

Tények és tévhitek a hátfájás körül

Legyen szó éles fájdalomról vagy tompa sajgásról, a hátfájás előbb-utóbb mindenkit utolér. Tíz emberből nyolc szenved hátfájástól az élete során. Manapság egyre fiatalabb korban kezdődik, gyakori probléma, és sok tévhit él vele kapcsolatban.

Tévhit: egyenesen ülve megelőzhetjük a hátfájást

Az igaz, hogy nem tesz jót a hátnak, ha púposan gubbasztunk. Viszont az is tény, hogy megerősíthetjük a hátunkat azzal is, ha túl egyenesen, és túl sokáig ülünk. Ha sokat ülünk napközben, iktassunk be néhány jótékony mozdulatot: hajoljunk hátra úgy, hogy lábunk a földön maradjon, gerincünk pedig hátra hajol; egy másik hasznos tipp: ülünk egyenes háttal, majd fordítsuk hátra a fejünket és törzsünkkel is kövessük a mozgást miközben kilélegzünk. Nagyon fontos, ha a nap egy részét állva töltjük el, például telefonálás vagy olvasás közben.

Tévhit: rosszat tesz a hátnak, ha nehezet emelünk

Nem az a fontos, hogy hány kilót emelünk fel, hanem az, hogy hogyan. Persze nem szabad akkora súlyt felemelni, ami meghaladhatja képességünket. Emeléskor álljunk közel a súlyhoz, térd és csípőhajlítással valamint egyenes háttal, kicsit homorított derékkal emeljünk. Álljunk egy helyben, majd comb és farizmunkat használjuk az erő kifejtésénél. Ne csavarjunk vagy hajlítsuk a törzsünket. A hajolás közben történő csavarodás és a lábak felemelése tényleg sérüléshez vezethet, ez már akkor is megtörténhet, ha a széken ülve egy ceruzáért hajolunk le.

Tévhit: a hátfájást ki kell feküdni

A pihenés enyhítheti az akut sérülés vagy megerősítés okozta fájdalmat, de nem igaz, hogy ágyban kell maradni. Egy-két ágyban töltött nap már tovább ronthatja a panaszokat. Minél előbb próbálkozunk a hétköznapi tennivalóinkkal, annál gyorsabb a javulásunk.

Tévhit: a fájdalom mindig sérülés következménye

A porckorongok elfajulása, gerincferdülés, sérülések, betegségek, fertőzések, és akár öröklött tényezők is vezethetnek a hátfájás kialakulásához.

Tévhit: a túlsúlyos embereknek gyakrabban fáj a hátuk

A jó kondi és az aktív életmód véd a hátfájás ellen. A panaszok akkor jelentkeznek, ha valaki eltunul, és a munkanapokat végigülve hétvégén megerőlteti magát. Az viszont tény, hogy az elhízás folyamatos terhet jelent a hátra.

Tévhit: a sovány embereknek nem fáj a hátuk

Bárkinek fájhat a háta. A túl sovány, már-már anorexiás egyéneknél a csontvesztés vezethet a csigolyák töréséhez vagy összeroppanásához.

Tévhit: a mozgás rontja a panaszokat

Nagy tévedés. A rendszeres mozgás segít megelőzni a hátfájást. Akiknél egy sérülés miatt jelentkeztek a panaszok, olyan tornát kell elkezdni, ami a kezdeti speciális gyakorlatok után fokozatosan növeli a terhelést. Ahogy az akut fájdalom megszűnik, a mozgás már segít megelőzni a jövőbeli panaszokat.

TÉNY: a hátmasszázs enyhíti a fájdalmat

Az Amerikai Háziorvosi Kollégium és az Amerikai Fájdalom Társaság ajánlásai között szerepel a hát- vagy gerincmasszázs azon betegek esetében, akik derékfájással jelentkeznek.

TÉNY: az akupunktúra segít

A két társaság azt is javasolja, hogy a krónikus esetekben, illetve azoknál a betegeknél, akiknél a hagyományos otthoni ellátás nem vezet eredményre, érdemes megfontolni az akupunktúrát. A jóga, a progresszív relaxáció, és a kognitív viselkedésterápia ugyancsak kipróbálható módszerek.

Tévhit: a kemény matrac a legjobb a hátnak

Egy krónikus hátfájásban szenvedő betegekkel dolgozó spanyol vizsgálat megállapította, hogy a közepes keménységű matrac (egy tízpontos skálán 5,6-os) használata kapcsán lehetett a legkevesebb háti panaszt észlelni, kemény (2,3-as) matracnál jóval

gyakoribbak voltak a panaszok és a mozgáskorlátozottság is. A matrac szükséges keménysége attól függ, hogy az egyénnek milyen eredetű a hátfájása, és hogyan alszik.

Forrás: WebMD

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 izomtan

Ajánló: Kiscsoportos gerinctorna