

MOZGÁSSAL AZ EGÉSZSÉGÉRT

Deréktáji panaszok megelőzése





A kiadvány az ÖTM Sport szakállamtitkárságának támogatásával jött létre.

A SZOROZATBAN EDDIG MEGJELENT FÜZETEK:

Az ülőfoglalkozásúak mozgásprogramja

Szívinfarktus megelőzése

Időskorúak legfontosabb tornagyakorlatai

Az asztma karbantartása gyógytornával

TISZTELT OLVASÓ!

A „Mozgással az Egészségért” című kiadványsorozat az ÖTM Sport Szakállamtitkárság támogatásával és a Magyar Gyógytornászok Társaságának közreműködésével jelent meg azzal a céllal, hogy bemutasson a mindennapokban alkalmazható, preventív célú, egyszerű mozgásos gyakorlatokat egészségünk megőrzéséért.

A kiadványok szakmai alaposággal és részletességgel tekintik át az egyes betegségtípusok kérdésköreit, fontos tudnivalóit és az ezekhez kapcsolódó, a megelőzést szolgáló tevékenységeket, mozgásformákat és gyakorlatsorokat. A kötetből a mozgásos tevékenység életmódra gyakorolt hatásaira is választ kapunk.

Napjainkban már nem az a kérdés, hogy lehet-e a betegség tüneteit kezelni, hanem a mindennapokba miképp illeszthető a sportszemléletű életmód, mint preventív eszköz.

Ezekkel a gondolatokkal kívánjuk, hogy a kiadványsorozat hasznos segítséget nyújtson mindazoknak, akik a mozgás segítségével szeretnék megalapozni egészségüket.

Üdvözlettel: a Szerkesztők

© Hanula Judit, Relle Éva, 2008

Szerkesztők: DOROGI LÁSZLÓ, DR. SASLICS IVETT

Tipográfia, illusztráció: MICHNA ÁGNES

Nyomdai munkák: OPEN ART NYOMDA

ISBN 978-963-87924-0-2

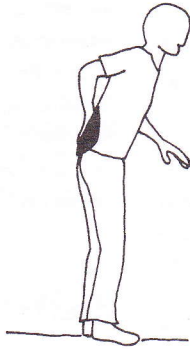
TARTALOM

Gerincünk és mindennapjaink

Hogyan tudnánk változtani?

Gyakorlatok gerincünk egészségének megőrzéséért

Munkahelyen elvégezhető gyakorlatok



GERINCÜNK ÉS MINDENNAPJAINK

Egyre gyakrabban hallunk derékfájásra panaszkodó embereket, és egyre gyakrabban a fiatal, 20-50 éves korosztályt. Nagyanyáink azt mondanánk: bezzeg a mi időnkben nem panaszkodtak ennyit a fiatalok, és teherbíróbbak voltak.

Nézzük, mi az, ami hajlamossá tesz bennünket a derékfájásra:

- Ülőmunka (akár irodában, akár autóban)
- Nehéz fizikai munka
- Dohányzás, alkoholfogyasztás
- Mozgásszegény életmód
- Egyéb alsó végtagi mozgásszervi probléma
- Aszfalton, betonon eltöltött élet, kemény cipőben

Gondoljuk végig mindennapjainkat, hogyan telik el egy napunk!

Reggel autóval, vagy tömegközlekedéssel elindulunk a munkába, tehát ülünk, vagy állunk. A munkahelyén az emberek legnagyobb része ül, ráadásul számítógép előtt, ami egy fokkal rosszabb – a képernyőt figyelő tartás kényszer pozíciója miatt – mint egy társalgás közbeni semleges ülés.

Egy kisebb százaléká az embereknek álló munkát végez, még kevesebb ember megterhelő fizikai munkát. Nagyon kevés ember az, aki ideálisan tud mozogni napközben, úgy, hogy az ne jelentsen egyoldalú megterhelést az izomzatra, ízületekre.

A nap végén dönthetünk, hogy a jó esetben fennmaradt 2 óra szabadidőnkkel mit kezdünk, lesz-e benne sport. Ha nem lesz, akkor tiszta sor, hogy a tespedés győzött felettünk, avagy a házimunka nem hagy választási lehetőséget.

