

A gerinc - Nyaki gerinc szakasz

Az emberi test vázát, tengelyét a gerincoszlop alkotja, biztosítva testünk helyes tartását.

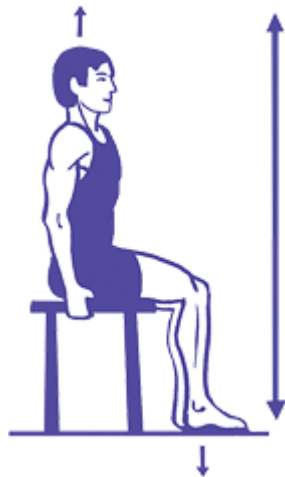
Mozgatórendszerünknek azt a részét képezi, amely a mai életmód mellett a legtöbb káros mechanikai hatásnak van kitéve.

A nyaki gerinc biztosítja a fej helyes tartását, egyensúlyi helyzetének beállítását. A csigolyatestek, kisízületek károsodása a köztük futó ereket, idegeket érintve fejfájást, szédülést, rossz keringést idézhet elő. Hibás testtartás, állandó egyoldalú terhelés, stresszhatások a nyakizmok erős feszülését, merevségét, esetleg állandó fájdalmát váltják ki. Komolyabb esetben vállba, karba kisugárzó fájdalom is jelentkezhet.

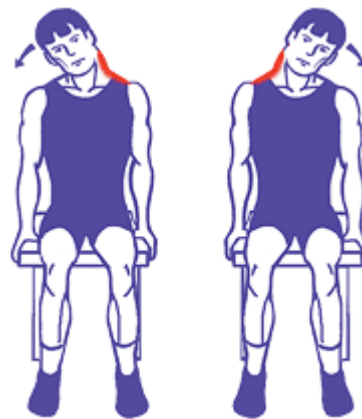
Tegyen meg mindent ennek megelőzésére és gyógyítására az általunk javasolt mozgásokkal!

Néhány egyszerű gyakorlat, rendszeresen végezve, sokat segíthet Önnek.

1 Egyenesen ülve, fejtetővel nyújtózzon a plafon felé, miközben talpát a földhöz nyomja. Vállát erősen húzza le, lapockáját közelítse egymáshoz. Minden gyakorlatot lassan, koncentráltan, négyszer ismételjen.



2 Üljön a széken, két karja a test mellett van. Kezével fogja meg a szék szélét, figyeljen arra, hogy a vállát ne húzza fel. Fejét hajlítsa lassan a jobb, majd a bal vállához. Érezze az izmok megnyúlását!

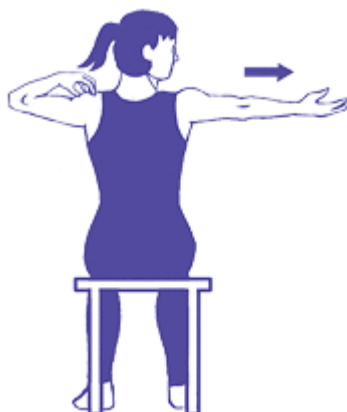


3 Nyakizmok nyújtása: Üljön egy székre. Fogja át a fejét az egyik kezével, a másikkal a szék szélébe kapaszkodjon. Húzza a fejét a vállához addig, amíg nem érzi, hogy a másik oldalon a nyakizmok megfeszülnek. Tartsa meg 10 másodpercig, utána lassan engedje vissza. Végezze el mindkét oldalra!



A nyaki gerinc mozgásait kösse össze a vállízület mozgásaival!

4 Egyenesen ülve karját nyújtsa ki oldalra, fejjel nézzen utána.

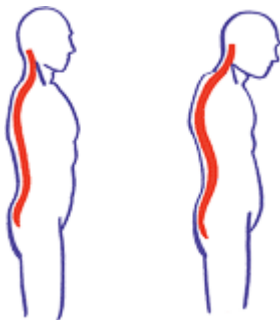


5 Egyenesen ülve karját nyújtsa ki rézsútosan felfelé, fejjel nézzen a tenyere irányába. Végezze el a gyakorlatokat négyszer-öttször felváltva, mindkét irányban!



