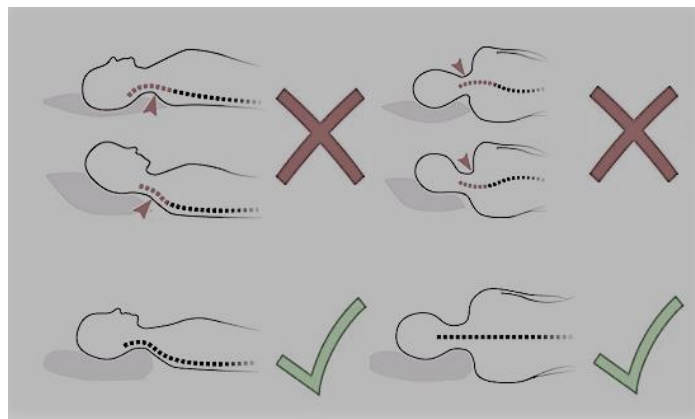


# Gerincvédelem

Gerincvédelem alatt azt értjük, hogy gerincünk számára a lehető legkedvezőbb módon végezzük mindennapi tevékenységeinket, és minimálisra csökkentjük a destruktív jellegű mozgásokat, helyzeteket, így biztosítva a gerinc és a hozzá tartozó képletek egészségét és az optimális működésükhöz szükséges viszonyokat.

A gerincünk védelméért a nap 24 órájában tehetünk. Az alváshoz biztosított környezet kialakításától kezdve, azon át, hogy bizonyos mozgásokat elkerülünk, a munkánk során ideális ergonómiai környezetet alakítunk ki, elsajátítjuk a helyes állás, ülés mintáját és rendszeresen végzünk gerincmobilizáló, stabilizáló tornát.

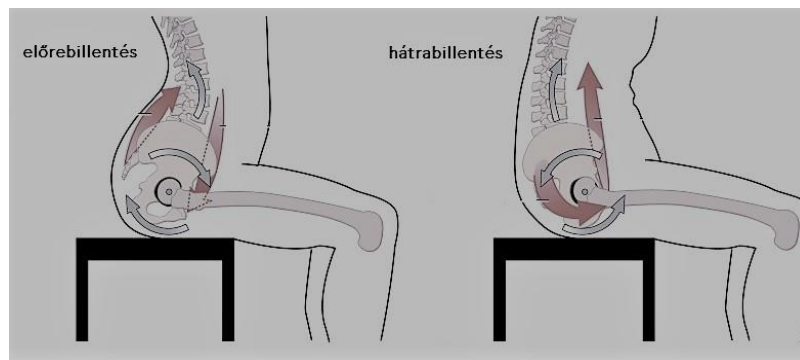
A pihentető, regeneráló alváshoz meg kell találnunk a számunka legideálisabb **matracot**. Egyénekenként eltérő, hogy kinél mi válik be, hiszen anatómiai adottságaink és a számunkra leginkább kényelmes alvási pozíciók is különbözőek. Ezek mellett, az alvás egy öntudatlan állapot. Hiába tűnik az oldalfekvő pozíció a legjobb választásnak ortopédiai szempontból, senki nem törhet pálcát az ember feje felett, ha álmában átfordul a hátára vagy hasára. Éppen ezért a legjobb megoldás, ha ismerve magunkat meghatározzuk, hogy melyik az a póz, amiben a leginkább szeretünk aludni, és annak megfelelően biztosítjuk magunknak a lehető legjobb feltételeket. Matrac szempontjából a legfontosabb az alátámasztás. Lehet, hogy valaki a puhább, félkemény, vagy inkább a kemény felületet kedveli inkább, van, akinek a habszivacsos, memóriahabos vagy rugós válik be; a lényeg az, hogy a matrac az egész gerincünket egyenletesen alátámassza. **Párna** szempontjából azt kell figyelembe venni, hogy a nyakfej megfelelő tartását biztosítsa, ideális magasságban legyen, és ne törjön meg a gerinc folytonossága. Oldalfekvő helyzetben a nyaki szakasz megtámasztva vízszintes helyzetbe kerüljön, háton fekvő helyzetben pedig a nyaki rész is megfelelően legyen alátámasztva. Ha pedig a hason fekvő helyzetet választjuk, érdemesebb egy puhább, laposabb párna, esetleg kispárna, vagy a párna nélküli alvást kipróbálni.