A másik lehetőség, hogy mozgunk valamit. Mindenféle kötekedő szándék nélkül felsorolnám, mit választanak a legtöbben: kocogás aszfalton, rossz futócipőben (ugyan mozog, de fokozhatja az ízületi terhelést), biciklizés a népszerű Mountain-bike-on, (ismételten kényszer tartásban a gerinc). Súlyozás a konditeremben, a „látványtervet” elkészítve, ámde a test szükségleteit figyelembe nem véve. Alapvetően nagyszerű dolog, hogy sportolunk, minden mozgás egészséget jelent, de figyelembe kell vennünk, hogy ezek a mozgásformák mennyire használnak el bennünket. Pici változtatással sokkal több hasznunk lenne ugyanazokkal a sportokkal: fussunk erdőben, fűvön, patakparton, vagy futópályán. Biciklizünk, de egyenes derékkel, magas kormányú kerékpáron. Súlyozzunk, de kérdezzünk meg egy szakembert a gerincet védő alapszabályokról.

A gerincünknek két fő szerepe van:

1. Stabilnak kell lennie: támasztékot ad a belső szerveknek, tartja a fejünket, teljes felső testünket.
2. Az előzőekkel egyidejűleg mozgékonyak is kell lennie, azért, hogy mozogni tudjunk.

Ezek feltétele a normál gerincgörcbületek megléte, vagyis a nyaki és ágyéki homorulat (lordosis), a háti és keresztcsonti domborulat (kyphosis).

Mi történik, ha leülünk?

Megváltoznak az optimális görbületek, elsimul a derekunknál lévő homorulat, és mivel így töltjük a legtöbb időt, úgy is marad, mereven.

Nem beszélve arról, hogy ülésben sokkal nagyobb az ágyéki porckorongokra nehezedő nyomás, mint állva. Egy idő után a porckorongburok megelégteli a folyamatos túlfeszülést. Ezt a folyamatot erősíti, hogy a hosszabb mozdulatlanság során a környező izmok megfeszülnek, a keringés megromlik. A porckorongok kiperéselt vize helyére nem áramlik újabb, a szerkezeti elemek kezdenek elöregedni, és elkezdnek kialakulni a porckorong kiboltosulások, sérvkezdemények, meszesedések.

MIÉRT CSODÁLKOZUNK, HOGY FÁJ A GERINCÜNK, HA NEM ARRA HASZNÁLJUK, AMIRE VALÓ?

Mik lehetnek a figyelmeztető jelek, hogy nekem is vigyáznom kellene a gerincemre?

- Gyakori fáradtságérzés a háton
- Reggelente, felkeléskor merev derék érzete
- Hideg, vagy húzat érzékenység
- Rövid ideig tartó, de rendszeresen

jelentkező „becsípődés” a derékon, hirtelen mozdulatra, emelésre.

- Fizikai munkára, házimunkára, sportolás után, mindig a dereka „fárad” el
- Pusztán az elején felsorolt rizikótényezők megléte

Mégis, hogyan tudnánk szűkös lehetőségeinkhez mértén változtatni?

1. A helyes ülés:

- Az ülés magassága akkor ideális, ha a térdek kb. 90, csípők 90-100 fokban vannak hajlítva, a talpak leérnek a földre. A háttámlának nagy szerepe van a derekunkra nehezedő nyomás csökkentésében. Épp ezért a derékrészen fontos, hogy megtámasztva legyen a derekunk, enyhe homorított helyzetben.

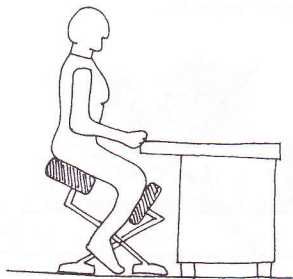


- A lapockákat már nem feltétlen kell megtámassza a háttámla, hogy a karok szabadon mozoghassanak. Még a fejtartásunkra, válltartásra is figyelni kell. A monitor figyelésekor jellemző előre helyezett fejtartás a súlyvonal előrébb kerülése miatt szintén terheli a derekat. Fejünket, nyakunkat tartsuk enyhén hátrahúzva, ne engedjük előre esni.

- Próbáljuk ki, hogy egy falnak háttal állva, ha a fenekünk, hátunk odaér a falhoz, hátra tudjuk tenni a tarkót?
- Ne tartsuk feszesen vállainkat, engedjük le, lazán.

