JANUAR 2021

ZDRAVA HRBTENICA

Vadba za zdravo hrbtenico vpliva na

- povečanje moči in vzdržljivosti mišic trupa
- Dvig mišične aktivacije
- Izboljšanje gibljivosti medenice
- Povečano stabilnost ledvenega dela hrbtenice
- Zmanjšanje težav v ledvenem delu hrbtenice

HRBTENICA STEBER ZDRAVJA

Bolečine v križu in nasploh v hrbtenici, so zelo pogost pojav v sodobni družbi. Bolečine v križu imajo lahko raznovrstne in individualne vzroke. Za večino izmed nas je glavni »problem« kronična mišična napetost. Veliko vlogo igra tudi hiter tempo in stresni življenjski stil ter posledično preveč stimuliran živčni sistem ter nemiren um.

Za našo hrbtenico je potrebno dobro poskrbeti, saj je dolgoročno zdravje hrbtenice življenjskega pomena.

PET NAČINOV KAKO OHRANITI ZDRAVO HRBTENICO

MED SPANJEM NAJ HRBTENICA RESNIČNO POČIVA

Medtem ko ležite, imajo vse strukture v hrbtenici, ki so ves dan trdo delale, končno priložnost, da se sprostijo in obnovijo. Če želite kar najbolje izkoristiti počitek, potrebujete vzmetnico in blazine, ki omogočajo, da hrbtenica počiva in je ustrezno podprta.
Uporabite trdo ali srednje trdo vzmetnico, ki bo ustrezno podprla hrbtenico. Stare ali premehke vzmetnice ne nudijo dovolj opore.

Vsak četrti, ki potrka na vrata ambulante splošnega zdravnika, pravi, da je prišel na pregled, ker ga boli hrbtenica. Vadba je najboljše protibolečinsko sredstvo!

Hrbtenica naj bo med spanjem poravnana. Tisti, ki spite na hrbtu lahko zmajšate stres na spodnjem delu hrbta tako, da pod kolena položite blazino, tisti ki spite na boku pa blazino položite med kolena. Obstajajo tudi ergonomsko oblikovane blazine, ki odlično podpirajo hrbtenico v predelu vratu.

IZVAJAJTE VAJE ZA TRUP, DA OJAČATE TREBUŠNE IN HRBTNE MIŠICE

Mišice trupa, ki se nahajajo v spodnjem delu hrbta in trebuhu, morajo biti močne in prožne, da podpirajo hrbtenico in zmanjšujejo pritisk na križ. Na žalost večina ljudi pri vsakodnevnih opravilih mišic trupa ne uporablja dovolj. Potrebno je izvajati posebne, ciljno usmerjene vaje, da jih ustrezno okrepimo.

IZBERITE USTREZNO OBUTEV

Obutev ima pomembno vlogo pri podppori spodnjega dela hrbta. Dobri čevlji nudijo podporno podlago, ki pomaga hrbtenici in telesu ostati v ravnotežju in poravnani drži. Pomembno je, da se čevlji dobro prilegajo zadnjemu delu pete in niso pretirano tesni. S tem preprečimo, pronacijo in supinacijo stopal in obračanje stopal navzven ali navznoter.

PRIVOŠČITE SI MASAŽO

Dobra masaža hrbta ima številne terapevtske prednosti, kot so povečan pretok krvi, rahljanje mišic in vezivnega tkiva ter povečanje sproščenosti. Ni potrebno, da je masaža zelo močna, da bi bila učinkovita. Srednje močna masaža je za lajšanje stresa in zmanjševanje napetosti najustreznejša.

SEDITE PRAVILNO IN VZRAVNANO IN ZMANJŠAJTE ČAS SEDENJA

Diski v spodnjem delu hrbtenice so veliko bolj obremenjeni med sedenjem, kot pa takrat ko stojimo. Dolgotrajno sedenje lahko povzroči ali še poveča težave z bolečinami v hrbtenici. Ko sedimo za mizo in gledamo v računalnik se nagnemo naprej, kar še poveča pritisk na spodnji del hrbta. Izbira pravega pisarniškega stola in pravilna drža med sedenjem igrata pomembno vlogo pri ohranjanju zdrave hrbtenice.