

amott fáj

AZ ÜLŐ ÉLETMÓD

MEGBETEGÍTHET

kat – ugyanis ezek tartják meg a törzsünket. Persze az sem mindegy, milyen ülőalkalmatosságot választunk. A széknél sokkal jobb a fitball, ugyanis a labda rengeteg problémát kiküszöböl. – Mivel instabil, rajta ülve nem egy helyben vagyunk, hanem folyamatos helyzetváltoztatásra kényszerülünk. A porckorongok, a hát- és a hasizmok is mozognak, hiszen egyensúlyi helyzetet keresnek – magyarázza dr. Erbszt András. Jó megoldás lehet a nyeregű is. Ez úgy néz ki, mint egy lovas nyereg: nincs támlája, ezért arra kényeszerít, hogy kihúzzuk magunkat és a saját izomzatunkkal tartjuk meg a gerincet. Szintén jótékony a térdeplőszék, viszont fontos, hogy jól használjuk. Ezen nem úgy kell ülni, mint a nyeregben, hanem előredőlve, térdelve, az alkarunkkal kell megtámasztani a felsőtestünket, ezáltal tehermentesíthetjük a gerincet. Ezekon kívül vannak még hasznos segédeszközök, amelyek segítik a helyes testtartást: a labdán ülést például helyettesíthetjük speciális korong alakú párnával is, ami szintén instabil helyzetet teremtve javítja a testtartást.

Mit csinálunk rosszul?

A számítógép előtt hajlamosak vagyunk görnyedten ülni, pedig helyes testtartással megelőzhetnénk a fájdalmakat. – A sok ülés következtében a vállak egyre magasabbra kerülnek, a törzs görnyed – mondja Pap Andrea gyógytornász. – Ezt a testtartást fontos korrigálni, legalább néha kihúzni magunkat. A törzset tartjuk egyenesen! Toljuk fel a fejtetőt a plafon irányába, tartsuk minél nyújtottabban, mert az előretolt fej, a hajlott nyak miatt az izmok

könnyebben fáradnak a nyak és vállöv területén, fejfájást, rossz közérzetet, fáradtságot okozva. A szimmetrikus súlyeloszlás is fontos: a test súlyát mindkét oldalra egyformán osszuk el, a lábakat ne tegyük keresztbe. A talpak a talajon egyformán terhelve támaszkodjanak, a lábak, térdek lehetőleg párhuzamosan legyenek. Az asztal magassága olyan legyen, hogy a két kart fel tudjuk tenni rá a vállak lazán tartásával. A fej ne lógjon, a monitorra ne lefelé és ne felfelé nézzünk, hanem egyenesen előre, hogy a nyak egyenes lehessen – javasolja a gyógytornász. Persze a helyes testtartás önmagában nem elég. Időnként fel kell állni, és átmozgatni magunkat. Óránként öt perc hátrafelé nyújtózás, nyak- és vállkörzés és a mellkas kitérítése csodákra képes. – Már az is sokat jelent, ha néha kihúzzuk magunkat és megfeszítjük a has- és hátizmunkat – ez is egyfajta torna – mondja dr. Erbszt András. – Ha a fejünkre teszünk egy könyvet és úgy járkálunk, az is rendkívül jól erősíti a törzs izmait. Az ülő életmód egyéb egészségkárosító hatásai ellen pedig rendszeres testmozgással tudunk védekezni.



dr. Ipolyi-Topál Gitta
házi orvos

Torna az irodában

Pap Andrea gyógytornász összeállított egy gyakorlatsort, amit munka közben is könnyedén elvégezhetünk.



1. Döntse a fejét jobbra-balra.



2. Forgassa a fejét jobbra-balra.



3. Mindkét kezét tegye a tarkójára, a feje legyen lehajtvá. Nyissa szét a könyveit, közben emelje a fejét, és nézzen felfelé.



4. Állítsa be a helyes testtartást! Álljon háttal egy falhoz, sarkai 10 cm távolságra legyenek tőle, de a fenék, a hát és a tarkó érjen hozzá a falhoz.



5. Szorítsa hozzá a derekát a falhoz, majd kicsit előrehajolva emelje el tőle.

6. Nyújtózzon magasra háromszor, közben lélegezzen mélyeket.

7. Mozgassa át a gerincét! Karjait széttárva homorítson, majd a karjait összehámozva domborítsa a hátát.

A gyakorlatokat 5-10-szer ismétlje meg!