Mit tehetünk a gerinc egészségéért?

A legtöbb ember napjai nagy részét ülve tölti, a munkahelyén és otthon is – ennek pedig komoly következményei lehetnek a gerinc egészségére vonatkozóan. Nagy Abonyi András, az Életmód Orvosi Központ gyógytornásza, mozgásterapeuta a hátfájás megelőzéséhez, kezeléséhez adott tanácsokat.

FIGYELJÜNK A HELYES TESTTARTÁSRA ÜLÉS KÖZBEN!

Ha helyes tartással ülünk, az csökkenti az ízületek, izmok, szalagok terhelését, és fenntartja, sőt javítja a gerinc egyensúlyát, egészségét. A megfelelő ülő pozíció függ az adott személy súlyától, a használt széktől és az ülés közbeni tevékenységtől. Mégis vannak általános szabályok, amelyeket szinte minden helyzetben ajánlott betartani:

- tartsuk a lábakat a talajon vagy épp egy lábtartón, ha lehet, ne keresztezzük őket,
- hagyjunk egy kis lyukat a térd alatti rész és a szék közt,
- a térdek egy kissé lejjebb legyenek, mint a csípő,
- engedjük le lazán a vállakat, anélkül, hogy előre esnének,
- a nyakunkat ne fordítsuk oldalra hosszú ideig,
- ha a hátunk, de főleg a derekunk nem tud jól nekitámaszkodni a széknek, használjunk egy plusz háttámaszt,
- ne toljuk előre a nyakunkat a monitor nézése közben,
- kerüljük a féloldali, aszimmetrikus terheléseket,
- ne üljünk a légkondicionáló alatt az irodában, a tömegközlekedési eszközökön, kerüljük a huzatot.

A legfontosabb szabály pedig, hogy óránként tartsunk tíz perc szünetet, amikor felállunk, megmozgatjuk magunkat.

KEZELJÜK A STRESSZT!

Bármilyen furcsa, a stressz részben a több kortizol hormon termelődés miatt vezethet fájdalomhoz (ez ugyanis nagyobb fájdalom-érzékenységet eredményez), részben pedig a stressz miatti izomfeszülés okán. Ezeket a feszes izmokat egy idő után már szinte nem is érezzük, csak ha tudatosan próbáljuk ellazítani azokat. Személyenként változik, hogy kinél hol jelenik meg a stressz miatti fájdalom, amit az is befolyásol, milyen típusú munkát végzünk. Az ülőmunkát végzőknél a feszültség leggyakrabban a nyakat, a hátat, a vállat „támadja meg", bár a végtagokban is jelentkezhet fájdalom. A stressz oldására az egyik leghatékonyabb természetes módszer a mozgás, különösen a szakember által felügyelt edzés.

KERESSÜK MEG A GERINCBARÁT MOZGÁSFORMÁT!

- A rendszeres nyújtás segít megőrizni a flexibilitást, csökkenti a sérülésveszélyt és megelőzheti a hátfájást, derékfájást. A nyújtás alapvetően segít ellazítani az izmokat és javítja a szövetek vérellátását, ezáltal szerepet játszik a hátfájás, derékfájás megelőzésében. A naponta otthon végzett rövid nyújtógyakorlatok – például hanyatt fekve a karok és a lábak erőteljes nyújtása, feszítése, majd elengedése – alapvetően a prevenciót szolgálják, de azoknak sem szabad



az inaktivitásba menekülni, akik már hátfájdalomtól szenvednek. Nekik igyekezniük kell megtalálni a hozzájuk leginkább illeszkedő mozgásformát. Ez lehet például jóga, Pilates, Body Art, callanetics, gerinctréning, tánc, lovaglás, úszás – hangsúlyozza Nagy Abonyi András. – De mindenekelőtt a személyre szabott, szegment stabilizáló gyógytornát ajánlatos elkezdeni, hiszen ez erősítheti meg a gerinc menti izmokat annyira, hogy a további mozgásformák is biztonsággal végezhetők legyenek. Sőt, legtöbbször az automatikusnak hitt mozdulatok, a mozgásmintáink is – mint lehajlás, emelés – hátfájdalmak esetén újratanulandók a gyógytornász segítségével.

(x)