JAK NIE SZKODZIĆ WŁASNEMU KRĘGOSŁUPOWI?

Co druga osoba w Polsce skarży się na bóle kręgosłupa. „Nie szkodź własnemu kręgosłupowi" - to hasło wydaje się wręcz niemożliwe do zrealizowania, bo wykonując codzienne czynności w wielu sytuacjach narażamy swój kręgosłup na ból.
Ale przestrzegając pewnych zasad można chociaż uchronić go przed nadmiernym przeciążeniem. Pomoże nam w tym wyrobienie pewnych nawyków.

Jak chodzić? Chodzenie jest podstawową czynnością ruchową, którą wykonujemy codziennie. Aż nieprawdopodobne, że można to robić nieprawidłowo. Ale jeśli obserwujecie się nawzajem widzimy, jak wielu z nas chodzi przygarbionych, z pochyloną głową, często niechlujnie włócząc nogami. To wszystko niepotrzebnie przeciąża kręgosłup. A więc pamiętajmy - chodzimy z maksymalnie wyprostowanymi plecami, podniesioną do góry głową. Ułatwi to wciągnięty brzuch i napięte pośladki. Panie, które odczuwają bóle kręgosłupa, powinny zrezygnować z butów na wysokim obcasie. Powinien on mieć wysokość od 2 – 3 cm maksymalnie 4 cm. Wyższe buty wymuszają nieprawidłowe ułożenie kręgosłupa – zwiększają krzywiznę u jego podstawy, co powoduje nadmierny ucisk na kręgi. Idealne dla kręgosłupa jest chodzenie w obuwiu płaskim.

Jak siedzieć? Siedzenie to najgorsza pozycja dla kręgosłupa. Krzesło powinno mieć wysokość odpowiednio dobraną do biurka. Najlepiej by w pozycji siedzącej stawy biodrowe ugięte były do kąta prostego, podobnie kolana. Oparcie krzesła powinno sięgać dolnej połowy odcinka piersiowego naszego kręgosłupa. Stopy powinny całkowicie dotykać podłogi, kolana - znajdować się trochę powyżej brzegu krzesła. Należy unikać niskich miękkich foteli, w których kręgosłup przybiera kształt łuku.

Jak spać? Najlepszą pozycją dla kręgosłupa jest ułożenie w pozycji poziomej. Najlepiej byłoby spać na twardym łóżku (miękkie materace z wszelkimi nierównościami są niedopuszczalne). Każdy z nas cierpi na bóle kręgosłupa w innym miejscu. Ci, którzy mają problemy z odcinkiem lędźwiowym mogą sobie w czasie snu podłożyć pod niego wałeczek. Wysoko ułożone poduszki powodują skrzywienia kręgosłupa i należy ich unikać.

Jak podnosić ciężkie rzeczy? Nigdy nie podnoście z ziemi ciężaru na prostych nogach. Najpierw należy kucnąć, chwycić ciężar a gdy wstajecie do pozycji stojącej mocno napnijcie mięśnie brzucha. Podczas wszystkich czynności życiowych pamiętajcie o prawidłowo wyprostowanej sylwetce, wciągniętym brzuchu i napiętych pośladkach. To sprawi, że nigdy nie dowiecie się, co oznacza „ból kręgosłupa". Życzę powodzenia.

KRĘGOSŁUP A...

Praca:

Siedzimy na krześle codziennie nawet kilkanaście godzin. Wszystko byłoby w porządku, gdyby było ono dobrze wyprofilowane, a my korzystalibyśmy odpowiednio z oparcia. Opierając się, łatwo przyjmujemy pozycję, w której miednica jest zbyt obciążona. Zaleca się wiec korzystanie z siedzenia bez oparcia, zmuszając siebie tym samym do mimowolnego prostowania pleców.