A gerinc - Háti gerinc szakasz

Gerincünk háti szakasza a bordákkal való kapcsolódás miatt kevésbé mozgékony, mint a nyaki és a deréktáji rész. Hátrafelé irányuló görbületét harmonikusan egyenlítik ki a nyaki és a deréktáji ellentétes irányú ívek. Ezek az ellentétes irányú görbületek teszik lehetővé, hogy gerincünk a rá ható mechanikai erőknek megfelelően ellenálljon. Ezt segíti a gerincet megtámasztó szalag és izomrendszer is.



Helyes tartás

Hibás tartás

Mit kell tennie Önnek?

Ügyeljen a helyes testtartásra! A háti panaszok kialakulásában főleg a gyermek- és serdülőkori tartáshibák állnak, melyek a későbbi években komoly gerincpanaszokhoz vezetnek. A különböző tartáshibáknál a gerincet megtámasztó szalag és izomrendszer a túlterhelés miatt meggyengül, ami a csigolyákban kóros alakváltozást okozhat. A gerinc háti domborulata fokozódhat, s típusos testtartás alakul ki. A fej előrehelyeződik, a vállak előreesnek, a lapockák szétcúsznak a mellkas beesik. Ezt a testtartást az izmok változása is követi. Egyes izmok kórosan megrövidülnek, egyesek megnyúlnak, s ezzel az izmok közötti egyensúly megbomlik, ami a háti panaszok fő forrása lesz. A gerinc terhelhetősége csökken, mozgása nehezítetté válik. Megfelelő szaktanácsadás, korai kezelés sokat segíthet Önnek!

Tornázzon! Erősítse hátizmait!

1 Vállát lazán engedje le, lapockáit közelítse egymáshoz, mellkasát emelje ki, hasát húzza be, talpát nyomja a földhöz, combizmait, fenekét feszítse meg, fejtetővel nyújtózzon felfelé.



2 Álljon terpeszbe, kezét tegye csípőre, és egyenes háttal dőljön előre. Hátizmaival tartsa meg magát.



3 Üljön a sarkára, hátát gömbölyítve fejt hajtsa előre a térdére, mindkét karját helyezze el lazán a törzse mellett. Ebből a helyzetből két karjával lassan nyújtózzon előre, mellkasát a föld felé közelítve, amíg a háta kiegyenesedik. Ügyeljen arra, hogy ne a karjára támaszkodjon, hanem hátizmaival tartsa meg magát, feje a két karja között legyen. Lassan üljön vissza a sarkára és lazítson.



4 Hasát erősen behúzza, derekát tolja fel magasra, fejt előreajtva hátát gömbölyítse fel. Törzsét a hasizmaival megtartva lassan egyenesítse ki, feje a gerinc vonalában legyen.



A gerinc - Ágyéki szakasz

Dereink testünk egyik legjobban igénybe vett területe, tehát nem csoda, hogy ezen a területen jelentkeznek leginkább a klasszikus derékfájás tünetei.

A derékfájások okait elsősorban a csigolyák közötti porckorongok károsodásában kell keresnünk. A porckorong víztartalma, rugalmassága lecsökken, merevvé válik, s ezzel már nem képes ellátni védő szerepét a külső mechanikai erőkkel szemben.

Gerincünk leggyakoribb mozdulata az előrehajlás, amikor is a porckorongot nagy erőhatás éri.

Ha ez az erő nagyobb, mint amit a porckorong képes elviselni, a derékfájás tünetei jelentkeznek. A fájdalom többnyire az előrehajlásból történő felegyenesedéskor jelentkezik.

A fájdalom az ágyéki csigolya és keresztcsont területére lokalizálódik, néha az alsóvégtagba kisugárzó fájdalommal.

A gerinc - Ágyéki szakasz

A derék izomzata merevvé válik, minden gerincmozgás fájdalmat vált ki. A has és hátizmok gyengülnek, tartó funkciójuk csökken.



Az ágyéki gerinc gyakorlatai

1 Nyomjuk a talpakat a falhoz. Emeljük meg lassan, óvatosan a medencénket, a hasat húzzuk be, a fenékizmokat erősen feszítjük meg. Óvatosan tegyük vissza a földre.



2 Mindkét talppal támaszkodjunk a falhoz. Fejet, vállat megemelve, tenyérrel nyújtózzunk lefelé a láb irányába. Hasizmunkat megfeszítve tartjuk meg ezt a helyzetet néhány másodpercig, majd lassan fekdüdjünk vissza.



