem kétségbe, azért mert nem tudtam, meddig kell még ezt csinálnom.

Felsőben egy új képességfejlesztő osztályba kerültem, a legjobb képességű tanulók közé. Új osztálytársaimnak nem mondtam el a fűzöt. Nem azért, mert szégyelltem, hanem már olyan természetesnek vettem, hogy nem tartottam fontosnak. Bár egyetlen iskolai testnevelés órán sem vehetek részt – helyette otthon kell napi negyvenöt percig speciális gyakorlatokat végezni – soha senki nem firtatta miért. Sőt! Vannak, akik irigyelnek, hogy nem kell tornáznom. Ilyenkor néha elszomorodom. Honnan is tudhatnák, hogy mennyire szeretnék velük kosarazni, kézizni ahelyett, hogy ott ülök a tornapadon. Úgy szeretnék én is játszani!

A fűzőm nagy mértékben meghatározta az egyéniségemet is. Visszahúzódó, zárkózott kislány voltam. Barátom nem is volt. Mára már ez is elmúlt. Tavaly nyáron még egy „korzettes táborba is elmentem. Itt csak olyan gyerekek voltak, akik fűzöt viselnek. Mindent fűzőben csináltunk, az aerobictól a lovagláson át a strandolásig. Nagyon jól

éreztem magam, sok barátot szereztem. Ekkor éreztem először, hogy nem vagyok egyedül a betegséggel. Anya azt mondja, hogy a fűzöt viselő gyerekekben minden átértékelődik. Olyan dolgoknak is tudnak örülni, ami más gyerekek számára teljesen természetes. Igaza van. Nekem egy fűző nélküli nap mindennel felérne. Alig várom, hogy legyen már ilyen! Most már tudom, hogy még két-három évig kell hordanom a fűzöt. Vagyis, ha minden jól megy, 15-16 éves koromra én is teljesen normális, átlagos lány lehetek. Mindig is erre vágytam, de lehet, hogy addigra meg már úgy megszokom a fűzöt, hogy hiányozni fog. Ha nekimegyek valaminek, biztos csupa kék-zöld folt leszek. Ha hármat kívánhatnék, az egyik biztos az lenne, hogy minél hamarabb meggyógyuljak. Akkor én leszek a világon a legboldogabb. (H-T. Szandra)



## **A. Júlia: Élményeim a „Bubu”-val kapcsolatban (2002)**

1996-1997 körül tudtam meg az iskolában, hogy ferde a gerincem. Ekkor még nem tudtam, hogy ez mit is takar. Az orvos, akihez kerültem, két hétre kórházba küldött. Ott már kezdtem felfogni, hogy azért ezt komolyan kell venni. Éjszakai fűzöt is kaptam. A tornát, amit tanítottak, csinálgattam. Az orvosok nem sokat magyaráztak nekem az éjszakai fűzőről és annak értelméről, így komolyabb lelkiismeret-furdalás nélkül felhagytam vele, egy másik orvos tanácsára. Egyáltalán nem is törődtem a hátammal, csak időnként tornáztam egy kicsit. Ekkor még nem is sejtettem, hogy ennek milyen súlyos következményei lehetnek.

Eltelt egy év és én újra elmentem kontrollra, ahol találkoztam egy nagyon rendes és vidám orvossal, aki erőt öntött belém. Addigra megint sokat romlott a hátam. Kaptam egy új tornakazettát, amit naponta csináltam, és elküldtek egy másik fűzős helyre is. Ekkor úgy éreztem: kész, összedől a világ! Huszonnégy órás fűzöt kapok! Azt hittem, senki nem fog szeretni, így fűzőben, csúnya leszek, ki fognak röhögni, mindig félhetek majd, nehogy jóízűen hátba vágjon valaki.

Elmentem mintavételre, ami nem nagyon tetszett, de nem volt túl vészes. Majd pár hétre rá megkaptam a fűzöt. Mikor megláttam...furcsa érzéseim voltak. Azonban a fűzős bácsi kedvességének, meg annak köszönhetően amikkel biztatott, úgy éreztem, hős leszek, ha ezt végigcsinálom. Aztán felpróbáltam...Hihetetlen volt, el sem tudtam képzelni, hogy én ebben mozogni is tudni fogok! Mindezek ellenére csináltam, amit mondtak és a barátaim, családom biztatására csak felvettem mindennap. Kezdetben egy-két órára, majd többre és többre. És lám már rég itt vagyok huszónhárom-huszonnégy óránál!