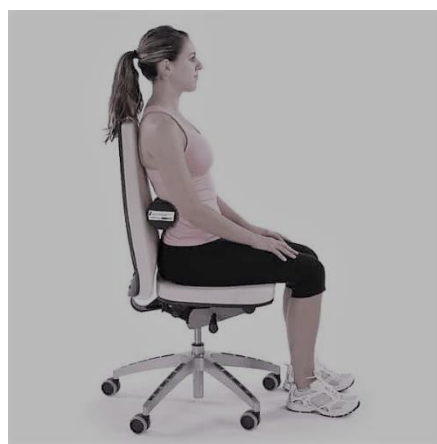
A **reggeli órákban** kerüljük az előrehajlást és a csavaró mozdulatokat! Hogy miért is? A vízszintes helyzetben töltött hosszabb pihenés során, a gerincünk csigolyáira és a közöttük elhelyezkedő porckorongokra eső terhelés minimálisra csökken. Ez idő alatt, a környezetéből a porckorongba diffundálódó folyadék biztosítja a működéshez szükséges hidratáltságot és tápanyagellátást. A beáramló folyadék feltölti a porckorongokat, a térfogatuk megnő, ezáltal sérülékenyebbé válnak az erőbehatásokra. A nap folyamán, ahogy jövünk-megyünk, ez a folyadék a nyomóerő hatására

fokozatosan kiszivárog, így a porckorongok visszanyerik eredeti formájukat. A porckorongokat ért kompressziós és torziós erőhatások a reggeli órákban kifejezetten károsak lehetnek, ezért igyekezzünk ezeket elkerülni, pl. az ágyban a törzsünk csavarodása nélkül, tömbszerűen forduljunk először az oldalunkra és onnan toljuk fel magunkat ülésbe; a fogmosás során ne hajoljunk előre a kagyló felé.

A megfelelő **ergonómiai** viszonyokat, a biomechanikai szempontok figyelembevételével, a helyes testtartáshoz, üléshez, álláshoz, munkavégzéshez szükséges eszközök és feltételek megteremtése foglalja magába. Oldalról nézve, a gerincünk fiziológias „természetes” görbületei kettős „S” alakot formáznak. A gerincünk számára legkedvezőbb, ha egy statikus testhelyzet során vagy egy mozdulat alatt ezen görbültek megtartását igyekszünk elérni, mivel a gerincet ért erőhatások viselését/elnyelését ez a helyzet biztosítja leghatékonyabban. A gerinc megfelelő ívét a medencénk helyzete nagyban befolyásolja. A lumbális (deréktáji) gerinc ívét közvetlenül tudjuk a medencénk előre-hátra billentésével fokozni/csökkenteni. A medencénk korrekt helyzetét egy maximális előre-hátra billentéssel tudjuk megérezni. Maximális előre billentés (kitoljuk a hasunkat előre, fenekünket hátra), maximális hátra billentés (behúzzuk a hasunkat, fenekünket magunk alá húzzuk). A medence megfelelő helyzetét úgy állítjuk be, hogy egy maximális előre billentésből kicsit visszaengedünk és azt megtarjuk, ezáltal biztosítjuk a lumbális gerincünk ívét.



Ennek megtartását hosszú ülés esetén érdemes megsegíteni azzal, hogy teljesen hátracsúszunk a szék háttámlájáig és megtámasztjuk a derekunkat egy erre kialakított párnával, de ha nincs ilyenünk akár egy hengerbe tekert törölköző is teljesen jó célt szolgál. Az alsóvégtag helyzete ideális esetben az, amikor lábaink kényelmes terpeszben vannak, talpaink érik a talajt. Alkarunkat támassza alá az asztal, vállunkat engedjük le, lapockáinkat zárjuk. Fontos kiemelni, hogy a gerincünkre nézve a hosszú statikus ülés nem ajánlatos ezért igyekezzünk sűrűn átmozgatni magunkat, időnként álljunk fel mozogjunk, tegyünk egy-két kört a lakásban/irodában. Ez nem csak gerincünknek fog jó tenni, de keringésünket is serkenti és mentálisan is felfrissülünk.