3 Váltva húzzuk fel a jobb majd a bal térdünket, derekunkat nyomjuk erősen a földhöz, hasunkat erősen behúзва, két karral, fejemeléssel nyújtózzunk a térd irányába.



Életmódbéli tanácsok - Ülés, alvás

Figyeljen a helyes ülésre!

Magasabban ülni egészségesebb, mint alacsonyan. A szék ne lejtessen hátrafelé, inkább előrefelé. Amennyiben ilyen székkal nem rendelkezik, ék alakú párnával helyettesítse mind otthon, mind a munkahelyén, sőt az autójában is.



Hogyan és milyen ágyon fekdünk?

Változtassa a fekvő pozíciókat! Ezzel lazítja a derékizmokat, csökkenti a derékfájdalmat.



Fontos a kemény fekhely, ami felveszi testünk minden pontját, s megfelelően alátámasztja. Így pihentető lesz az alvás, nem kel fel reggel fájós, merev izmokkal. A puha ágy derékfájáshoz vezet, s okozza a panaszokat.

HELYES: kemény ágy



HELYTELEN: puha ágy

Életmódbéli tanácsok - Fizikai munkavégzés

Hogyan használja a gerincét?

A gerinc helyes használatának ismerete igen nagy segítséget adhat önnek a mindennapokban. A különböző munkák elvégzését a gerincünk szempontjából kell kialakítanunk. A gerinc megfelelő igénybevétele a gerincproblémák megelőzését jelenti.

Hogyan vigyen egy nehezebb tárgyat?

Mindig a két kezében, a súly elosztva vigye, mert ezzel a gerince egyenletesen terhelődik.



Helytelen

Helyes

Hogyan emeljen?

Álljon egyenesen, minél közelebb ahhoz a tárgyhoz, amit emelni kíván. Lassan, egyenes háttal és derékkel hajlítsa a térdét addig, amíg a tárgyat meg nem fogta. Fogja át és szorosan a testénél tartva, a térd fokozatos nyújtásával álljon fel.



Helytelen

Helyes

Életmódbéli tanácsok - Irodai és házimunka

Hogyan üljön számítógép elé?

A már említett megfelelő széken üljön, a számítógép magasságát úgy állítsa be, hogy a képernyő felső szélé az Ön szemmagasságában legyen. Ezzel a gerince a megfelelő testtartásba kerül és nem terhelődik károsan.



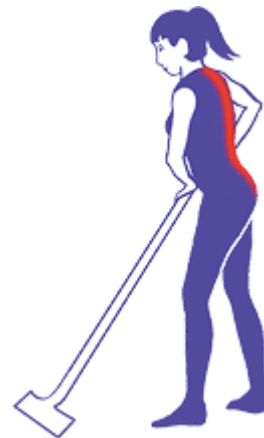
Hogyan vasaljon?

Tegyen a lába alá egy 20-25 cm magas dobozkát és az egyik lábát helyezze rá. Ezzel a derekát tehermentesíti és a gerincét a megfelelő helyzetbe állítja.



Hogyan porszívózzon?

Hosszabbítsa meg a porszívó csövét, hogy ne hajlított, hanem egyenes háttal tudjon dolgozni, figyelve arra, hogy ne zárt lábbal, hanem lépőállásban álljon.



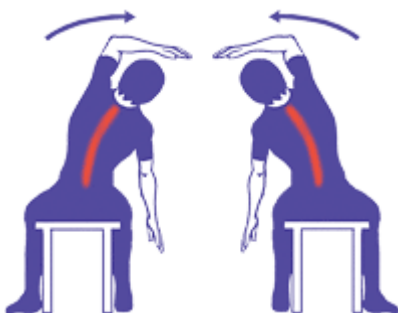
Mit tehet a gerincéért, ha ülőmunkát végez?

1 Az ülést szakítsa meg óránként néhány percre. Válassza ki az alábbi gyakorlatok közül, amelyik tetszik Önnek és végezze el azokat háromszor, négyszer ismételve. Meglátja, gerince hálás lesz Önnek!

Ülésben, váltott karral nyújtózzon felfelé, érezze, hogy a törzsizmai kellemesen megnyúlnak.



