

mozgás

Az ízületek védelméről nemcsak sportolás közben, de a mindennapi tevékenységek közben is gondoskodni kell. A fájdalommentes, aktív élethez ad tippeket sportoló és gyógytornász, hogy hajlékony és rugalmas maradj.

Szöveg: Szabó Enikő

Testünk azon pontjain helyezkednek el az ízületek, ahol két vagy több csont találkozik. Nagyon fontos szerepet játszanak a különféle mozgásokban, nélkülük a csontváz egyszerűbb felépítésű és merev lenne.

Mit tehetünk?

Többféle ízületvédő készítmény kapható – ezt bizonyára tudod a reklámokból. Az elnevezés azonban csalóka, hiszen ezek valójában ízületi tápanyagok, amelyeket megelőző jelleggel alkalmazhatunk, és nem akkor, amikor már kialakult a probléma. Sajnos a közhiedelemmel ellentétben ezek a készítmények nem töltenek be védő funkciót, inkább csak tápanyagok, kenőanyagok az ízületek számára.

Az ízületi bántalmakat jól kezelhetjük glükózaminnal (a porcok és a szinoviális folyadék legfontosabb összetevője, amely az ízületek erős kötéséért, kipárnázásáért, stabilan tartásáért felelős), omega-3 zsírsavakkal, amelyek hidratálják a száraz, törékeny ízületeket, és ezzel hozzájárulnak egészségük megőrzéséhez, valamint kurkumával, amely erős gyulladáscsökkentő hatása révén segít a gyulladások és a fájdalom mérséklésében.



A mozgás sza



Béres Alexandra
fitneszvilágbajnok

Az ízületek védelme sportolás közben

A nyár közeledtével sokan pánikszerűen kezdenek sportolni, bízva a gyors és látványos eredményben. Gyakran a türelmetlenség vezet

oda, hogy nem megfelelően állítják össze az edzéseiket. A fokozatosság nem csak az edzettség és a motiváció megőrzése szempontjából elengedhetetlen, hiszen lényeges felkészíteni, megerősíteni az izmaidat, ízületeinket. Fontos, hogy meggondoltan, jól felépített edzésterv szerint haladjunk, így nagyobb eséllyel kerülhetjük el a sérüléseket. Alapvető szabály, hogy testedzés előtt mindig alaposan melegítsük be az izmaidat, ízületeinket, ezután jöhet a személyre szabott edzés, majd nyújtással vezes-

sük le a terhelést. Figyeljünk arra, hogy egyensúlyfejlesztő gyakorlatokat is iktassunk be a testmozgás valamelyik részébe, hiszen a stabilizált ízületek kevésbé sérülékenyek. A megfelelő ruházat, a különböző védőfelszerelések használata szintén lényeges. Nem elég, ha a sportcipőnk kényelmes, emellett illeszkednie kell a bokánk formájához, méretéhez, ízületeink állapotához. Egy kisebb sérülés vagy szakadás 3-6 hét alatt magától is meggyógyulhat, de súlyosabb esetben mindenképpen forduljunk orvoshoz. Egy egyszerű bokasérülés maradandó elváltozást okozhat a térdízületben, majd a probléma a csípőízületben folytatódhat, míg végül a gerincoszlopban is érezzük a kellemetlen tüneteket. Soha ne várjuk meg a komolyabb panaszok kialakulását!

Védelem a hétköznapokon

Az egyik fő szabály, hogy ne hagyjuk az ízületeinket statikusan véghelyzeti pozícióban. Nézzük a leggyakoribb kihívásokat!

ÁGYBÓL FELKELÉS: A felülésnek megfelelő lendületes felkelés következtében nagy erejű hátrafelé irányuló nyomás éri a porckorongokat, és fokozódik a hasúri nyomás. Az éjszakai alvás folyamán a porckorongok feltöltődnek folyadékkal, ezért nagyobb problémát okozhat, ha rendszeresen így kezdjük a napot. Javasolom, hogy háton fekvő helyzetben húzzuk fel talpon a lábainkat, forduljunk az oldalunkra, és lassan, a felül lévő karunk segítségével toljuk fel magunkat, miközben a lábainkat lassan leengedjük.

CIPŐHÚZÁS: Előrehajlás helyett inkább ülünk le, és húzzuk fel az egyik lábunkat, ez megkönnyíti az öltözködést, vagy guggoljunk le, hogy csökkenjen

a nyújtott láb és a maximális előrehajlás okozta statikus feszítés a derékon és a perifériás idegeken.

EMELÉS: Figyeljünk rá, hogy nehezebb tárgyak emelése közben hajlítunk be a térdünket, és használjuk a combizomzat erejét is. A hasunkat és a fenekünket meg kell feszíteni, hogy stabilizálni tudjuk a derekunkat.

HÁZIMUNKA: Feszítsük meg a fenekünket, és húzzuk be a hasunkat, ugyanis ezáltal megfelelő támaszt adunk a derekunknak.

Végezetül – ha netán azt gondolnánk, mindegy, hogyan pihenünk – íme, a helyes „kanapézás” receptje: mindig legyen megtámasztva a derekunk és a nyakunk; ne üljünk egyenes derékkel és nyújtott lábbal!



Rajnay Kata
gyógytornász

Hirdetés



KOVITOX® krém* AZ IZMOK BEMELEGÍTÉSÉRE

A KOVITOX izomlazító hatású krémet ajánljuk:

- A merev ízületek és izmok bemozgatására
- Sport tevékenység előtti bemelegítésre
- Izomláz esetén annak enyhítésére
- Mozgásszervi panaszok esetén az ízületi fájdalmak enyhítésére.

Bemelegített
izmok,

Fokozott
Terhelhetőség,

Elkerülhető
Sérülésveszély!



*Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

Egészségpénztári kártyára 100%-ban elszámolható!

Kaphatóak a patikákban, bioboltokban és az invitro.hu WEBSHOPBAN!

IN VITRO Kutató-Fejlesztő Kft., 2120 Dunakeszi, Repülőtéri Út 1.
Webshop: www.invitro.hu, E-mail: info@invitro.hu,
Infótelefon: 06-20/45-45-142, hétfőtől péntekig: 8-14 óráig

Fotó: Shutterstock

badzsága

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!