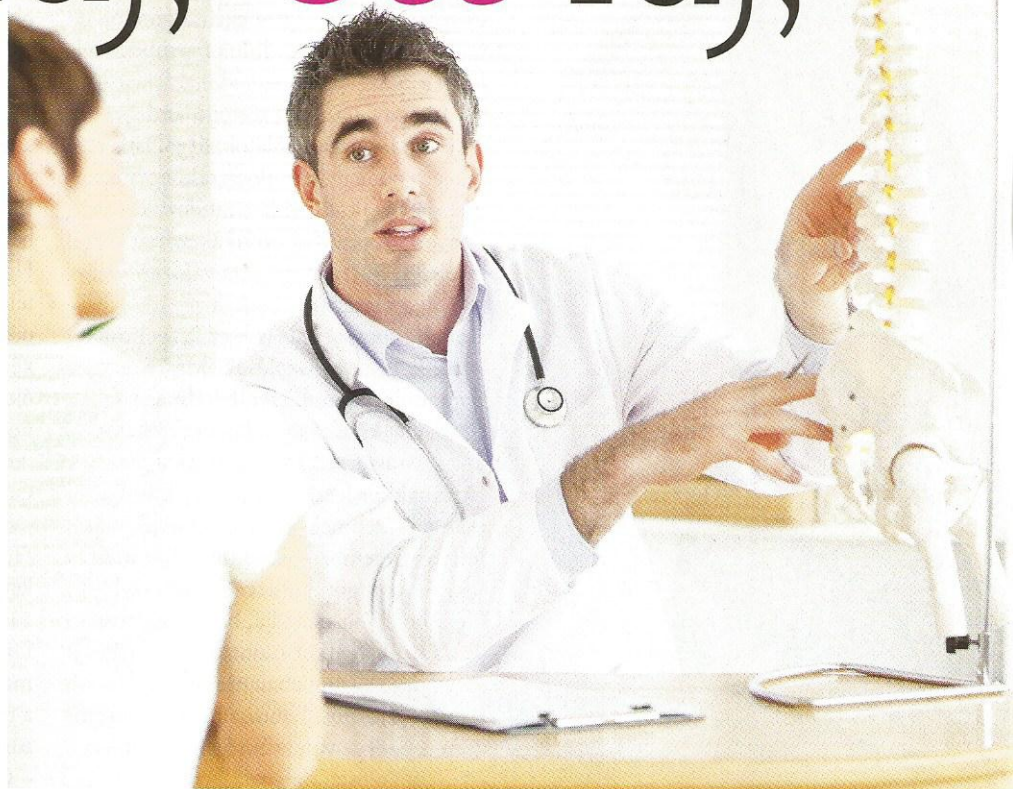


Itt fáj, ott fáj,

Az ember a történelem során soha annyi időt nem töltött ülve, mint manapság. A buszon, a vonaton, az autóban és többnyire a munkahelyen is székekhez, ülésekhez vagyunk láncolva. De mivel a szervezetünk nem erre lett „kitalálva”, törvényszerűen jelentkeznek a panaszok és a betegségek.

SZÖVEG: ZÁDROVICH ALIZ



– Az emberi test az évmilliók során a járáshoz, a helyváltoztatáshoz alkalmazkodott – mondja dr. Erbszt András gerincsebész, ortopéd orvos. – Az őseink sokat mozogtak, hiszen a vadászó-gyűjtő-géző életmódhoz ez elengedhetetlen volt. A civilizáció viszont azt hozta magával, hogy sokat kell ülnünk, ami több problémát okozhat. Egyrészt nem használjuk fel azt a kalóriamennyiséget, amit elfogyaszunk, tehát könnyen túlsúlyosak lehetünk. Másrészt, mivel alig mozogunk, a szív-és érrendszerünk sincs edzésben, ami szív-és érrendszeri betegségeket okoz. A mozgásszerveket sem kíméli az ülő életmód: a porckorongok anyagcseréje romlik, emiatt felgyorsul a kopásuk, degenerálódásuk. A gerinc környéki izmok, ízületek, szalagok pedig zsugorodnak, elgyengülnek, ami hát- és derékfájdalmat okozhat. Persze ez csak a jéghegy csúcsa. Az ülő életmód rendkívül változa-

tos panaszokat és betegségeket hozhat magával – olyanokat is, amelyekre nem is gondolnánk. – Ha sokat ülünk, az aranyér előfordulása is valószínűbb – hozza példának dr. Ipolyi-Topál Gitta háziorvos, a HáziorvosBlog szerzője. – A férfiaknál a sok üléstől felmelegedhetnek a herék, ezáltal csökken a spermájuk mennyisége. A nyak és a vállak rendellenes tartása miatt fejfájás is előfordulhat, és – mivel a kéz és a karok idegei a nyaknál lépnek ki a gerincből – akár kézzsibbadás is jelentkezhet. Sokan tudják, hogy hosszú repülőúton megnő a mélyvénás trombózis esélye, aminek akár halálhoz vezető tüdőembólia lehet a szövődménye. Nincs ez másképp az ülőmunkával sem. A szakirodalom nemrég bevezette az eThrombosis fogalmát, miután egy fiatal ember kórházba került, egy másik pedig meghalt a napokig tartó internetes játék következtében – sorolja a veszélyeket a háziorvos.

A szék a hibás?

Az ülés az egyik legrosszabb testhelyzet, amit csak felvehetünk, hiszen teljesen felborítja az izmaink egyensúlyát. – A testnek van egy tengelye, ami a koponyatetőről indulva a gerincen halad át és a lábhoz vezet – magarazza dr. Erbszt András. – Amikor állunk, a feszítő- és nyújtóizmok egyensúlyban vannak. Viszont amint leülünk, ez teljesen felborul. A fejünk, mint egy súly, előrehúzza az egész hátgerincünket – ettől a nyakunk és a háti gerincünk fájdulhat meg. Az ágyéki gerincünkben feszülő érzés jelentkezhet, a csípőhajlító izmok zsugorodnak, a hasizmok tónustalanlanná válnak, elgyengülnek, pedig a gerinc helyben tartásához ezekre is szükség van. Ezért van az, hogy gyakran görnyedten ülünk. Az ortopéd orvos szerint elsősorban a hát-és hasizmok erősítésére van szükség, ha meg akarjuk előzni a sok ülés okozta fájdalma-