Egészséges gerinc, de hogyan?

Nagyon kevés ember van, aki nem tapasztalt meg valamilyen gerincfájdalmat, gerincproblémát élete során.

A hozzám deréktáji, háti, nyaki panaszokkal érkezõk többnyire 20 és 50 év közöttiek és nem mondhatom, hogy a 20-as, 30-as korosztályból vannak a legkevesebben, sõt.

Mozgás szempontjából közülük némelyek rendszeresen sportolnak, mások alkalomszerûen és kis részük nem végez semmilyen testedzést. Vannak akik izmosak, erõsek még mások nem. Mégis egyformán gerinc panaszokkal küzdenek, leggyakrabban derékfájással.

Mi az oka, hogy az edzõteremböl érkezõ embereknél is és az órákon át számítógép elõtt ülõ embereknél is kialakulhat hasonló gerincfájdalom?

A panaszokért egyrészt az egyéni adottságok (pl. kóros gerincgörbületek, lelki állapot), másrészt a gerinc egyoldalú terhelése, a hát mély, kis izmainak gyengesége, mûködésének hiánya felelõs.

Tehát a címben szereplõ kérdés megoldása: a megfelelõ állapotú izmok kialakítása, a gerinc dinamikus terhelése.

A megfelelõ izom állapot jelentése, hogy rugalmas, erõs, koordinált, gazdaságos mûködésû az izom. Ahhoz, hogy a gerinc fájdalommentes legyen és jól mûködjön nem elég csak a hátizmokra szorítkozni, hiszen a testünk egy egységes egészet alkot. A rövidült, zsugorodott izmokat (pl. hátsó combizmok, vádli...) nyújtani, még a gyengéket (pl. alsó hasizom, hosszú hátizmok...) erõsíteni kell.

A gerinc dinamikus terhelése pedig nem más mint az „egyenes" és „görbe" tartások kontrollált váltogatása. Ez eleinte tudatosan majd késõbb automatikusan kell, hogy mûködjön. Alapfeltétele a jó testtudat.

Fontos, hogy mielõtt bármilyen sportba belevágsz vagy ülõ munkát végzel, vagy stresszes az életmódod, idõnként térképezd fel a tested!

Az egyik legjobb befektetésed, ha egy szakember segítségét veszed igénybe, hogy felmérje a fizikai állapotodat. Ennek a befektetésnek csak az egyik haszna: a gerinced egészsége.

Ha már tudod, hogy a te fizikumoddal egyáltalán milyen testmozgás ajánlott, napközben mire kell ügyelned, nagyobb az esélyed a gerincproblémák elkerülésére.

A leggyakoribb „derült égbõl villámcsapás" a hirtelen „becsípõdés", melynek semilyen elõjele nincs, viszont az enyhétõl a nagyon súlyosig bármelyik formája megjelenhet, és ha egyszer elõfordult, akkor kb. 90% az esély az újabb fellépésre.
Ezért jó tudni, hogy hogyan kerülhetõ el, illetve, hogy mit tehetsz ellene, amennyiben már kialakult. Ha ismered az ellenséget, könnyebben legyõzheted!

De még mielõtt az izgalmas porckorong sérvhez érnénk, elõbb ismerjük meg testünk mozgásrendszerét.

Berényi Grilla

Folytatás: A csigolya oszlop, azaz a gerinc

Forrás: Nõk Lapja Cafe

Ajánló: Kiscsoportos gerinctorna