Nem könnyű, én nem mondom, de nem is egy katasztrófa. Kezdetben mindenki téged sajnál és körülötted segédkezik. Aztán már észre sem veszik. Eleinte a tanácsokat követve, nevet adtam a fűzőmnek. Bubu lett a neve. Mindennap csináltam a tornát és felvettem a fűzöt. Alig győztem takargatni, na meg az a nagy meleg! Hiszen én nyár előtt kaptam, ami a meleg miatt nem éppen előnyös, de abból a szempontból nem rossz, hogy felkészülhettem a suliban való hordásra. Igazából hordtam volna én harminc fok melegben is, csak a suliban ne kellett volna! Kezdetben ez a cél hajtott és emiatt javultam sokat a nyáron, azonban a suliban hordást nem tudtam elkerülni. A legjobb barátaimnak előre elmondtam, hogy mivel már nyáron sikerült megszoknom, a suliban is hordani fogom. Mindenki nagyon sajnált. Aztán felvettem, persze jó nagy, kapucnis pulcsival, de megtettem. Szerintem aligha vették észre, mert ha én úgy is érzem, hogy mindenki engem

figyel, másnak eszébe sem jut ezzel törődni. Persze elég kellemetlen volt, hogy nem tudtam lehajolni, csak nehezen fordultam meg... aztán meg, hogy „hova rakjam tesin?, táborokban hova pakoljam?” problémái, de szépen lassan mindent sikerült megoldani, és ezért csakis a barátaimnak lehetek hálás.

Eleinte nem is nagyon mozgattam a felsőtestem, de aztán ebbe is belejöttem. Jártam rendszeresen kontrollra, ahol mindig újabb és újabb erőt öntöttem belém, és én próbáltam mindent rendesen csinálni. Mindig az a cél lebegett előttem, hogy hős leszek, ha megcsinálom! Persze voltak kellemetlenségeim is: pl. egy-két ember barátságosan hátbavágott... hát szegények, hogy megijedtek! Aztán sajnáltak, végül elfelejtették. Aztán hallottam, hogy sportolni is lehet benne, és elmentem az AVON-futásra. Persze sokkal jobban elfáradtam, mint ha fűző nélkül futottam volna, de megérte. Egy lépéssel közelebb a célhoz! Alig hitték el nekem, hogy lehet futni ebben, mégis sikerült. Aztán a fűzős bácsi ajánlott egy aranyos lányt, akihez elkezdtem tornára járni fűzőben. Nagyon élveztem, azóta is csinálom.

Mindig újabb és újabb örömök értek. Hallottam másokról, akiknek szintén van fűzőjük és rájöttem, hogy nem vagyok egyedül. Nagyon jó érzés volt. Már voltam is velük úszni (természetesen fűzőben). Nagyon tetszett az is. Csak mozogtam és mozogtam benne és már egyre közelebb vagyok a céломhoz. Már most nagyon örülök neki. Eddig mindig zavart, hogy mások milyen jó ruhákban járnak és mehetnek boltokba ruhákat próbálni, amit én nem tudtam, no meg ők szabadon mozoghattak, közel mertek menni másokhoz. Azonban talán ezeket már sikerült legyőznöm, és már nem zavarnak annyira, hiszen annyival nagyobb bajok is vannak.

Én szerencsésnek érzem magam, mert a legjobb barátnőim nemhogy lenéztek, vagy szégyelltek emiatt, hanem együtt röhögünk és hülyéskedtünk. Nagyon élvezték, hogy mikor nem is számítottak rá, kopogtam. Rengeteget segített a hozzáállásuk. Már úgy érzem magam, mint bármely más ember, vagy nem is: többnek érzem magam, hisz, ha kész leszek, nekem már lesz valamim, ami nekik nincs. Teljesül majd életem első célja, nagyjából egyenes lesz a hátam, amit ők már eleve megkaptak. Más nem érti, miért olyan nagy szám ez egy ember életében? Mert egy másik életformát ad az embernek, olyat ami másnak nincs. Valahogy már vidáman gondolok az egész fűzős-bubus ügyre, hisz bár nagy akarattal, de ezáltal lettem különb az átlagnál.

Mindenkinek köszönöm ezért a biztatást és a segítséget, és hogy ide jutottam. A lényeg, hogyha fűzőt kapsz, vagy bármilyen keresztet az élettől, ne érezd magad kevesebbnek a többi embernél, nézd a célt és tudd, hogy mekkora örömet fogsz szerezni másoknak és

magadnak, ha belefogsz és végigcsinálod. És ne zavarjanak a kisebb-nagyobb kudarcok, leégések sem: tudd, ha megcsinálod, hős leszel – ha más szemében nem is, de a sajátodban biztos!

„ Nem bírod már,  
gondod bezár vagy eltévedtél,  
gyerünk ébredjél!  
Nem a kudarcért születél,  
nehéz terhet cipeltél,  
mégis úgy hozta a sorsod,  
hogy a jó csak úgy jön, ha hordod.

És az ellentét, az örök ellentét:  
talán vár még szép.  
Minden nap újabb állomás,  
dönthetsz, kiszállsz vagy folytatod.

Szerintem vívd meg a harcot!  
El kell, hogy bírjuk terheink,  
hogyan elvesznek szép perceink.  
És mindig mennünk kell tovább:  
egy életen és sorson át!”

---

(P. Bettina)

