

Nyáry Szabó László

Lógyámkönyökkór

(Epicondylitis lateralis sinistra)

„Nem is lehet derekas dolog az, melyhez fáradság nélkül juthatsz.
Az tudomány gyökere keserű, gyimilcse pedig gyönyörűség”

(APÁCZAI CSERE JÁNOS)

DOI: <https://doi.org/10.61333/mony.v24i1.17251>

Tanulságos mindennapjaimban magam is a keserű pongyolatin és főleg az újabb és ennél még keserűbb anglobugri gyökerektől inkább édes anyanyelvem gyönyörűsége magyar gyümölcsseihez vágyódozom...

Az angolból szolgáltaian átvett „teniszkönyök” (*Tennis elbow*) szégyenét érdemes lenne már lemosni végre a magyar karokról meg kezekről! Orvosi gyakorlatom három évtizede alatt számos kísérletet tettem erre is.

A „teniszkönyök”-kel kórismézett magyar betegeim – nem is néhány százaléka, hanem – néhány ezreléke, ha teniszekiz egyáltalán, sőt túlnyomó többségük soha nem is próbálta ezt a testmozgást. Az angol(kodó) sznobéria nyelvrontó gyom(ok)ként való burjánzását itt az idő szittyásan lekaszálni, de legalább(is) alaposan, magyarmód megnyirbálni. Gyomirtani meg gaztalanítani! Azután, ahogy az illendő: magyar sáncot, magyar sövényt a magyar mezsgyékre! Testben, szellemben meg lélekben is. A magyar mezsgyéért való könyöklésünket pedig kezdetjük tisztán anyanyelvünk teljes védelmével!

Itt most – e röpkén lőtt írásomban – nem kísérlem meg magyarítani az évszázados(an teniszkedő) anglocsbort, csak egyetlen esettanulmány erejéig fenekedek egy kicsit. Alaposan átfogóbban ajánlom *Könyök(fesz)fájkórok magyarul* tanulmányomat.

Lássuk hát! Mi az a mozgás(sor) vagy túleröltetés, amely ezt a már-már elfelejtett latin nevén *epicondylitis lateralis (humeri)* nyilalló fájdalmát előidézi? Arról érdemes hát elnevezni ezt a kórt. Már úgy vélem, megvan a magyar megoldás a két leghajlamosítóbb szakma nyomán: **ácskönyökkór** vagy **festőkönyökkór**, azaz **mázolókönyökkór**. Ezt értelmezendő: az ácsszekerce meg a festők mázólocsetje a legbiztosabb eszköz – azazhogy ezek rendszeres használata a legbiztosabb út – egy hosszan elhúzódó küllönyökfájdalomhoz.

Értelmiségibb vagy irodai(bb) környezetben találó(bb) neve lehet: **gépírókór**. No, erre bizony betoppan egy betegem, és elregéli (kül)könyöke kórságát, amely nyilvánvalóan napi munkájának „keserű gyümölcse”. De mi is a foglalkozása? Nem ács, és nem is mázóló, de még csak nem is gépíró. Katona... Lövész! És melyik könyöke (is) fáj? Nem az elsütő kéz, hanem a(z alá)támasztó kar könyöke. Az ő fájó ba(l)jának új nevet (is) adtam hát: **lógyámkönyökkór!** Kissé maibban talán **lőtámkönyökkór**.

A puskát a biztos lövéshez alátámasztó kar könyökének laterális epikondülitise, azaz **köny(ök)külbütyök-sajgása**, idülő gyulladása a **lógyámkönyök** vagy **lőtámkönyök(kór)**, még maibban mondva **lőtart(ó)könyök(kór)**. Katonásan és lökeményen, következetesen kimondható, hogy akinek a lövésztől fájdul meg, annak **lógyámkönyöke** vagy egy kissé pongyolábban **lövészkönyöke** van! (És semmiképpen sem „teniszkönyöke”). A **lógyámkönyökkórban** szenvedőknek bizony mindegyike lövész!

A löfegyvert (puskát) gyámként tartó, támasztó kar könyökének nyütte nyomán már csak a nagy kérdés marad: hogyan kezelhetünk egy ilyen lövészt? Azazhogy mivel orvosolhatjuk a **lövészkönyökkórt**? Hacsak nem a lövésztől való eltiltással... De bizony ez durva volna, némi helyi csodakencén és **gyullagyógybogyón** is túl... Fölvettem hát azt a forradalmi gondolatot is, hogy váltson kart, sőt egyenesen: váltson (lő)oldalt! Vagyis váltson oldalterhelést. Ez éppen egy a könyök-túlterhelt oldal pihentetésével. A távlati túlélésben is előnyös, és nem is esik ki a (lő)gyakorlatból. Sőt, épp ellenkezőleg: beletanulhat és belejöhethet egy alaposabb, átfogóbb lögyakorlatba. Így hatékonyabban megvédhetjük a magyar hazát a nyelven túl még a területi egységében is, a Kárpátok között...

[Megjegyzés: A vastagon kiemelt szavak a szerző szómagyarításai.]