

A gyógytornász tanácsai télire

A természet tökéletes körforgása ezúttal is elhozta a telet nekünk. Így esélyünk nyílik az igazi tél arcát is megtekinteni minden pozitívumával és negatívumával egyaránt!

A hidegben és a nyirkos nedves időben, valamint a viszonylagos szobafogságban se apadjon a kedvünk a mozgáshoz, de védjük egészségünket a hideggel szemben.



PAP ANDREA
GYÓGYTORNÁSZ

16.
oldal

Ízületek védelme

Biztosan sokszor hallotta már mindenki, milyen fontos a meleg ruha, sapka, sál, kesztyű a téli hónapok alatt a hideg elleni védelemhez. Pont ezért talán már el is siklik a fülünk mellett, ha erről esik szó. Pedig az ízületek védelme valóban nagyon fontos! A kéz ízületeinek védelme nem merül ki a kabát zsebébe dugott ujjakkal. A térd melegen tartása is fontos szempont. Nadrág alá is hasznos a térdet is takaró hosszú szárú zokni, vagy harisnya, illetve szoknyához a vastag, kifejezetten télen használatos harisnyák. Ne felejtjük el otthon sem a megfelelő öltözetet, mert hiába a fűtött szoba, az ízületek a kinti légnyomásváltozást is érzékelik, a nyirkos levegőre is reagálnak, akkor is, ha ki sem mozdulunk a szobából! Gondoljunk csak arra, hogy valaki a térdében, vagy a vállában érzi az időjárás-változást.

A vénák érzékenysége

Milyen jólesik hazaérés után átfázva egy kád forró vízbe ülni, vagy forró zuhanyt venni! Vigyázat, a vénák nem megfelelő állapota ilyenkor hamarabb jelentkezik, a már meglévő vénás betegségek télen sem alszanak! Ha nem akarjuk a forró fürdő kényelmét kihagyni, akkor kádban üléskor a lábakat tegyük ki a kád szélére, vagy támasszuk fel kicsit hajlítva a kád végéhez. Zuhanyozáskor a forró vizet ne irányítsuk közvetlenül a lábakra, a lábfejekre se hosszú ideig, inkább hagyjuk, hogy a lecsorgó víz fokozatosan melegítse át őket! Fontos még megemlíteni a harisnyák és szoros zoknik okozta problémákat, ha azok elszorítják a bokát, vagy a térdhajlatot!

Gerincproblémáknál

Fontos a megfelelő ruházat, hogy a derekunk fedve legyen. Nyugodtan használhatunk külön derékmelegítőt is, főleg szabadtéri tartózkodáshoz, sporthoz, túrázáshoz! Megemlíteném, hogy a téli időszak egészen más oldalról megközelítve is hátrányos lehet a gerinc számára, ez pedig a viszonylagos mozgásszegénység. A rövidebb nappalok miatt kicsit többet tartózkodva otthon, többet ülve vagy fekvé, a gerincünk egy idő után jelezhet fájdalommal, vagy kellemetlen érzéssel! Ezért fontos az otthoni rendszeres torna, vagy az, hogy ne hagyjuk ki a napirendbe beiktatott *gyógytornát!* Feldobhatjuk a tornát eszközökkel is, például gimnasztikai labdával (óriáslabda), gumiszalagokkal (különböző szín, különböző erősség), dinamikus párnákkal, kis súlyú kar- és lábsúlyokkal, gumilabdával! A helyes torna megtanulásához és végzéséhez mindenképpen javaslok *gyógytornász* segítségét és tanácsait!

Baba-mama torna

A kisgyermek mozgásának fejlesztése minden évszakban fontos, és ilyenkor otthoni körülmények között is jól végezhető. Amikor egy kicsit bezártabb időszak következik, még aktuálisabbá válik az, hogy ne nézzük tétlenül az esőt és a hideget az ablakból és az unatkozó gyermeket a szobában, hanem közös célirányos tornával a kellemest kössük össze a hasznossal! A gyermek eközben fejlődik, energiát is használ és jó hangulatú közös programot él át! Nagyon fontos az is, hogy a kiskori berögződések a jövőre nézve is hasznosak, hiszen megtanulja feltalálni magát akkor is, ha nincs szabadtéri program lehetősége.

Kreativitást és kitartást kíván ugyan, de a gyermek korának megfelelő játékokkal, labdával, fitball-lal (óriáslabda),

tranbulinnal, hulahoppkarikával közös családi szórakozás varázsolható a szürke napokba.

Légzőtorna

A megfelelő levegővételnek is fontos szerepe van. Mély légvételű légzőtornával a tüdőnknek is segítünk megfelelő állapotban maradni! Legjobb időszak a reggel, amikor ablakot nyitva szellőztetünk kicsit, vagy este egy rövid séta közben! A változatos és hatásos légzőtornához szintén javaslok *gyógytornász* segítségét, mert helyesen lélegezni és jól *légzőtornázni* is meg kell tanulni!

Mindenkinek kívánok kellemes téli napokat, és ezalatt is élvezetes tornázást!

További információ:

www.patikamagazin.hu

Hírcseppek

Fogínyproblémáktól nagyon sokan szenvednek és többségük talán nem is tudja, hogy a krónikus fogínygyulladás nemcsak a fogakra van hatással, hanem az egész szervezetre. 15 évnyi fejlesztés, 70 klinikai és tudományos kutatás alapján a Blend-a-med tudósi kifejlesztették a megoldást: a Blend-a-med Pro-Expert Clinic Gum Protection fogkrém, amely tartalmazza az új, innovatív Stannous Complex formulát. Ez biztosítja a legmagasabb szintű védelmet a lepedékben található baktériumok ellen – ami a fogínyproblémák legfőbb oka – és segít csökkenteni a fogínyproblémákat mindössze négy hét alatt.

A Blend-a-med Pro-Expert Clinic termékcsalád variánsai a következők:

- **Gum Protection** család – biztosítja a fogíny védelmét,
- **Sensitivity Shield** család – gyors fájdalomcsillapítást, megkönnyebbülést hoz a túlérzékeny fogaknak,
- **Enamel Regeneration** család – segít regenerálni a fogzománcot, és véd a szájbán található savak ellen.

A fogkrémek mellé kiegészítő védelmet nyújt az **Oral-B Pro-Expert Clinic Line** fogselyem, szájjív és a fogkefe.