1. Forrás: <https://senior.co/products/the-original-mckenzie-early-compliance-lumbar-roll>

Ha az otthoni háztartásra gondolunk számtalan olyan dolog jut eszünkbe, amelyek kíméleten „gerincgyilkosok” tudnak lenni. Ha ezeket a tevékenységeket apró odafigyeléssel módosítjuk, a rossz szokásainkat kiiktatjuk, és új technikákat építünk be, elkerülhetjük a problémák kialakulását, csökkenthetjük a fennálló panaszokat.

**Főzés, mosogatás** közben az ember gyakran érzi, hogy „leszakad a dereka”. Ideális esetben a konyhapult, mosogató tál, olyan magasságban lenne, hogy ne keljen fölé hajolni ahhoz, hogy elvégezhessük az adott tennivalóinkat. Ha most építesz/újítasz fel konyhát, akkor szerencsés vagy mert ezek tudatában, úgy alakíthatod a konyhád, hogy a te magasságodhoz megfelelő legyen. Persze, legtöbbünk valószínűleg nem pont egy ilyen projekt közepette olvassa ezt a cikket, és lehet a közeljövőben sem lesz alkalma átalakítani. A jó hír, hogy ebben az esetben is van 1-2 tanács ahhoz, hogy kímélni tudjuk magunkat. A főzéshez szükséges előkészületeket, ha lehet, akkor ne állva a konyhapult mellett, hanem az asztalnál, széken ülve végezzük el, ahol megfelelő magasságban van az asztal és a helyes ülés kivitelezhető. Mivel a mosogatáshoz mindenképpen ott kell, hogy álljunk, próbáljuk ki, hogy odahúzzunk egy széket magunk mellé és feltesszük az egyik térdünket, medencecsontunkat támasszuk neki a pult széléhez, így nem feszül a derekunk. Természetesen, ha sok a mosogattivaló, akkor cserélgessük a lábainkat, hol a jobb, hol a bal térd alá tegyük a széket.



Szerencsére a legtöbb háztartásban van állítható vasalódeszka, amit megfelelő magasságúra tudunk állítani ahhoz, hogy ne kelljen előrehajolni és helyesen tudjunk állni **vasalás** közben. Helyes álláshoz a combot, farizmot feszítsük meg, köldökünket húzzuk befelé felfelé (hátrabilen a medence), vállainkat engedjük le, lapockákat zárjuk, állunkat húzzuk be, fejtetővel felfele törekedjünk.

A helytelenül végzett **porszívózás** is könnyedén „derékba töri” az embert, a mozgás során, a porszívó fejet előre-hátra húzogatva, igencsak nagy károkat tudunk okozni magunknak. Harántterpeszbe állva, a csípő és térd hajlításával, nyújtásával ez is könnyen korrigálható. Ügyeljünk arra, hogy a medencénk

előre nézzen, ne csavarodjon el, a lumbális gerinc ívét tartsuk, feszítsünk rá comjainkra, farizmainkra, köldökünket húzzuk befelé felfelé. Persze, persze... ez mind nem hangzik túl egyszerűen, és gyakorlatban sem lesz könnyebb az biztos, de tulajdonképpen ezzel a porszívózási módszerrel tartottunk magunknak, egy com, far és törzsizomerősítő, stabilizáló tornát. 😊



**Teregetésnél** is csak egy plusz mozdulat kell ahhoz, hogy kíméljük gerincünket. Egész egyszerűen tegyük fel a ruháskosarat egy székre, hogy ne keljen folyamatos lehajlással és törzscsavarással újabb textilt kézbe venni. A ruháskosár megemelését is helyesen, nagy terpeszben, a csípő térdet hajlítva és a lumbális gerinc ívét tartva, egyenes háttal végezzük.

Végül, de nem utolsó sorban, **lendüljünk/maradjunk mozgásban**, találjuk meg azt a mozgásformát, amiben örömmel leljük és feltöltődünk. Lehet ez egy jó nagy kör séta a kutyusunkkal, biciklizés, vagy zenére ugrálás a szobában, futás vagy egyéb más sporttevékenység, a lényeg, hogy pozitívan gondoljunk az aktív mozgásra, a saját szintünkön, kedvünk szerint kezdjük el és jöjjünk lendületbe. Figyeljünk a táplálkozásunkra és tartsuk meg az egészséges testsúlyunkat. Mindezek mellett, próbáljunk ki egy-két gyógytornász által összeállított gerinctorna gyakorlatsort, iktassuk be őket a heti rutinunkba, hiszen azok rendszeres végzésével tudjuk csak igazán maximalizálni gerincvédelmünket.