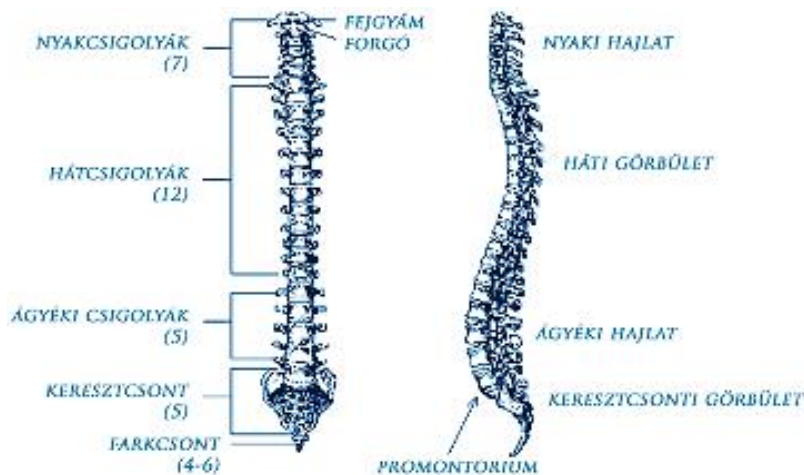


# EGÉSZSÉGNAP A KRÚDYBAN

## Gerinctorna - Tartásjavító gyakorlatok

A gerincoszlopon öt szakaszt különböztetünk meg.

A nyaki gerincszakaszt hét nyakcsigolya, a háti gerincszakaszt tizenkét hátcsigolya, az ágyéki gerincszakaszt öt ágyékcsigolya alkotja. A keresztcsont öt, a farkcsont négy-hat – eredetileg különálló – csigolya összezsontosodásából jött létre.



A gerinc csigolyái négy görbületet alkotnak, annak érdekében, hogy két lábon tudjunk járni, és eközben ki tudják egyensúlyozni a fej súlyát, ami 5-7 kg körül van.

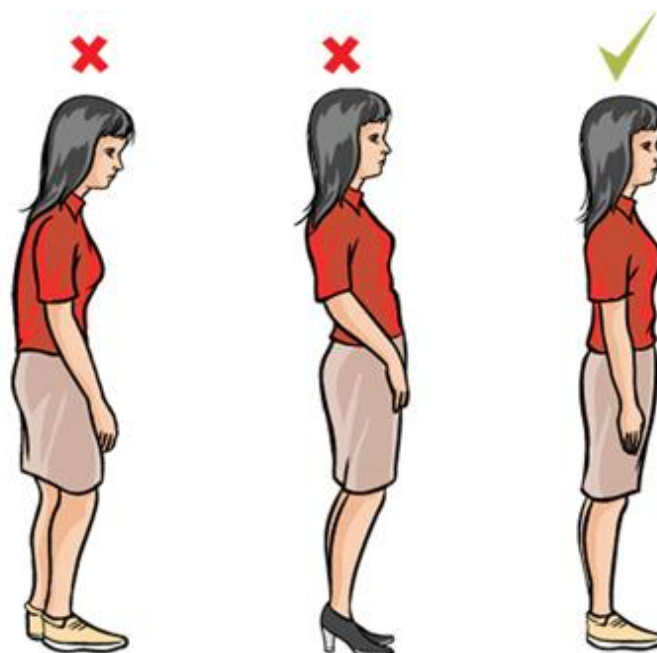
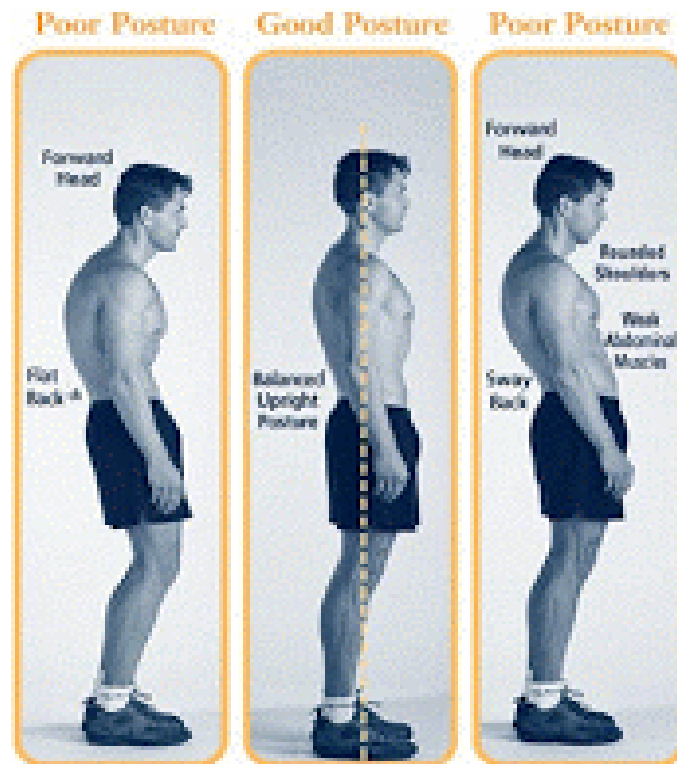
### Hogyan változik a gerinc?