Dusza:

Osoby uginające się pod ciężarem życiowych zmartwień, mają problemy z kręgosłupem. Zła kondycja psychiczna prowadzi do odruchowych skurczów mięsni przykręgosłupowych, a przez to do bólów. Mięśnie dodatkowo napinają się, dochodzi do bardziej zaawansowanych patologicznych zmian w kręgosłupie. Warto więc czasami pomedytować.

Trening:

Uprawianie sportu zawsze poprawia kondycję, a przede wszystkim sprawność naszego aparatu ruchowego. Poprzez rytmiczne obciążanie i odciążanie kręgosłupa oraz odpowiedni trening mięsni tułowia dochodzi do stabilizacji kręgosłupa. Sprzyja to budowie masy mięśniowej, uelastycznieniu wiązadeł, ścięgien i chrząstek. Korzystnie na kręgosłup wpływają sporty polegające na wykonywaniu ruchów dynamicznych i rytmicznych, np. jogging, jazda na rowerze, pływanie (szczególnie styl grzbietowy), taniec, bieg na nartach.

CO ROBIĆ W RAZIE BÓLU?

Zmiany doprowadzające do bólów kręgosłupa nie powstają z dnia na dzień. Są one - z wyjątkiem nieszczęśliwych wypadków - następstwem licznych, popełnianych latami zaniedbań w utrzymaniu odpowiedniej sylwetki ciała. Wraz z wiekiem dochodzi do stopniowego zużywanie się dysków międzykręgowych, co w połączeni z innymi dolegliwościami prowadzi do komplikacji zdrowotnych. Przy niewielkich pobolewaniach napiętych mięsni kręgosłupowych warto namoczyć ręcznik w gorącej wodzie i położyć go na bolących plecach. Przydadzą się również okłady oraz swobodne zwisanie na drążku, który można kupić w sklepach sportowych i umieścić go w drzwiach własnego mieszkania. Napiętym mięśniom pomoże również gorąca kąpiel z dodatkiem arniki, rozmarynu, melisy. Przy ostrych bólach, takich jak postrzał czy zapalenie rwy kulszowej, najlepiej położyć się na plecach. Ugięte w kolanach nogi oprzyj o stołek lub krzesło. W takiej pozycji leż około 30 minut. Ćwiczenie to odciąży kręgosłup, a dyski chłoną wodę wraz z odżywczymi substancjami. Skuteczne są również lecznicze masaże oraz okłady z fango, substancji pochodzenia wulkanicznego. Jest ona bogata w składniki mineralne. W czasie bardzo silnych przewlekłych bólów skuteczne będą jedynie leki przeciwbólowe i rozluźniające.
W ostateczności chory może być poddany operacji!

KTO SIĘ NIE RUSZA, RDZEWIEJE:

Rozwoju cywilizacji, skutecznie zmienia życie każdego z nas. Naturalny dla człowieka pierwotnego ruch przeradza się powoli w bezruch. Z wędrowca, staliśmy się człowiekiem siedzącym: siedzimy w samochodzie, autobusie, metrze przed telewizorem, przy komputerze. Rozwój tych dziedzin naszego codziennego życia spowodował ciągłe ograniczanie pracy mięśni i stawów, które przyczynia się do upośledzenia funkcjonowania układów fizjologicznych człowieka. Do najbardziej zagrożonych części układu ruchu należy kręgosłup, a zwłaszcza jego dolny odcinek. Z badań Instytutu Reumatologicznego w Warszawie wynika, iż z roku na rok liczba pacjentów z bólami krzyża rośnie w zatrważającym tempie. Ludzi dzieli się wręcz na tych, którzy obecnie cierpią na schorzenie oraz na tych, którzy z pewnością zostaną nim dotknięci. Dotychczas większość przypadków dotyczyła osób w wieku między 30 a 60 rokiem życia. Lekarze z niepokojem notują coraz częstsze przypadki bólów krzyża u ludzi młodych, a nawet u dzieci. Brak ruchu i gimnastyki powoduje zwiotczenie mięśni, otyłość, a nadmiar tkanki tłuszczowej - dodatkowe obciążenia kręgosłupa.

