



A gerinctelenség új értelmet nyert az utóbbi napok eseményeinek fényében Magyarországon, de nem kell politizálni ahhoz, hogy valakinek ilyen jellegű problémái legyenek, és idő előtt fájni kezdjen a háta, feszüljön a válla, húzódjon a nyaka, esetleg ízületi gyulladást kapjon a sok mobilizástól.

Hadnagy Ágnes gyógytornásszal a modernkori nyomorúságainkról, az ülő életmód okozta problémákról beszélgettünk a fitball-tól a helyes cipőválasztásig.

A leginkább a mozgásszegény életforma ítéli halálra, vagy legalábbis szenvedésre a gerincünket, ezt már mindenki tudja, és Ágnes meglátása szerint sokan igyekeznek is **sporttal kompenzálni** a többórás üldögélést.

Még mindig sokan vannak azonban olyanok, akik nem figyelnek kellőképpen erre, vagy egyszerűen a munkájuk nem ad lehetőséget arra, hogy legalább óránként felálljanak a székből és átmozgassák a testüket.



Ágnes: „Mert ha ülünk, akkor konkrétan **lógunk a csontvázunkon**, ha görnyedünk és nem végzünk aktív izommunkát – mondja Ágnes. A testünk **nem arra lett kitalálva**, hogy üljünk, hanem arra, hogy mozogjunk. Az izmaink nem tudnak hosszú ideig minket egy feszes helyzetben megfelelően tartani.

Emellett az ülés miatt nincs megfelelő vérkeringés a testünkben, a rekeszizomnak nincs meg az a mozgása, ami segíti az emésztést, nem tudjuk a hasi légzést gyakorolni, beszűkül a mellkasunk térfogata, már nem fér annyi levegő bele, nem használjuk ki a kapacitását, ezért **lihegünk, ha már egy kicsit futni kell a busz után.**



Azok a kóros, fájdalmas mozgások, amelyek a gerincoszlopban a porckorongok között történnek, amelyek a víz, a tápanyagok, a kalcium és a foszfor szállítását segítik elő. Ezek a mozgások a víz, a tápanyagok, a kalcium és a foszfor szállítását segítik elő.

Ráízet, aki hánnyagolja a vizet!

Meglepő, de az is ide tartozik, hogy a gyerekek (és persze sok esetben a felnőttek) nem isznak elég vizet. Ez azért nagy probléma, mert a gerincoszlopban a porckorongok többek között attól lesznek rugalmasak, ha van víz, amit magukba szívjanak, és akkor jól bírják a terhelést. Minél inkább kiszáradnak, annál kevésbé terhelhetők.

De még az iskoláskor előtt, egészen pici korban sem árt odafigyelni, hogy mit művelünk a gyerek hátgerincével. A gyógytornász szerint nagyon fontos, hogy **ne siettessük a gyerek mozgásfejlődését**, vagyis ne próbáljuk felültetni, vagy felállítani, amikor ő arra még nem képes, járókába ne tegyük. Így lehet a legjobban megelőzni a gerincproblémák egy részét. Hagyni kell a kicsit önállóan kúszni, mászni, hogy a saját ritmusában fejlődjön és erősödjön.

A babák nagyon okosak

– mondja Ágnes – tudják, hogy miért kell gyakorolniuk bizonyos mozdulatokat. Fokozatosan haladnak, de ha kimarad egy-két lépcsőfok, az a későbbiekben tanulási, olvasási vagy egyéb zavarokban köszönhet vissza. Az első egy évben a gyerek **mindent mozgás révén tanul** meg, és ez a tanulás kihat majd a további fejlődésére is.

Visszatérve a felnőttekre, továbbra is igaz a sokat hangoztatott figyelmeztetés: aki ülőmunkát végez, annak ajánlott óránként legalább **5-10 percre felállni**. Sajnos vannak olyan munkahelyek, ahol ez nem megoldható, de a munkaadó is tehet annak érdekében, hogy a dolgozói ne hagyják ott a fogukat, vagy csigolyáikat az asztal mellett.



Egy kis tudatossággal ezt is meg lehet oldani, mondja Ágnes, egyre többen használják például a **fit labdákat szék helyett**, ez azért jó, mert rugalmasabb és aktívabb ülést biztosít, vagy használhatunk ékpárnát, térdelőszéket, ami segít egyenesen ülni.

Ülni tudni kell

Hadnagy Ágnes elmagyarázta azt is, hogyan kell helyesen ülni. Nagyon nem mindegy, hogy csak lehuppanunk a székre, vagy **megalapozzuk** a jó ülést. Az a titok, hogy egy kicsit terpeszben üljünk, a keresztbetett lábak nyomják egymást, az érrendszerünkre negatívan hat, ráadásul egyoldalúan terheljük a medence- és törzsizmainkat, ami nem jó.

