

## Hátfájást okozó és fokozó rossz szokások

Hátfájást nemcsak a hirtelen rossz mozdulat vagy a nagy súly emelése okozhat. Meglepő, mennyi apró rossz szokás vezethet fájdalmas állapothoz. Hátfájással igen sokan fordulnak orvoshoz, ez a kórházi ápolás ötödik leggyakoribb oka. A derékfájás eredete számtalan lehet, de sok egyszerű megoldás is létezik elkerülésére, kezelésére. Az alábbiakban megismerhetjük azokat a leggyakoribb hibákat, amelyeket elkerülve megelőzhető, sőt, enyhíthető a hátfájás és a derékfájás.

Elkerüljük az edzőtermet

Egy vizsgálat szerint a hátfájósak 40 százaléka kevesebbet mozog a hátfájás kezdete óta, pedig ennél rosszabbat nem is tehetne.

Megoldás: a legtöbb embernek előnyére válik a mozgás, különösen a gyakori séta, gyaloglás, mert ez oldja az izmok merevségét. Mozogjunk még fájdalom esetén is.

Túlzásba visszük a felülést

A felülés és más hasizom-gyakorlatok sokszor többet ártanak, mint használnak. Az igaz, hogy az erős hasizom védi a hátat, de éppen a felülésekkel nem lehet ezt elérni.

Megoldás: Először funkcionális hasizomgyakorlatokkal edzünk, és ha szelektíven is "gyúrni" szeretnénk az egyes hasizom részekre, akkor lassan és kellő óvatossággal hajtsuk végre a felüléssel kapcsolatos gyakorlatokat. Erősítsük a haránt hasizmokat is.

Nem jógázunk

A vérkeringés fokozásával és a stressz csökkentésével bármilyen testmozgás enyhítheti a hátfájást, de valamennyi mozgásforma között a jóga erre a legalkalmasabb.

Megoldás: Csaknem mindenütt elérhetőek a különféle jógatanfolyamok, jó, ha az oktatóval beszélünk a hátfájásunkról, mert a gyakorlatok összeállításánál ezt figyelembe veheti. Ha más megoldás nincs, számtalan DVD is rendelkezésre áll.

Nem étkezünk egészségesen Kutatások bizonyítják, hogy a szív, a testsúly és a vércukorszint szempontjából előnyös étrend alkalmas a hátfájás megelőzésére is. A hátfájós betegek gerincet ellátó erei is gyakran be vannak szűkülve. Az így létrejött gyulladásgalagos folyamat ingerli az idegeket.

Megoldás: A hátfájást megelőző étrend csökkenti a gyulladást. Kerüljük a túlzott koffeinfogyasztást és a tartósítóval, adalékanyagokkal készült feldolgozott élelmiszereket. Együnk több teljes kiőrlésű gabonafélét, dióféléket és magvakat, fehérjét, zöldséget és gyümölcsöt.

Egész életünket a táskánkban cipeljük

Sportsérüléshez hasonló gerincárosodást okozhat az egyik oldalon viselt és degeszre tömött táskák.

Megoldás: A lehető legkönnyebb táskát válasszuk, a ma divatos táskák sajnos már üresen is elég nehezek. Az összes cipelnivaló ne legyen több mint a testsúly 10 százaléka. Változtassuk az oldalt, amelyen hordjuk, vagy osszuk el a súlyt egyenletesen két táskába.

Elhasznált matrac

Egy jó matrac elvileg 9-10 évet is kibír, ha azonban nem alszunk jól, és hátfájásra panaszkodunk, nem árt 5-7 évente cserélni.

Megoldás: A matrac ne legyen se túl kemény, se túl puha, a közepes ebben is a legjobb. Ha háton alszunk, tehetünk párnát a térdünk alá, ha oldalt, a két térd közé, és ha hason, a hasunk és a csípőnk alá - bár ez utóbbi a csípőízület szempontjából nem javasolt.

Nincs jól beállítva a kerékpár

Lehet, hogy észre sem vesszük, hogy nem jól beállított kerékpárral közlekedünk, ez is okozhat hát- és derékfájdalmat. Ne hagyjunk fel azonban ezzel a kiváló mozgásformával, de igyekezzünk a lehető legjobban beállítani a kerékpárt.

