

Gerincvédelem a mindennapokban

Tartásjavító torna

Beszéljünk bármilyen akut vagy krónikus mozgásszervi panaszról, a gyógyuláshoz elengedhetetlen a gyógytorna.

Rehabilitáció alatt a páciens legnagyobb önállóságát, önálló mozgásának visszaállítását értjük. Az önállóság visszaállításán kívül a mozgásrendszeri panaszok megelőzésében és kezelésében, valamint orvosi beavatkozás szükségessége esetén az operációra való felkészülésben is kiemelt szerepe van a gyógytornának.



Életmódbeli tanácsok:

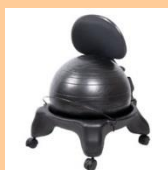
Kemény alapú ágyon és lapos párnán való fekvés!!!!

A háton való fekvés óriási teher a gerincnek. Lehetőleg a hason fekvést is mellőzzük.

A legjobb alvó pozíció az oldalt fekvő helyzet: forduljon az oldalára, húzza fel a térdeit, és gömbölyödjön össze. Helyezze a kispárnát a térdei közé.

Segédeszközök gerincvédelemhez:

tartásjavító ülőpárna,
memóriahabos matrac,
fittball labda,
fitnesz szék,
tartásjavító hátpánt,
tartásjavító háttámla,
Dynair (dinamikus ülőpárna),
gerinckímélő klumpa,
gerinckímélő nyakpárna,
ék alakú párna,
ülőlabdás szék,
medence/derékövek



Nagyon gyakoriak a mindennapi tevékenységek során az előrehajlások, például a fürdőszobában a reggeli mosakodásnál, vagy az emelések. Fontos, hogy ezeket is **egyenes háttal, derékkal** tegyük.



medence megtámasztására, vagy akár **ülőhenger**, amely a derék mögé helyezve jó helyzetbe állítja a medence és ágyéki szakasz helyzetét.

Hosszas ülésnél próbáljunk meg olyan széket választani, melynek állítható a magassága és a támlája. Így szemmagasságba kerülhetünk a monitorral számítógépes munkánál és figyelhetünk arra is, hogy egyenes háttal ülünk. Ajánlott az **ékpárna** használata a A fej és vállak tartásával kapcsolatban érdemes odafigyelnünk a túlságosan előrehelyezett tartás kerülésére, ugyanis ez nyaki és háti panaszok fokozódását válthatja ki. **A gerinc folytatásában tartsuk a fejet a**



törzs fölött, a vállakat pedig időnként húzzuk hátra, vagy próbáljuk meg középen tartani.

Ha álló munkát végzünk, akkor is tanácsos gyakrabban helyzetet változtatnunk, vagy feltenni az egyik lábunkat egy kis sámlira, így nem terhődik annyira az ágyéki szakasz.

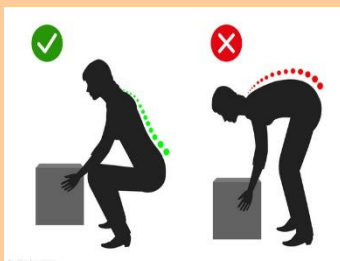
Álló munka során farizmát és hasizmát tartsa feszesen, behúzva. Hosszantartó álló helyzetben testsúlyát hol az egyik, hol a másik lábára helyezze.

Óvja gerincét a hidegtől, huzattól.

Mindennapjaiban törekedjen a mozgásszegény életmód megváltoztatására:

- helyezze előtérbe a gyaloglást, sétát, lépcsőzést
- csökkentse az ülés idejét, az ülőmunkát óránként szakítsa meg
- ergonomiailag jól kialakított széken, jó helyzetben üljön
- szükség esetén használjon helyes ülést segítő gyógypárnát
- javasoljuk a rendszeres úszást (elsősorban a hátúszást)
- ha van lehetősége sportoljon rendszeresen (minden sporttevékenységre igaz, hogy a sérülés megelőzése érdekében szükséges a törzsizomzat megerősítése célzott gyakorlatokkal, az elsajátított gyógytorna rendszeres végzésével)

Gerincünkért, tartásunkért izmaink a felelősek, ezért ezek karbantartására ajánlatos, ha heti 2-3-szor eljárunk sportolni. Ne kezdjünk megerőltető sporttal, inkább mindent átmozgatóval, mint a biciklizés, túrázás, úszás vagy egy-egy nagyobb séta, később pedig már lehet nehezebbel folytatni.



