

## A helyes testtartás kontra hanyagtartás

Az élettani gerincgörbületek harmonikus kombinációja, a normális testtartás.

A harmonikus, fiziológias gerincgörbületek kialakulásának alapja, az első életévben a gerinc funkcionális igénybevétele: háton- majd hasonfekvés, felülés, a kúszás, mászás, a felegyenesedés, a két lábon való járás.

A görbületeket kialakító erők tehát a nehézségi erő és az izomerő. A nehézségi erő izomaktivitás hiányában (pl. rossz testtartással ülő gyermeknél) képes a gerinc mozgáskorlátozottságát okozni. Az izomerő tartja megfelelő helyzetben a gerincet, gondoskodik a helyes egyensúlyról. Elégtelen izomerő, hiányzó izommunka esetében a gerinc élettani görbületeinek íve megváltozik, hanyagtartás majd tartáshibák alakulhatnak ki. Nem minden hibás tartás kóros DE mindegyik azzá válhat. Az állandó azonos helyzetben való gerinctartás, túlterheli a csigolyák egyes részeit, ehhez a tartáshoz alkalmazkodik az ízületi tok, az ízületek körüli szalagok, inak, izmok -egyesek zsugorodnak, mások túlnyúlnak, elgyengülnek. Ha mindez elég sokáig áll fenn ahhoz, hogy a csigolyák csontos szerkezete is megváltozzon, többé már nem lehet az eredeti helyzetet visszaállítani. Általában elmondható, hogy a 30. életév felett egyre nehezebb a korrigálás. Ennek ellenére nagyon fontos minden erre irányuló törekvés, hogy a rossz tartásból adódó problémákat, fájdalmakat elkerüljük!