Kręgosłup składa się z kilkudziesięciu ustawionych jeden nad drugim kręgów, połączonych ze sobą stawami. Dzięki temu możemy wykonywać podstawowe ruch tj. siadanie, schylanie się i ruszanie głową. Między kręgami znajdują się płaskie, elastyczne chrząstki, które podczas ruchu chronią kręgi przed zderzaniem się. Podobną rolę odgrywają naturalne krzywizny kręgosłupa. Bo wbrew pozorom kręgosłup nie jest całkiem prosty lecz swoim kształtem przypomina literę „S". Krzywizny amortyzują wstrząsy powstałe w czasie chodzenia czy biegania. Ruchomość kręgosłupa zapewniają również ułożone symetrycznie po obu jego stronach mięśnie pleców oraz mięśnie brzucha. Mięśnie grzbietu utrzymują na właściwym miejscu kręgi i tarcze międzykręgowe, wspomagają kręgosłup w dźwiganiu go w pozycji pionowej. Natomiast mięśnie brzucha dociskają tarcze międzykręgowe w odcinku lędźwiowym podczas siadania i leżenia.

DZIAŁANIA SPRZYJAJĄCE KRĘGOSŁUPOWI:

Redukcja nadwagi i racjonalne odżywianie.

Systematyczna i prawidłowa aktywność ruchowa (co najmniej 3 razy w tygodniu po 45 minut).

Dbałość o postawę ciała i właściwy chód.

Podczas chodzenia napinanie mięśni brzucha i pośladków.

Ergonomiczne miejsce pracy.

Opanowanie prawidłowych stereotypów ruchowych w czynnościach codziennych (pochylając się, uginaj kolana utrzymując kąt prosty kręgosłupa).

Unikanie długotrwałych, jednostronnych pozycji i obciążeń ciała (na korzyść zmienności i aktywnych przerw).

Zachowanie ostrożności przy podnoszeniu ciężarów (ciężar prowadzimy jak najbliżej ciała, zachowując prosty kręgosłup, napięte mięśnie i ugięte kolana).

Spanie na niezbyt twardym, ale sztywnym łóżku (unikanie spania na brzuchu).

ZESTAW ĆWICZEŃ PROFILAKTYCZNYCH NA „BÓLE KRZYŻA":

POZYCJA WYJŚCIOWA:
Leżenie tyłem, nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże, ramiona wzdłuż tułowia

1. naprzemienne zgięcie bioder, zbliżając kolana do kl. piersiowej. Stopy w wyproście. Dla każdej nogi 8 – 12 powtórzeń.
2. równoczesne zgięcie bioder, zbliżając kolana do kl. piersiowej. Stopy w wyproście od 8 – 12 powtórzeń.
3. wciskanie pięt w podłoże z jednoczesnym skłonem tułowia w przód (zaznaczyć uniesienie głowy, barków – ramiona w przód) na raz, na dwa opad tułowia.

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Klęk podparty:

1. Naprzemienne zbliżanie kolan do kl. piersiowej.
2. Ukłon japoński bez odrywania rąk od podłoża.
3. Utrzymanie „kociego grzbietu” na 1, 2 i 3. rozluźnienie w pozycji klęku podpartego.
4. Równoczesny wyprost prawej nogi i wznos lewej ręki do poziomu na 1. opust kończyn do klęku na 2. równoczesny wyprost lewej nogi i wznos prawej ręki do poziomu na 3, opust kończyn do klęku na 4.

Literatura:

1. „Zestaw ćwiczeń profilaktycznych w bólach kręgosłupa” – dr n. med. Witold Rongies, mgr Monika Boniszewska
2. „Choroby kręgosłupa” – M. Sadowska – Wróblewska
3. Magazyn o zdrowiu „VITA”.

OPRACOWAŁ:

NAUCZYCIEL WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

ROBERT KONTEK