2 Egyik karja legyen a teste mellett, a másikat emelje fel és így nyújtózzon a törzsével balra és jobbra.



3 Álljon fel, tegye mindkét kezét a derekára és jólesően nyújtózzon hátrafelé. A gyakorlatot ülésben is végezheti.



4 Álljon a falhoz, hasát húzza be, vállát engedje le, talpát nyomja a földre, nyújtózzon felfelé és érezze, hogy gerincét erőteljesen megnyújtotta.



5 Lépésben álljon az ajtóba, két tenyerét nyomja az ajtófélfába és törzsével lassan dőljön előre. A mellizmokat megnyújtva tartsa meg a helyzetet 10 másodpercig.



6 Üljön szemben a számítógéppel, mindkét lába csípőszélességű terpeszben legyen, két tenyerét egymás felé néző ujjakkal, vállszélességben, hajlított könyökkel helyezze az asztal szélére. Figyelve arra, hogy a fej a törzs folytatása legyen, mellkasával dőljön előre az asztal széle felé, könyökét emelje ki oldalra. Vállát ne húzza fel, két kezére támaszkodjon egyenletesen...



7 ... majd vigye hátra fokozatosan a testsúlyát, könyökét kinyújtva, fejét előre hajtva, hátát és derekát domborítsa hátrafelé, hasát behúzva derekát nyomja a háttámlához. Ebből a helyzetből újra egyenesedjen fel fejét a gerinc folytatásában megemelve, hátát, derekát kiegyenesítve dőljön megint előre. Végezze el a gyakorlatot négyszer!



8 Üljön egyenesen, mindkét lába csípő szélességű terpeszben, hátát támassza meg. Két karját vigye hátra a támla mögé, összekulcsolt kézzel, vállát erősen lefelé húzva, emelje el a karját a szék támlájától. Figyeljen arra, hogy vállát hátra és lefelé húzza. Tartsa meg ezt a nyújtást 10 másodpercig. Ismétlje meg a gyakorlatot négyszer!



9 Üljön egyenesen a monitorral szemben, a két lábát zárja össze, talpát erősen szorítsa le a földre. Fordítsa el a fejét, vállát, törzsét jobbra, a bal kezét tegye a jobb térd külső részére, s erősen nyomja a térdét balra a másik térd irányába. Jobb karját vigye hátra a szék támlája mögé, kezével és alkarjával erősen tartsa meg magát ebben a csavart testhelyzetben 10 másodpercig. Figyeljen arra, hogy a törzs végig egyenes legyen, mellkasát minél jobban emelje ki. Érezze a hátizmok erős feszülését! Mindkét irányba négyszer ismétlje meg a gyakorlatot!



Térd- és csípőfájdalom - Gyakorlatok a megelőzés érdekében

A térd és csípőízületi problémák háttérében igen sok rizikótényezőt lehet felsorolni; statikai rendellenességek, sportsérülések, ízületi gyulladás, mozgáshiány, traumás sérülések stb., melyek elsősorban az ízületi porc degenerációját vonják maguk után. A károsodott ízületi felszínnek ugyanazt a terhelést kell elviselnie, mint amit az épnek kellett korábban. Ezzel az ízület veszít értékéből, s nem képes azt a normál funkciót ellátni mint amire szükség lenne. Természetesen a panaszokat a beteg testsúlya is befolyásolja. A fájdalom az ízületből kisugározhat a környező izmokba, izom és íntapadási pontokba. A betegek járása romlik, terhelhetőségük csökken, egy hosszabb pihenés után nehéz az elindulás, a lépcsőn fel és lefelé járás. Erős fájdalom esetén sántítás is jelentkezhet, ebben az esetben a támbot igen nagy segítséget adhat. A fájdalom csökkentésére az ízületi mozgás javítására, az izmok erősítésére célszerű rendszeres csípő- és térdgyakorlatokat végezni.

A csípő gyakorlatai

1 Húzza felfelé a térdkalácsát, feszítse meg erősen a combizmát.



2 Feküdjön az oldalán a két lába között elhelyezett párnával (alul lévő láb enyhén behajlítva), a felül lévő lábát nyújtva emelje fel, tartsa meg, majd lassan engedje vissza a párnára.



