

# Derékfájás



Kevés olyan ember van, aki élete során legalább egyszer nem tapasztalt volna deréktáji fájdalmat. A napjainkra jellemző mozgásszegény életmód számos negatív hatással van egész testünkre. A fizikai aktivitás csökkenésével és a mindennapok során íróasztal mögött, kocsiban, kanapén ülve töltött idő fokozott veszélyt jelent gerincünkre nézve.

De miért is?

Gerincünk akár 140 akár 200 %-al nagyobb terhelésnek van kitéve ülő helyzetben, mint állóban. Ez azt jelenti, hogy a csigolyáink között elhelyezkedő porckorongjainkat egy rosszul felvett testhelyzet során akár dupla erő is érheti.

A helytelen testtartás hatással van mind az izmainkra, ízületeinkre, szalagrendszereinkre egyaránt. Ülő helyzet esetében a test elülső felén lévő izmok zsugorodnak, míg hátizmaink nyúlnak. Az izmainkra jellemző gyengülés, a rövidült és a túlnyúlt izmainkra egyaránt érvényes. A nem megfelelő használatból fájdalmas, görcsös tünetekkel reagálnak. Az izomegyensúly megbomlik, melynek következtében a tartószervrendszerünkre, azaz csontjainkra, szalagjainkra, ízületeinket körülvevő képletekre plusz feladat hárul, ennek következtében ezek funkciója is előbb utóbb kárt szenved. Egész gerincoszlopunkat nézve a legnagyobb terhelésnek a nyaki és deréktáji (lumbális) gerinc szakaszaink vannak kitéve. Érzékenységük annak köszönhető, hogy ezek a területek rendelkeznek a legnagyobb mozgásszabadsággal.

Egy nem megfelelő helyzetben, a gerincünk fiziológiás „természetes” görbületei átalakulnak. A gerinc ívei egyes szakaszokon a normális görbület mértékétől fokozódhatnak, csökkenhetnek. A lumbális gerinc megfelelő ívét a medencénk helyzete nagyban befolyásolja. Éppen ezért nagyon fontos a megfelelő ergonómia kialakítása, az alsóvégtag helyzete. Ideális esetben, lábaink kényelmes terpeszben vannak, talpaink érik a talajt. Igyekezzünk teljesen hátracsúszni a szék háttámlájáig és megtámasztani a derekunkat egy erre kialakított párnával, de ha nincs ilyenünk akár egy hengerbe tekert törölköző is teljesen jó célt szolgál. Alkarunkat támassza alá az asztal, vállunkat engedjük le, lapockáinkat zárjuk. Időnként álljunk fel mozgassuk át magunkat, tegyünk egy két kört a lakásban/irodában, hogy felfrissüljünk. Ha úgy döntenénk nagylabdán (fitball) ülve szeretnénk dolgozni, az is jó választás. Nagylabdán szintén nagy terpeszben kell, hogy üljünk, medencénk helyzetének korrekt beállításával, melyet úgy tudunk megtalálni, hogy maximálisan előre- majd hátra billentjük medencénket (előre mozdulunk a labdával, has fenék behúz- hátra billen a medence; hátra gurítjuk a labdát, hasunkat előre toljuk, fenekünket hátra- előre billen a medence) és az előre billentésből kicsit vissza engedünk. A nagylabda a székkal ellentétben egy dinamikus ülést biztosít, ami azt jelenti, hogy törzsizmainknak plusz munkával kell dolgozniuk, a folyamatos egyensúly fenntartáshoz. Kevesebb az esélye, hogy önmagunkról megfeledkezve, teljesen elhagyjuk magunkat, hanyagtartásba esnénk, hiszen rögtön kigurul a labda alólunk. A mindennapi tevékenységeink során is igyekezzünk a gerincvédelem szempontjait figyelembe tartani, melynek elsajátításában egy

gyógytornász segítségünkre lehet. Ezek mellett szánjunk időt a gyógytorna gyakorlatok rendszeres végzése, a törzs stabilizáló izmaink erősítésére, mely kulcsfontosságú szereppel bír a panaszok kialakulásának elkerülésében és csökkentésében.