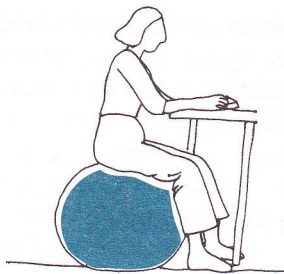
ALTERNATÍV ÜLÉSFORMÁK:

A, **Térdeplőszék:** a derekat valóban tehermentesíti, térdproblémásoknak megterhelő. Normál székekkel váltogatva optimális a használata.



B, **Fiziballon,** avagy másként a nagy tornázós labdán való ülés.

A labdán is lehet görnyedten ülni. Ha van elég tudatosság hozzá, hogy kis terpeszben, enyhén homorított derékkal ülünk rajta, kihasználva a labda mozgékonyágát, akkor ideális. Időnként mozgassuk meg rajta előre hátra, illetve oldalirányban medencénket!



C, **Dyn-air,** vagy levegővel telt ülőpárna. Ez a levegővel tele korong, hasonló funkciót tölt be, mint a labda, csak kisebb helyet foglal el. A szék ülőfelületére kell rátenni, figyelve, hogy az ülőpárna megmagasítja az ülésmagasságot, de a talp így is érjen le.

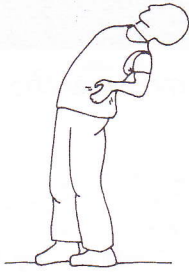


D, **Derékpárna**

Ha a birtokunkban levő szék támlája egyszerű függőleges, és nem támasztja kellőképpen a derekat, használjunk henger formájú deréktámaszt. Ez egy henger formájú párna, amit a rajta található pánttal rögzíthetünk a szék támlájára a derekunk magasságában. A szerepe, hogy ülés közben is fenntartsa a derék homorulatát. Autóba is nagyon praktikus!



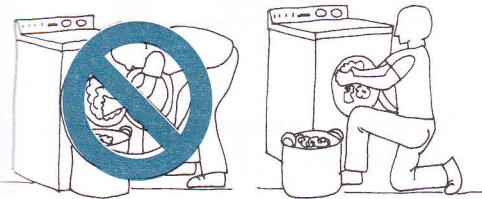
Óránként, kétóránként álljunk fel, és mozogjunk 5-10 percet. Megtámasztott derékkal hajoljunk hátra 4-5x.



A vérkeringés javulása miatt jobban fogunk tudni koncentrálni, így az idővesztés megterül.

2. Egyoldalú fizikai megterhelés

Ide sorolnám a házimunka közbeni hajlogtatást is.



Végezzen utána ellenmozgást, tartós hajlások után hajoljon hátra.

Ha ez fokozódó fájdalmat okoz, forduljon gyógytornászhoz, orvoshoz. Természetes módon nem fáj a hátrahajlás.

Egyoldalú sportoknál kiegészítő, szimmetria edzést kellene végezni.

Kifejezetten nyújtó, lazító sportágaknál az erőnlét meglétére fokozottan oda kell figyelni. Úgyanígy igaz, hogy erőnléti sport-

ágaknál az egészséghez nem elegendő az izom ereje, ha nem jól nyújtható, és merev!

3. Emelés

Hajolva emelés helyett guggolva kell emelni.



Terpeszben guggolva, hasfalat megfeszítve, a tárgyat magunkhoz közel tartva.



Másik megoldás a féltérdelésből emelés. Ha sehogy nem lehet elkerülni a hajolva emelést, a hasfal megfeszítése akkor is segít.

4. Fekvőhely

A keményen rugalmas matracok, ágyak az ideálisak. Ha nagyon puha az ágy, a gerinc belesüpped, és órákon keresztül egyirányú görbületbe kényszerül. Úgyanakkor a parkettán alvás csak nagyon akut esetekben lehet megoldás.