A könyök legyen megtámasztva, hogy ne vállövből tartsuk a kezeinket órákon keresztül. Jó, ha a hátunknál is van egy **deréktámasz**, párna, vagy akár egy felcsavart törölköző. A számítógép

lehetőleg szemmagasságban legyen, és pontosan velünk szemben, hogy ne kelljen kicsavarodva dolgozni.

Mezítláb járjunk-e otthon?

Szerencsére nem csak ülünk, járunk is, ezért a **megfelelő cipő** kiválasztása is kulcsfontosságú az egészséges testtartás szempontjából.

A gyerekek lábára érdemes olyan cipőt adni, amelyik jól megtartja a bokát, főleg amikor járni tanul a kicsi. Fontos, hogy rugalmas, könnyen hajlítható legyen a talpa, és – a szakember szerint – inkább vegyük meg a drágább, de jó minőségű cipőt, mint a sokadik játékot, és óvakodjunk a **használt cipőktől**, mert azt már valószínűleg valaki másképp nyomta vagy koptatta, ami diszkomfort érzetet, vagy fájdalmat is okozhat viselés közben.

A cipőkre is érvényes az, ami a mozgásra: **változtatosan kell** csinálni. A magassarkú nem ördögtől való, sőt jobb megoldás, mint például a teljesen lapos balerina cipő, de természetesen nem kell túlzásba vinni. A lapos fazonoknak is jó, ha van **legalább 1-2 centi** sarka, mert a megemelt sarok miatt lerövidül az Achilles-ín, és egyenesebb lesz a testtartásunk.

A lapos, kemény felületeken, mint például otthon, a lakásban szintén érdemes egy jó papucsot, vagy házicipőt használni azért, hogy a talpboltozat, ami segít helyesen tartani a bokánkat, ne lapuljon le.

Terepen viszont: fűben, köveken, homokon jó ötlet **mezítláb járni**, mert ott rá van kényszerítve a láb, hogy egyensúlyozzon, dolgozzanak és ezáltal erősödjenek az izmai.

Ha már baj van

A sok ülés, vagy helytelen mozgás egyik legsúlyosabb következménye a **gerincsérv**, ami mostanra már népbetegségnek is nevezhető, és sajnos egyre fiatalabb korosztálynál alakul ki.



A gyógytornász szerint régebb 60-70 éves embereknél diagnosztizálták, ma a 30-40 évesek betegsége, sőt már vannak fiatalabbak, kirívó esetekben gyerekek is ilyen problémával.

A gerincsérv nem egyik napról a másikra jön elő, hanem fokozatosan, évek alatt fejlődik ki, de csak akkor kezd fájni, amikor **a csigolyák közti porckorong** annyira kiboltosul, hogy a rostos gyűrű elszakad, a puha, kocsonyás anyag kitüremkedik a csigolyacsatornába vagy ritkábban a gerinccsatornába.

Súlyos esetekben ez **bénulást okozhat**, vagy egyéb hiányosságokat, attól függően, hogy milyen funkciójú idegszálat nyom a kiboltosult porc, gondokat okozhat például a vizeletvisszatartásban, vagy a lábfej mozgását korlátozza – sorolja a példákat Ágnes.

Gyógytornával sokat lehet javítani a helyzeten, de van, amikor már műteni kell a beteget. A gyógyuláshoz pedig mindkét esetben életmódváltás kell, a korábbi rosszul végzett mozdulatokat, testtartást végleg meg kell változtani.

Nem kell fájjon

A gericsérv akkut szakaszában, amikor a legnagyobb a fájdalom, még nem ajánlja a szakember a gyógytornát, csak miután a gyógyszeres kezelés lehetővé teszi a mozgást. Szerinte a gyógytorna nem kell, hogy fájdalommal járjon, csak nagyon **apró lépésekben kell haladni** egyre kinnebb tolva a fájdalomküszöböt.



