Gerincünk mûködése - Az izomegyensúly megbomlása

A normális izomegyensúly az izmok megfelelõ hosszát, nyújthatóságát, összehúzódó képességét, erejét jelenti. Ez az alapfeltétele a helyes testtartásnak, a problémamentes hátnak. Ilyenkor a stabilizáló és mozgató izmok könnyedén megtartják a gerincet, hasonlóan, mint a vitorláshajó árbocait tartó kötélzet.

A mindennapok során, munka közben, sportoláskor a különféle izomcsoportok eltérõ mértékben dolgoznak.

Ha napról-napra ismétlõdik ez az egyoldalú igénybevétel, akkor az egyensúly felbomlik, akkor egyes izmok rövidülnek, mások elgyengülnek. (Ezért azok akik egész nap fizikai munkát végeznek, nem helyesen állítják, hogy számukra felesleges a "torna".)

A mozgásszegény életmód tipikus izomállapota:

-elgyengülnek a felsõ hátizmok, a hasizmok, a farizom, az elülsõ combizmok;

-megrövidül a mellizom, a comb hátsó izmai.

A szegycsont-szeméremcsont közötti távolság csökken.

A gerinc melletti kisizmok gyengülésével a hátizmok túlnyúlnak. Állandó elõfeszített helyzetben vannak, ezért bennük fájdalmas izomcsomók alakulhatnak ki. Ilyenkor gyakran megyünk orvoshoz, masszõrhöz a gyors megoldás érdekében. A gyógyszeres és passzív kezelések (masszázs, manuálterápia, fürdõkezelések stb) hatására átmeneti panaszmentesség érhetõ el, de hosszútávon nem oldódnak meg a problémák. Mindezek szükségesek, mert segítenek megteremteni az aktív kezelés alapjait.

A fokozatosan kialakuló elváltozásokat csak hosszú távú, tudatos, aktív terápiával lehet megszüntetni vagy mérsékelni.

Az egyensúlyzavar késõi szövõdményei, a gerinc csontos elváltozásai. A szerkezet megváltozott statikai viszonyai újabb problémákat, fájdalmakat okoznak. A mozgásszegény életmód vagy az állandó egyoldalú terhelés rontja az ízfelszínek táplálását, ez által azok szerkezete elgyengül. A csigolyák zárólemezei feltöredeznek, a porckorongok

funkciója romlik. A csigolyatestek peremein mészlerakódások, csõrök alakulnak ki, a terhelés csökkentésére. Viszont, ezáltal tovább korlátozzák a kisízületek mozgását, a terhelést egyre kevésbé tudja eloszlatni a gerinc mozgásszegmentje.

Az öregedéssel járó normális folyamat, hogy a szövetek veszítenek víztartalmukból. A porckorongok magassága csökken. A kisízületek terhelõdése ezáltal is fokozódik, súlyosbítva a kialakult, meglevõ kóros elváltozásokat.

A kialakuló "ördögi kört", minél korábban meg kell szakítani! Hogyan?
Mindenekelõtt fontos a gerinc kóros elváltozásainak, a fájdalmas elváltozásoknak a megelõzése, megszüntetése. Az izomegyensúly megõrzése, mielõbbi helyreállítása.
A stabilizáló kisizmok erõsítése.
A mozgáskoordináció javítása, testtudat fejlesztés.
Cél a gerinc funkcionális stabilitásának elérése.
A hatékonyság érdekében legjobb, egy szakember segítségét igénybe venni, még akkor is ha csak megelõzésrõl van szó! Ugyanis a célzott és egyéni állapothoz kialakított edzés, a legtöbb esetben, segít a problémák megelõzésében, enyhítésben!

B. G.

Kapcsolódó cikkek:

Egészséges gerinc, de hogyan?

A csigolya oszlop, azaz a gerinc

Gerincünk mûködése

A helyes emelés technikája

Gerincünk mûködése - mit jelent a porckorong-táplálás?

Gerincünk mûködése - Nagyon rövid izomtan

Ajánló: Kiscsoportos gerinctorna