3 Talpát szorítsa össze, csípőjét emelje fel, medencéje a törzsével egyvonalban legyen.

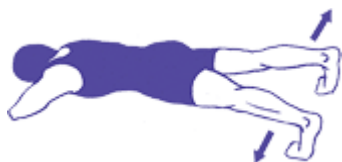


4 Tegyen egy összecsavart törölközőt a térde alá, combizmát feszítse meg, sarkát lassan emelje el a földtől, térdét nyújtsa ki, combizmát feszítse meg.



Térd- és csípőfájdalom - Gyakorlatok a megelőzés érdekében

5 Lábujjain támaszkodva, combizmát megfeszítve lépdeljen szét oldalra, kisterpeszbe és vissza.



7 Négykézláb helyzetben, hajlított térdel csípőből emelje fel a lábát.



6 Lábujjain támaszkodva zárt alsóvégtaggal feszítse meg a combizmát erősen és lazítson.



Minden gyakorlatot négyszer ismételjen meg!

Életmódbeli tanácsok

- Védekezzen az elhízás ellen
- Sántítás esetén használjon botot a fájó csípőjével, térdével ellentétes oldalon
- A kisebb súlyt a fájdalmas csípő oldalán vigye, kerülje a nehéz tárgyak vitelét
- Térd- és csípőfájdalom esetén célszerű a magasított szék használata
- Alváskor oldalfekvésben tegyen kispárnát a térde közé
- Feküdjön pihenésképpen gyakran hason, terpeszben
- Lehetőleg ne üljön keresztbe tett lábbal
- Hanyatt fekve ne tegyen párnát a térde alá, bármennyire is jól esne
- Felállásnál ügyeljen arra, hogy két lába párhuzamos legyen, a térde és a lábfeje egy irányba nézzen

Vállfájdalom - Gyakorlatok a megelőzés érdekében

A váll fájdalmát a vállízület és a vállkörüli izmok betegségében kell keresni, melyet igen sok tényező válthat ki:

- ízületi gyulladás
- a nyaki gerinc betegségei
- a vállkörüli izmok degenerációja, sérülése, gyengülése
- az ízület túlterhelése
- stresszhatás

A fájdalom beszűkíti a vállízület mozgásait, az izmok és az ízületi tok megrövidülnek, s a beteg számára a mozgás minden irányban fájdalmas és korlátozott lesz.

A vállízület gyakorlatai

1 Csúsztassa a kézhátát a derekán lefelé, fölfelé.



2 Két karját lazán, váltva a test mellett lendítse előre-hátra.



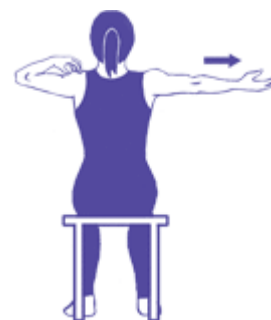
3 A kezét tarkójától felváltva emelje fel, karját nyújtsa ki.



4 Két könyökét húzza hátra, majd vissza előre.



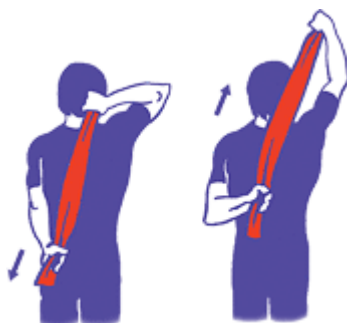
5 Karját nyújtsa ki oldalra. Felváltva érintse meg a vállát.



6 Két kezét tegye a vállára, felváltva nyújtsa ki a karját a fül mellett.



7 Vegyen elő egy átlagos méretű kéztörülőt. Tegye a háta mögé, egyik kezével alul, a másikkal felül fogja meg és masszírozza át a hátát.



8 Helyezze két kezét a tarkójára, majd engedje le és kézhátát helyezze a keresztcsontjára. Cserélje ezt a két helyzetet.



9

Végezzen hátrafelé laza karral karkörzést.



A váll fájdalmát a vállízület és a vállkörüli izmok betegségében kell keresni, melyet igen sok tényező válthat ki:

- Rendszeresen végezze el ezeket a gyakorlatokat
- Figyeljen arra, hogy a válla ne hűljön át (pl. autóvezetéskor)
- Ne terhelje túl a vállízületeit, néha szakítsa meg a munkáját, és lazán mozgassa át azokat
- Ússzon rendszeresen
- Alváskor ügyeljen arra, hogy feje-nyaka alá legyen támasztva egy arra megfelelő méretű párnával

