

Egészséges gerinc, de hogyan?

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

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

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

Mi az oka, hogy az edzőteremből érkező embereknél is és az órákon át számítógép előtt ülő 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, működésének hiánya felelős.

Tehát a címben szereplő kérdés megoldása: a megfelelő állapotú izmok kialakítása, a gerinc dinamikus terhelése.

A megfelelő izom állapot jelentése, hogy rugalmas, erős, koordinált, gazdaságos működésű az izom. Ahhoz, hogy a gerinc fájdalommentes legyen és jól működjön nem elég csak a hátizmokra szorítkozni, hiszen a testünk egy egységes egésznek alkot. A rövidült, zsugorodott izmokat (pl. hátsó combizmok, vádli...) nyújtani, még a gyengéket (pl. alsó hasizom, hosszú hátizmok...) erősíteni kell.

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

Fontos, hogy mielőtt bármilyen sportba belevágsz vagy ülő munkát végzel, vagy stresszes az életmódod, időnként 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 égből villámcsapás" a hirtelen "becsípődés", melynek semmilyen előjele nincs, viszont az enyhétől a nagyon súlyosig bármelyik formája megjelenhet, és ha egyszer előfordult, akkor kb. 90% az esély az újabb fellépésre. Ezért jó tudni, hogy hogyan kerülhető el, illetve, hogy mit tehetsz ellene, amennyiben már kialakult. Ha ismered az ellenséget, könnyebben legyőzheted!

De még mielőtt az izgalmas porckorong sérvhez érnének, előbb ismerjük meg testünk mozgásrendszerét.

Berényi Grilla

Folytatás: A csigolya oszlop, azaz a gerinc

Forrás: Nők Lapja Cafe

Ajánló: Kiscsoportos gerinctorna