

RECEPTA NA ZDROWY KRĘGOSŁUP

Konstrukcyjnie kręgosłup jest podstawową jednostką organizmu człowieka. Można go porównać np. do ramy roweru, czy płyty głównej komputera itd. Jest on zbudowany z 33-34 kręgów ułożonych w odcinki: szyjny, piersiowy, lędźwiowy oraz krzyżowy i ogonowy. Pełni on szereg funkcji, a najważniejsze z nich to :

- utrzymanie ciężaru ciała i zapewnienie równowagi,
- zaczep dla wielu innych kości ludzkiego ciała,
- umożliwienie wykonywania wielu skomplikowanych ruchów,
- amortyzacja wstrząsów,
- ochrona dla rdzenia kręgowego oraz nerwów rdzeniowych.

Kręgosłup chociaż jest rusztowaniem niemal doskonałym (sprężysty, wydajny, odporny), stale nadwyreżany i źle traktowany, w końcu mówi dość.

CO ROBIĆ, ŻEBY NASZA KOSTNA KONSTRUKCJA POZOSTAŁA SPRAWNA JAK NAJDŁUŻEJ?

1. RUSZAJ SIĘ!

Ruch hartuje kręgosłup - wzmacnia go i uelastycznia, zmniejszając także ryzyko urazu. Musi to być jednak wysiłek systematyczny i dopasowany do naszych możliwości . Warto poświęcić choćby kilkanaście minut dziennie na odpowiednie ćwiczenia. Trening składa się z 3 części: rozgrzewki, części głównej oraz wyciszenia. W planie treningu profilaktycznego powinny znaleźć się następujące typy ćwiczeń: wzmacniające, rozciągające, aerobowe.

2. NIE GARB SIĘ!

Jak ważną sprawą dla naszego kręgosłupa jest właściwa postawa niech świadczy fakt, że podczas leżenia na plecach obciążenie kręgosłupa wynosi 25 kg, gdy stoimy nacisk wzrasta aż do 100 kg, podczas siedzenia – do około 150 kg, a jeśli kręgosłup jest nieprawidłowo podparty obciążenie odcinka lędźwiowo-krzyżowego sięga nawet do 300kg.

Plecy powinny być proste - należy siedzieć tak, aby kręgosłup – zwłaszcza w części lędźwiowej - dokładnie przylegał do oparcia. W widocznych miejscach można powiesić karteczki z hasłem „trzymaj się prosto”. W ten sposób prostowanie pleców stanie się szybciej dobrym nawykiem.

3. CIĘŻAR PODNOŚ Z GŁOWĄ!

Ciężka praca fizyczna, podnoszenie i noszenie ciężarów zawsze przeciąża kręgosłup (szczególnie w odcinku lędźwiowym). Sposób wykonywania owej pracy ma decydujący wpływ na powstawanie bólów kręgosłupa tzw. podnoszenie ciężaru na wyprostowanych kończynach dolnych, czy asymetryczne noszenie dodatkowego obciążenia zwiększa zagrożenie przeciążeniem dolnego odcinka kręgosłupa, a także stawów krzyżowo-biodrowych.

Nigdy nie należy podnosić ciężaru, pochylając się nad nim. Aby dźwignąć najpierw napij mięśnie brzucha, następnie przykucnij, a potem wstawaj z wyprostowanym kręgosłupem.