TORNA

Gyakorlatok gerincünk egészségének megőrzéséhez

Derék lazítás:

Feküdjünk a hátunkra. Tegyük talpra a két lábunkat. Hasunk behúzásával, feszítsük meg hasizmainkat, a derekat simítsuk le a földre, majd lazítsunk el. 15x

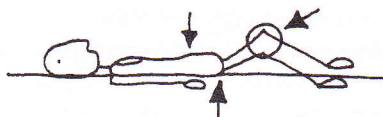


bunk, vádlink feszüljön végig! A nyújtást tartjuk 15 mp-ig! 4x jobb-4x bal



Medencét stabilan tartó izmok erősítése:

Háton fekvés, talpra tett lábak. Köldökünket a gerinchez közelítve feszítsük meg hasfalunkat, szorítsuk össze farizmainkat, két térd közé labdát téve szorítsuk össze, tartjuk 10 mp-ig, majd lazítsunk. 10x

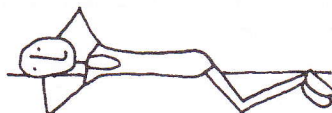
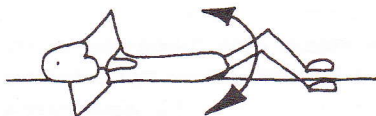
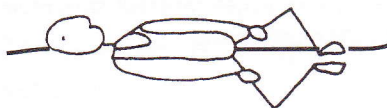


Hátsó comb nyújtás:

Háton fekvés, talpra tett lábak. Az egyik térdet a hasunk felé húzva a combot alulról kulcsoljuk át két kezünkkel, így rögzítve a combot függőleges helyzetben, nyújtjuk fel lábszárunkat, sarokkal nyújtózzunk felfele, hogy hátsó com-

Belső combizmok nyújtása:

Ezek után két térdünket terpeszbe nyitva a combközelítő izmokat nyújtjuk meg, két kezünkkel a talaj fele nyomva combjainkat. 10mp tartás, 5x



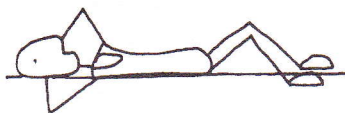
Medence emelés, farizommal:

Háton fekvés, talpra tett lábak. Köldökünket a gerinchez közelítve feszítsük meg hasfalunkat, szorítsuk össze farizmainkat, emeljük fenekünket 10 cm-re a föld fölé, süllyesszük 5 cm-t a föld fölé, a farizmok lazításával. Majd emeljük újra 5 cm-t a farizom megfeszítésével. 30x



Egyenes hasizom erősítés:

Két kéz tarkón, lábak talpon. Törzsemelés, lassan lendület nélkül, csigolyáról csigolyára emelkedjünk el a földről félülő helyzetig, tehát a keresztcsont még maradjon lent. Próbáljuk a szegycsontot emelni, ne a fejünket erőltessük előre a törzsre. 12x



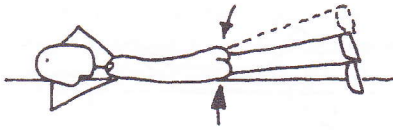
Gerincfordítás, hasizom munkával:

Két kezünket tegyük tarkóra. Két láb talpon. Két térdet összefarva döntjük jobbra, a bal könyök maradjon a földre szorítva. A hasbehúzásával, hasizmok megfeszítésével indítsuk vissza térdeinket, balra döntjük át. 10x

Farizom erősítés:

Hasonfekvés, nyújtott lábakkal. Két kéz a homlok alatt. Erősen szorítsuk össze farizmainkat, majd jobb lábat nyújtva emeljük 5 cm-re a talaj fölé. Ne magasabbra, hogy a medence ne mozduljon! Tartjuk a jobb lábat, és a bal farizom feszítést korrigáljuk.

Megtartjuk 10-ig. 8x-8x



Lapocka záró hátizmok erősítése:

Hasonfekvés, fej homlokon támaszkodik (pl. egy feltekert töröközőn). Két kar a törzs mellé, lefele nyújtva.

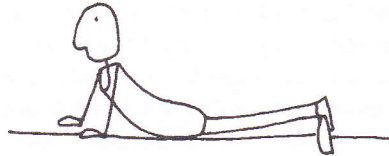
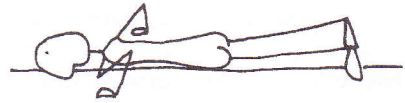
A vállunkat emeljük meg a földről, két karral lefele nyújtózza, lapockáink alsó csücskeit közelítsük a gerinc felé. A törzs, a fej ne emelkedjen. A nyak felső része, a csuklyásizom (ne feszüljön) maradjon lazán. 20x



Hátrahajlás hasonfekve:

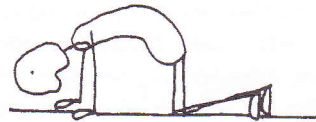
Két tenyerünket a vállunk alá tesszük, hát és farizmokat lazán tartva, csak a karunk erejéből toljuk fel magunkat homorításba, majd engedjük vissza magunkat hasonfekvésbe. 10x

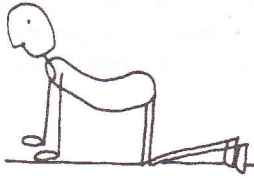
Ha fájdalmas, ne tolja magát olyan magasra, vagy kérjen tanácsot szakembertől! De ne erőltesse!



Gerinckimozgatás négykézláb:

Hasat behúzva gömbölyítsük derekunkat, fejet hajtsuk ezzel egyidőben le. Majd derekat leengedve, homorítsuk derekunkat, hátunkat, és a fejet emeljük fel. 10x



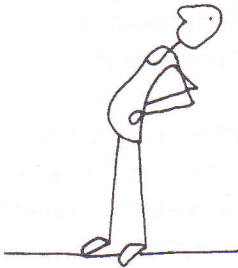


3. Megfeszített combokkal állva, az egyik lábat oldalra terpeszbe fel-emeljük, onnan hátra visszük magunk mögé, a farizmot megfeszítve, ismételjük. 20x

Munkahelyen is elvégezhető gyakorlatok:

Ha elmerevedett már a sok üléstől, álljon fel!

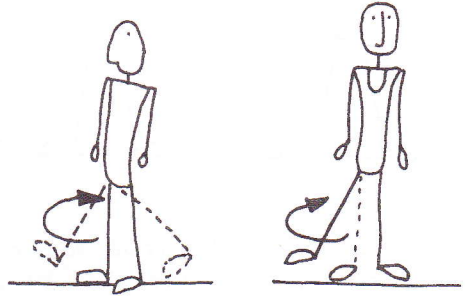
1. Csípőszélességű terpeszben állunk, nyújtott térdekkel. Megtámasztott derékkal hajolunk hátra. 10x



2. Végezzünk hátra vállkörzést! 10x

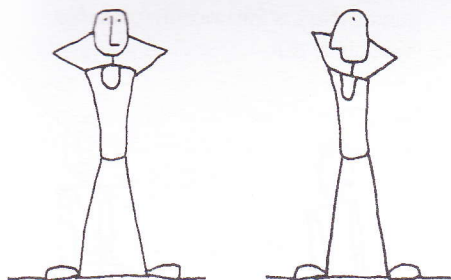


4. Kisterpeszben állva hasat, farizmot megfeszítve félguggolásig ereszkedünk le egyenes háttal, majd egyenesedünk fel. 20x

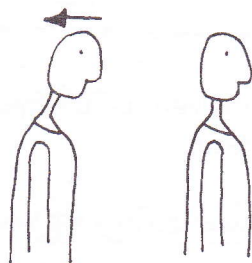


5. Kisterpeszben állva, tarkóra tett kézzel végezzünk törzsfordításokat, arra

Ügyelve, hogy fenekünk már ne forduljon a törzs után! 10x-10x



Arcunk maradjon közben előrenéző. Akkor végezzük jól a gyakorlatot, ha kis tokát érzünk a gyakorlat közben. 5x



6. Kisterpeszben állva arcunk előrefelé néz, vállakat lazán leengedve tartjuk. Lassan húzzuk a fejünket hátrafelé.

Ezek a gyakorlatok hozzájárulnak gerince egészségének megőrzéséhez. A pontosabb kivitelezés érdekében, illetve ha panasza van, forduljon szakemberhez!

Meg lehet őrizni gerincünk jó állapotát, illetve el lehet érni fájdalommentes állapotot a helyes, egyénre szabott tornával. Nem mindenkinek ugyanaz a torna segít. Szükség esetén keressen olyan gyógytornászt, aki Önnek egyénre szabott mozgásprogramot állít össze.

A HA JÓL HASZNÁLJUK GERINCÜNKET,
GERINCÜNK IS JÓL SZOLGÁL
BENNÜNKET!

JÓ EGÉSZSÉGET KÍVÁNUNK!

www.gyogytornarendelo.hu



www.sportolnemzet.hu