



HA FÁJ A DERÉK

Nemigen találni olyan felnőtt embert, akit ne kínozott volna valaha a derékfájás. A legtöbb esetben a fájdalom eredete ismeretlen, hiszen a probléma kialakulásának milliónyi oka lehet. Gyógytornász szakértőnk most abban ad tanácsot, hogyan előzzük meg a fájdalmat. | SZÖVEG: HARDI JUDIT, SZAKÉRTŐ: RAJNAY KATA GYÓGYTORNÁSZ

1 Megfelelő irodai ergonómia, helyes ülőpozíció

Életünk nagy részét a munkahelyünkön töltjük, legtöbbször irodában ülünk legalább napi nyolc órát, a számítógépet bámulva. A nem megfelelő ülőpozíció derékfájáshoz vezethet, de ha betartjuk az alapvető „szabályokat”, enyhíthetünk a panaszokon.

» A két láb széles terpeszben pihenjen a talajon. Időnként elkél a lábtámasz: ha nem ér le a földre a lábunk, mindenképpen támaszon pihentessük, ne lógassuk. Ügyeljünk a megfelelő pozícióra: a törzs és a comb által bezárt szög minimum 90

fok legyen, a medencét enyhén előre billentve tartsuk. Ebben segíthet egy ékpárna az ülőfelületen vagy egy hengerpárna derék mögé helyezése.

» Fontos, hogy a háttámlának támaszkodjunk, hiszen az egész napos ülőmunkában a

tartóizmok elfáradnak. A támaszkodással segíthetjük az optimális tartást.

» A fej a törzs folytatása legyen, ne billenjen előre. A monitor teteje szemmagasságban legyen, a képernyő éppen velünk szemben helyezkedjen el.



2 Rendszeres testmozgás

Minden mozgásszervi, izom-izületi problémára igaz, hogy háttérben állhat inaktivitás vagy rendszertelenül végzett mozgás, illetve a gyakorlatok nem megfelelő kivitelezése.

A derékfájás elkerülése végett végezzünk hetente legalább kétszer egy-másfél órás aktív testmozgást. Ez lehet intenzívebb séta, kirándulás is, a lényeg, hogy mozogjunk. Keressünk olyan sportot, ahol a testünk mozgását megfelelően irányítjuk, kontrolláljuk. Ebből következik a 3. pont.

3 Bemelegítés minden fizikai aktivitás előtt...

Mivel a nap nagy részében üldögélünk, mozgás előtt fel kell készítenünk izmainkat és ízületeinket a mozgásra. Vagyis a bemelegítés – végezzünk bármilyen sportot – elengedhetetlen. A bemelegítés fontos a keringésvaját és a mobilizálás miatt. Dinamikusabb mozgások, esetleg sportmozgások előtt az sem árt, ha (szakértő segítségét kérve) sportspecifikus bemelegítést végzünk.

4 ...és levezetés a mozgás után

Ahhoz, hogy a hétköznapi statikus testtartás káros hatását csökkentjük, illetve az aktív, dinamikus mozgás után izmaink megfelelőképpen regenerálódhassanak, fontos, hogy foglalkozunk az izomzat keringésének javításával. Számos technika áll rendelkezésünkre, de azt javasoljuk, mindenki próbálja ki, hogy neki személy szerint mi segít!

A levezetésben segíthet az SMR-henger vagy a masszázs-labdák. Végezhetünk statikus, illetve dinamikus nyújtást is, a lényeg, hogy foglalkozunk az izmaink lazításával. Nem feltétlenül csak sportolás után, időnként részt vehetünk stretchingórán is.



5 Megfelelő alvópozíció

Nem is sejtjük, de az sem mindegy, hogy miként alszunk. Akinek a legkényelmesebb az oldalán pihenni, az tegyen a két térd közé párnát, így csökkenthető a csípőízületre és az ágyéki szakaszra ható feszítés, csavarás.

Aki a hátán vagy a hasán fekvő alszik, illetve van némi túlsúlya, az válasszon keményebb matracot. A lényeg, minden pozícióban törekedjünk rá, hogy ne „törjön meg” a gerinc, illetve megfelelően legyen megtámasztva, lehetőleg oldalirányból.

Ha már alvás: az sem mindegy, hogyan kelünk fel. Soha ne lendületből és haspréssel! Válasszuk inkább az oldalt fekvésből felülést – ez a mozdulatsor kíméli leginkább a gerinc ágyéki szakaszát.

+1 Hétköznapi tevékenységek

Soha ne feledkezzünk meg róla, hogy az általános, hétköznapi mozdulataink esetében ugyanolyan fontos a kontroll és a megfelelő kivitelezés, mint az aktívabb mozgás vagy sportolás közben.

Vagyis, ha például emelünk, aktiváljuk a has-, a farizmainkat. Nehezebb tárgyat csak a térd hajlításával emeljük fel.

Derékfájáshoz vezethet az is, ha kádba hajolva mossuk meg a hajunkat. Ugyanis ilyenkor a gerinc merevítő izmainak statikusan nyújtott helyzetben kell tartaniuk a törzset, miközben a karok is aktív mozgást végeznek, és nem tudnak segíteni a támaszkodásban. |DF