Megoldás: Az ülés legyen olyan magasságban, hogy a pedál 6 órás állásánál legyen kinyújtva a lábunk, sarokkal a pedálon. A könyök legyen enyhén hajlítva, sose nyújtott karral kerékpározzunk. Ha a beállítás nem megfelelő, forduljunk szakemberhez, megéri. Jó tipp, ha a nyereg eleje 10-15 fokban lefelé dől, enyhíthető ezzel a gerincre gyakorolt nyomás.

Oda vagyunk a túsarokért

Lehet, hogy elegáns, de a magas sarok hátfájást okoz, mint ahogy nem tesz jót a saroknélküli strandpapucs sem, mert mindkettőnél egyenetlenül oszlik el a testsúly, és felborul az egyensúly.

Megoldás: ha mindenképpen viselni akarjuk, csak rövidebb ideig tegyük, és vigyünk magunkkal egy váltás cipőt.

Ha nem veszünk tudomást a hátfájásról

Ha fájdalomcsillapítókkal elnyomjuk a fájdalmat, csak rontunk a helyzeten, jobb, ha tudatosan megéljük a fájdalmat.

Megoldás: A fájdalom elfogadása sokat segít abban, hogy mentálisan el tudjuk viselni, állítják szakemberek. A legújabb kutatások szerint a rendszeres mozgás és a lelki gondoskodás nagymértékben javít az állapoton.

Ha haragtartók vagyunk

Nem is gondolnánk, de a megbocsátás enyhítheti a hátfájást. Érzéseink, izomfeszültségünk és gondolataink közvetlenül befolyásolják ugyanis az agyba küldött fájdalomjelek erősségét.

Megoldás: A megbocsátás nem egyszeri alkalom, folyamatosan azt kell választanunk, hogy a harag és a düh helyett megértők vagyunk azzal szemben, aki valamit rosszat tett nekünk.

Sok időt töltünk az íróasztal mellett

Kevésbé közismert tény, hogy az ülés 40 százalékkal jobban megterheli a gerincünket, mint az állás. Ha sürgősen közeleg a határidő, csak kevesen törődnek azzal, hogy lazítsanak vagy mozogjanak munka közben. Az inaktív, használaton kívüli hátizmok azonban elgyengülnek, a nem mozgatózott ízületek kiszáradnak, hamarabb kopnak.

Megoldás: ha 135 fokos szögben ülünk, azzal csökkenthető a gerincoszlopra gyakorolt nyomás, időnként (telefonálás, megbeszélés) dőlünk hátra. Ha a székünk nem dönthető ekkora fokban, akkor használjunk derékpárnát. Ügyeljünk arra, hogy a szék, amelyen ülünk, megtámassza a derekunkat. Félóránként álljunk fel és sétáljunk egy keveset.

Sokat, hosszú ideig vezetünk

A kormány melletti görnyedt testtartás ugyanúgy megterheli a gerincet, mint az íróasztalhoz láncolt életmód. A görnyedt tartás ezen kívül energiavesztést is okoz.

Megoldás: Ülünk majdnem 90 fokos szögben közel a kormányhoz, hogy ne kelljen nyújtott lábbal vezetnünk, mert ez megerőlteti a hátgerincet, sokan azonban észre sem veszik. Ha hosszabb autóúton vagyunk, akkor 2 óránként álljunk meg és 10 percet mozogjunk, nyújtsunk.

Túl sokat nézzük a TV-t

A hátunknak nagyon rosszat tesz, ha az egész estét rendszeresen a TV előtt töltjük. A helyzetet súlyosbítja, ha a tévészésre fordított idő az edzésidőt csökkenti.

Megoldás: Korlátozzuk a tévézést azokra a műsorokra, amelyeket valóban meg akarunk nézni. Ne csattogtassuk a távirányítót, ha nem tetszik a reklám, hanem inkább álljunk fel és nyújtózzunk, mozogjunk.

Forrás: a Prevention cikke alapján B. G.