Belebujunk a mobilba

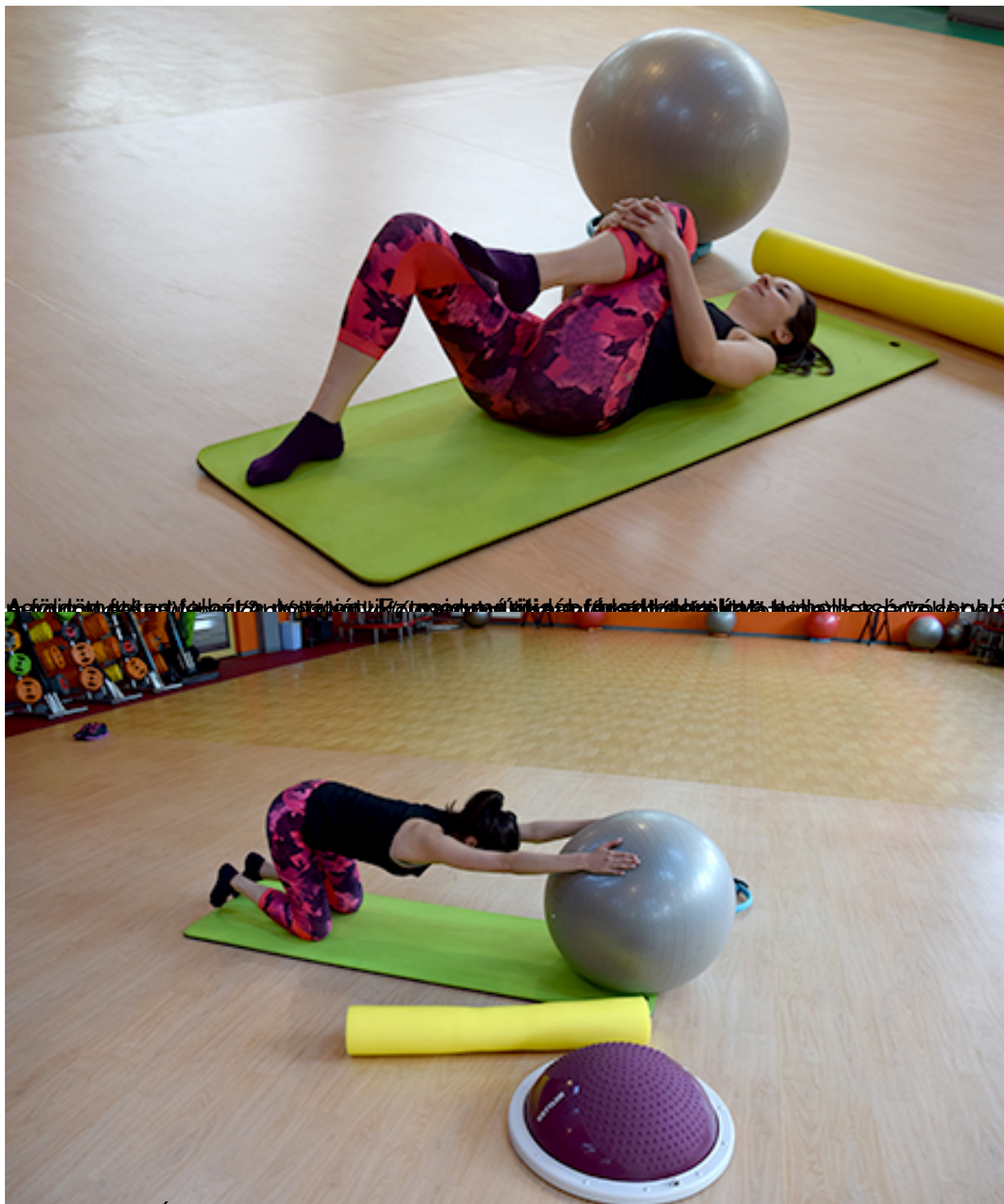
Arról is fontos szót ejteni, hogy az egyre többet használt okostelefonok hogy hatnak ránk – figyelmeztet a szakember. Nem tudjuk, és nem is szükséges számúznunk az életünkből, de próbáljuk meg okosan használni – mondja. A legfontosabb, hogy amikor kézbe vesszük, **emeljük fel szemmagasságba az eszközt**, ne hajoljunk bele, így védve a gerincoszlopunk nyaki szakaszát, megelőzve az izmok bemerevedését.



Kisgyermekes családok számára fontos a háttérizomzat erősítése, ami segíti a gyermek mozgását és a szülőket is. Ezeket csináld otthon

Ágnes azoknak, akiket székhez köt a munkájuk, azt javasolja, hogy a nap valamelyik részébe iktassanak be mozgást, **olyant ami jólesik**. Ez állhat például abból is, hogy otthon egy fit-ballon rugózik az anyuka, miközben a gyereke házfeladatát ellenőrzi.

Emellett megosztott velünk néhány egyszerű gyakorlatot, amelyet otthon is végezhetünk, és segítenek egészségesen tartani a gerincünket.



A feladatokat a gyakorlatok során a nagy, szürke labát használva végezzük el. A labát a térd között tartjuk, a kezekkel a labát fogjuk meg.

A feladatokat a gyakorlatok során a nagy, szürke labát használva végezzük el. A labát a térd között tartjuk, a kezekkel a labát fogjuk meg.

