

A csigolya oszlop, azaz a gerinc

A gerinc a támasztórendszerünk, törzsünk alapja és védi a benne futó gerincvelőt. Hozzá kapcsolódnak végtagjaink, ezek mozgásakor tartja törzsünket, a mozgásnak megfelelően, rugalmasan alkalmazkodik.

Csontos alapok

Normális esetben a gerinc oldalnézete kettős "s" alakú. Megszületésünkkor viszont, csak a keresztcsonti hajlat adott. A deréki, háti és nyaki ún. élettani görbületek később alakulnak ki a nehézségi erő és az izomerő hatására. Ez a két erő egész életünk folyamán befolyásolja gerincünk állapotát. Az élettani görbületek biztosítják a gerinc mozgékonyágát, rugalmasságát, sokktűrő, -elnyelő képességét (pl. minden egyes lépésnél), ezenkívül a terhelhetőségét a tízszeresére növelik.

Izmos alapok

A csontok mozgását, átívelve egy vagy több ízületet, harántcsíkolt izmaink végzik. Ezek akaratlagon mozgatható izmok. Állapotuk az igénybevételtől függ, erősíthetők és ugyanakkor hosszasan inaktivitás hatására el is gyengülhetnek. Ha általában beszélünk testünk izmairól akkor elsősorban a felületes izmokat képzeljük ide:

Ha viszont gerinc problémákról szeretnénk beszélni, nem érhetjük be ennyivel, hiszen a gond gyökere mélyebbről ered. Tehát nem feledkezhetünk meg a hátizmok középső rétegéről és a mély, kis hátizmokról. Nekik van a legnagyobb szerepük a csigolyák és a csigolyák közötti ízületek állapotában. Meghatározzák a gerincvelőből kilépő és közöttük a belső szervekhez futó idegek állapotát, ezáltal a megfelelő célszerv működésére is kihatnak.

A legmélyebb réteg izmai kicsik, rövidek, csak 2-4 csigolyát kötnek össze, ezáltal segítenek stabilizálni az ízületeket. Hosszas inaktivitás hatására (pl. ha sokat ülünk, állunk passzívan – ez azt jelenti: hanyagul) képesek “elfelejteni” szerepüket. Következmény: ha újra mozgásba lendülünk már kevésbé stabilizálják gerincünk ízületeit, amely így sérülékenyebbé válik.

AMIT MÁRIS DISZKRÉTEN MEGTEHETSZ GERINCED ÉRDEKÉBEN:

1. 2x-3x gördülj a jobb ülőgumódról át a balra majd vissza,

2. 4x domboríts és homoríts a derekaddal, azaz, erősen szorítsd a szék támlájához majd távolítsd el tőle.

3. Tedd mindkét kezéd ujjait hátra a nyaki gerincedre, a csigolyáidat szorítsd az ujjakhoz (nem fordítva!), képzelj a fejed tetejére egy nehéz dobozt és a nyakadat nyújtva, egyensúlyozva próbáld felfelé tolni. A véghelyzetben tartsd is meg min. 8-10 másodpercig.

4. Végül sóhajts fel jólesően, ha megteheted, akkor ásíts egy nagyot. Egészségedre! :)

B. G.

(Folytatás következik)

Kapcsolódó cikk:

Egészséges gerinc, de hogyan?

Gerinc-stabilizálás, a derékfájás gyógyszere

Ajánló: Kiscsoportos gerinctorna