

## Gerincünk működése - Az izomegyensúly megbomlása

A normális izomegyensúly az izmok megfelelő hosszát, nyújthatóságát, összehúzó 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 eltérő mértékben dolgoznak.

Ha napról-napra ismétlődik 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 felső hátizmok, a hasizmok, a farizom, az elülső combizmok;

-megrövidül a mellizom, a comb hátsó izmai.

A szegycsont-szeméremcsont közötti távolság csökken.

A gerinc melletti kisizmok gyengülésével a hátizmok túlnyúlnak. Állandó előfeszített helyzetben vannak, ezért bennük fájdalmas izomcsomók alakulhatnak ki. Ilyenkor gyakran megyünk orvoshoz, masszörhöz a gyors megoldás érdekében. A gyógyszeres és passzív kezelések (masszázs, manuálterápia, fürdőkezelések stb) hatására átmeneti panaszmentesség érhető 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 késői szövődményei, 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, csőrök 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 terhelődése ezáltal is fokozódik, súlyosbítva a kialakult, meglévő kóros elváltozásokat.

A kialakuló "ördögi kört", minél korábban meg kell szakítani! Hogyan?

Mindenekelőtt fontos a gerinc kóros elváltozásainak, a fájdalmas elváltozásoknak a megelőzése, megszüntetése. Az izomegyensúly megőrzése, mielőbbi helyreállítása.

A stabilizáló kisízületek erősítése.

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 megelőzésről van szó! Ugyanis a célzott és egyéni állapothoz kialakított edzés, a legtöbb esetben, segít a problémák megelőzésében, enyhítésben!

B. G.

Kapcsolódó cikkek:

Egészséges gerinc, de hogyan?

A csigolya oszlop, azaz a gerinc

Gerincünk működése

A helyes emelés technikája

Gerincünk működése - mit jelent a porckorong-táplálás?

Gerincünk működése - Nagyon rövid izomtán

Ajánló: Kiscsoportos gerinctorna