Súly emelése esetén figyelniük kell arra, hogy a terhelés (súly) a testünkhöz minél **közelebb** helyezkedjen el, **két kézzel fogjuk** meg lehetőleg mindkét oldalunkon egyforma, **szimmetrikus** legyen a **súlyeloszlás** és derekunk egyenes legyen. Ügyeljünk arra, hogy **guggolásból a térdünk nyújtásával** segítsünk magunkon nagyobb súlyok emelése során.

Sok zöldséget és gyümölcsöt fogyasztsjon!

Csontok védelme és egészsége érdekében ügyeljen a napi D-vitamin bevitelére!



Lazító és erősítő GYÓGYTORNA gyakorlatok

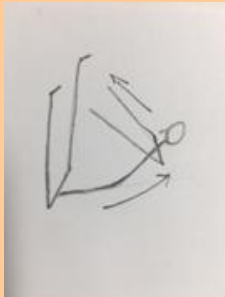
Lazító gyakorlatok háton fekvésben:

- 1, fejtetővel nyújtózzunk a fal irányába (3-4x)
- 2, felső végtagjainkat vigyük a fülünk mellé, és nyújtózzunk a fal irányába (3-4x)
- 3, jobb karunkat fül mellé visszük, majd jobb karral és jobb alsó végtaggal megnyújtózzunk, majd csere (3-4x)
- 4, lábainkat talpra húzzunk, majd először a jobb, aztán a bal térdünket átkulcsoljuk a kezünkkel és magunk felé húzzuk (3-4x)
- 5, lábainkat talpra húzzuk, felső végtagjainkat vállmagasságig oldalra csúsztatjuk, ebből a helyzetből a két térdünket egyszerre azonos oldalra döntjük, először balra aztán jobbra (3-4x)

Erősítő gyakorlatok háton fekvő helyzetben:

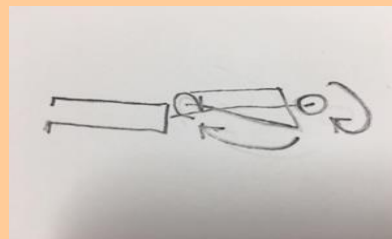
- 1, felső végtagjainkkal nyújtózzunk a bokánk irányába úgy, hogy törzsünkkel kövessük a mozgást, törzsünk kissé elemelkedik a talajtól (3-4x)
- 2, állunkat közelítsük a mellkasunkhoz, közben két felső végtagunkkal nyújtózzunk a bokánk irányába, közben törzsünk kissé elemelkedik a talajtól (3-4x)

- 3, lábainkat húzzuk talpra, kezeinket helyezzük a tarkónkra, a jobb térdünket érintsük össze a bal könyökünkkel, majd fordítva (3-4x mindkét oldalra)
- 4, kezeinket tegyük a tarkónkra, lábainkkal biciklizünk a levegőben, közben a térdeinket felváltva érintsük meg az ellenoldali könyökünkkel (3-4x)
- 5, lábunkat emeljük a plafon felé és kezünkkel próbáljuk elérni a lábujjainkat (3-4x)

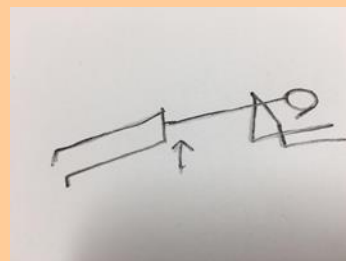


Erősítő gyakorlatok hason fekvő helyzetben:

- 1, egyik, majd a másik felső végtagunkkal nyújtózzunk a hátunk mögött az ellenkező irányba, törzsünkkel kövessük a mozgást (3-4x)
- 2, kezeinket helyezzük a tarkónkra, majd fejünket és mellkasunkat emeljük el a talajról (3-4x)
- 3, felső végtagjainkat vigyük a fülünk mellé, és ebből a helyzetből a mellkasunkat, felső és alsó végtagjainkat is emeljük el a talajról (3-4x)
- 4, fejünket és mellkasunkat emeljük el a talajról, majd innen nyújtózzunk mindkét felső végtagunkkal felváltva (jobbra, majd balra) a bokánk irányába (3-4x)