A gerincnek ezt a szép tartását az egészséges porckorongok és az erős hátizmok tartják meg. Sajnos ezt a külső tényezők erőteljesen befolyásolják. A hátizmok gyengülnek az „ülő” életmód, vagy a huzamosabban végzett állómunka során. Ez már gyerekkorban megkezdődik, amikor fára mászás helyett 6-10 órát ülnek a gyerekek az iskolában.

A fej előrenyújtásának, vagy a gyenge hátizmok miatt elmozduló csigolyák kompenzálására a *gerinc valamely görbülete fokozódik*, és

ezt kompenzálva a többi görbület is változik. Hanyagtartás alakul ki, ha a csigolyaszerkezet eltérése nélkül megváltoznak a gerinc görbületei.

**Két típusa lehet a hanyagtartásnak:**



- **Domború hát:** A háti görbület a normálisnál nagyobb, az ágyéki megtartott.

- **Nyerges hát:** Az ágyéki lordózis és a háti görbület a normálisnál nagyobb. Ez a leggyakoribb típus, főleg 6-10 éves kor között alakul ki, amikor a törzs izomereje nincs arányban a hossznövekedéssel. De felnőtt korban is létrejöhet.

## **Hogy jön ide a gerinctorna?**

Ezt a tartást lehet és kell is javítani, hiszen hosszútávon a gerinc egyéb deformitásához, a porckorongok elmozdulásához, fájdalomhoz és egyéb egészségügyi problémákhoz vezethet. Fő feladat itt a **hátizmok, mély hátizmok és a hasizom erősítése** valamint a **gerinc hosszanti nyújtása**. Ezt lehet célzott gyakorlatokkal, gerinctornával és jógával is.

Jellemző, hogy testünk jelzéseire nem figyelünk, természetesnek vesszük, hogy működik. Csak akkor kezdünk el gondolkozni azon, hogy kellene kicsit mozogni, erősíteni az izmokat, lazítani az ízületeket, vagy valami, amikor már fáj...Vagy akkor se.