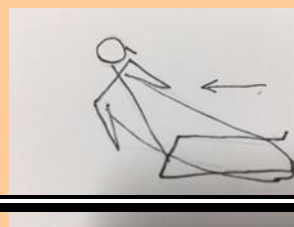


- 5, alkarunkat helyezzük a vállaink alá, innen emeljük el a talajról mellkasunkat, majd a térdünket is nyújtjuk ki és emeljük fel úgy, hogy mindeközben a törzsünk egyenes és TARTSUK MEG PÁR MÁSODPERCIG ezt a helyzetet (3-4x)



Erősítő gyakorlatok ülő helyzetben (nyújtott lábbal):

- 1, nyújtózzunk a lábunk irányába, próbáljuk meg elérni a lábujjainkat és lassan egyenesedjünk ki (3-4x)

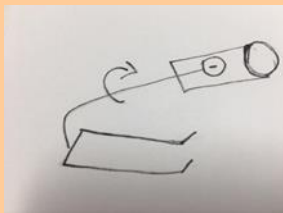


2, helyezzük a gumiszalag közepét a talpunkhoz, két végét fogjuk meg a kezünkbe úgy, hogy a szalag feszes legyen,

kezünket szorítsuk a vállainkhoz és dőlünk hátra egyenes háttal (3-4x)

3, ülünk szembe a bordásfallal, helyezzük a szalag közepét a hátunkhoz, két végét pedig kössük a bordásfal fokára úgy, hogy a szalag feszes legyen, egyenes háttal dőlünk hátra (3-4x)

4, fogjunk meg két kézzel egy medicin labdát és tegyük a lábunkra, úgy hogy törzsünkkel ráhajolunk a combunkra, felső végtagjaink pedig nyújtva vannak, ebből a helyzetből emeljük nyújtott végtagokkal a plafon felé a labdát, közben törzsünkkel egyenesedjünk ki (3-4x)



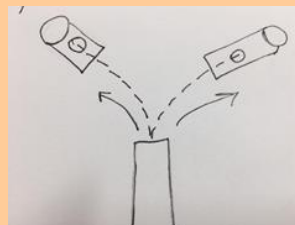
5, fogjunk meg két kézzel egy medicin labdát és tegyük a lábunkra, úgy hogy törzsünkkel ráhajolunk a combunkra, felső végtagjaink pedig nyújtva vannak; ebből a helyzetből emeljük nyújtott végtagokkal a plafon felé a labdát, miközben folyamatosan jobbra és balra fordulunk, kinézünk a karjaink között és törzsünkkel egyenesedjünk ki (3-4x)

Erősítő gyakorlatok álló helyzetben

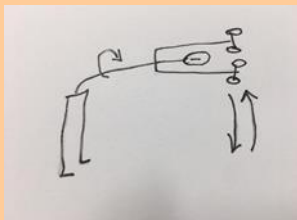
1, két kezünket kulcsoljuk össze, nyújtsuk magunk elé és hajoljunk előre, majd lassan kiegyenesedünk (3-4x)

2, két kezünket helyezzük a csípőnkre, hajoljunk jobb oldalra, közben fejünk fölött nyújtózzunk át a bal felső végtagunkkal, majd csere (3-4x mindkét oldalra)

3, két kezünkben fogjunk egy fittball labdát, emeljük nyújtott végtaggal a fejünk fölé, és ebből a helyzetből hajoljunk jobbra és balra (3-4x)



4, két kezünkben fogjunk egy-egy súlyzót emeljük nyújtott végtaggal a fejünk fölé és egyenes háttal hajolunk előre vízszintesig, majd lassan vissza (3-4x)



5, két kezünkben fogjunk egy-egy súlyzót, emeljük nyújtott végtaggal a fejünk fölé és egyenes háttal hajolunk előre vízszintesig úgy, hogy közben fordulunk jobbra és balra, majd ugyan így lassan kiegyenesedünk (3-4x)