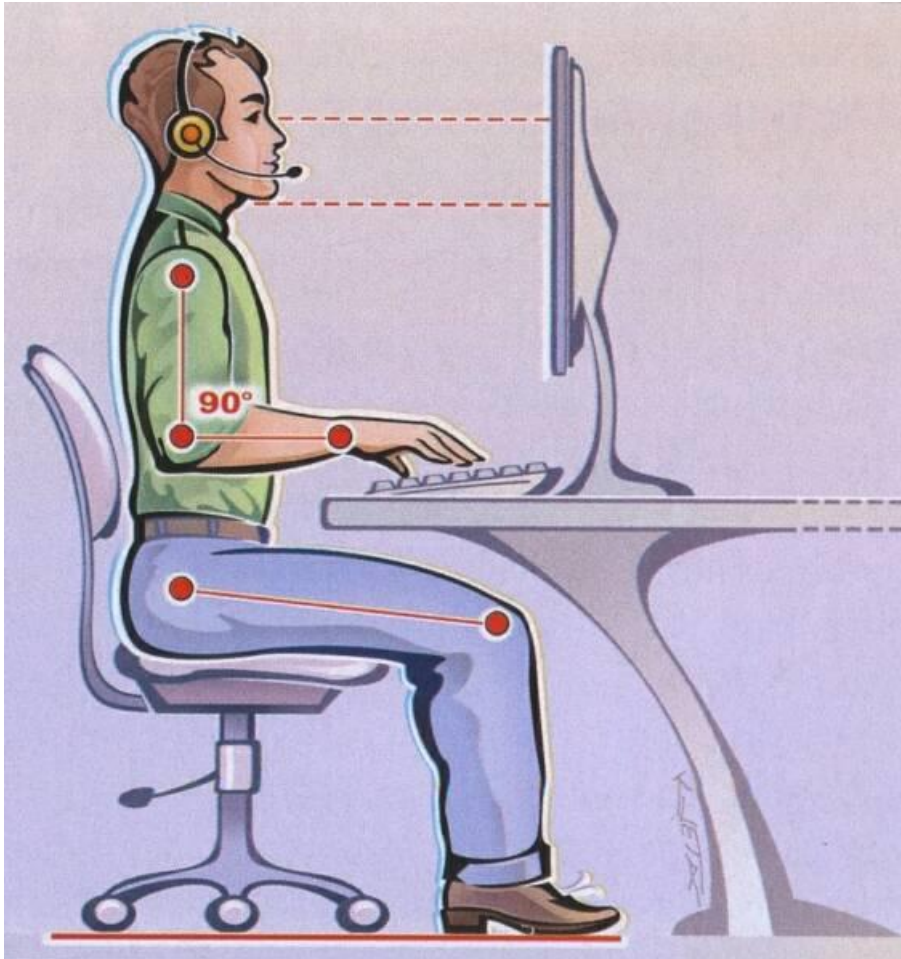
Ha bármilyen területen állandóan jelentkező fájdalmat, vagy kényelmetlenséget tapasztalsz, akkor sürgősen kezdj el tenni valamit. Ne hagyd, hogy még rosszabb legyen!

A minimum az, hogy valamilyen gerinctréninget, gerinctornát, vagy gerincjóga órát kellene elkezdni látogatni. De az sem ártana, ha rögtön valamilyen szakember is megvizsgálná az érintett gerincszakaszt!

Ha elkezdünk rendszeresen mozogni, sportolni, jógázni, akkor hamar észrevesszük, hogy az az állapot, amiről úgy gondoltuk, hogy jól érezzük benne magunkat, meg sem közelítette a valóban jó állapotot. 😊

## Néhány fontos tanács a mindennapi életben

Rendkívül fontos lenne betartani ezt a pár egyszerű szabályt a számítógép előtt ülésnél, garantáltan kevesebb kellemetlenséget élnénk át a gerincbántalmak miatt!



Nézzük melyek ezek:

- talp alátámasztva,
- térdek kb. 90°-ban hajlítva, combok alátámasztva,
- derék homorulata megtámasztva (széktámla vagy egy hengerpárna kiváló),
- könyök is kb. 90°-ban hajlítva,
- monitor szemmagasságban.

## **A helyes testtartás emelés, illetve hajlás során**

- Nehéz tárgyak emelése során tartsa hátát egyenesen, és csak a csípőjét és a térdét hajlítsa be; ezáltal a láb izmai fogják megtartani a súlyt.
- Nehéz tárgyak cipelése során használja mindkét kezét, és a tárgyat tartsa minél közelebb a derekához.

Eddzük hátunkat, sportoljunk!

### **Fontos tudni, hogy:**

- A sporttevékenységek alatt vagy után érzett fájdalom többnyire a rosszul kivitelezett technika, túlterhelés vagy az egyén számára nem megfelelő sportág visszajelzése.
- Minden sportágot szakképzett edző vagy oktató irányításával célszerű elsajátítani.
- A sporttevékenység megkezdése előtt orvosi vizsgálat szükséges, az orvosi tanácsnak a sportág kiválasztására is kell vonatkoznia.

### **Tanulj meg relaxálni!**

Az erős, negatív érzelmek feszültté, majd kimerültté tesznek, és ha tartósan fennmaradnak, pszichoszomatikus betegségekhez vezetnek. Ezt az ördögi kört mi magunk is megszakíthatjuk, sőt megelőzhetjük, ha rendszeresen lazítunk, relaxálunk.