

TO SZKODZI TWOIM PLECOM!

Siedzenie godzinami na kanapie, niewłaściwa wysokość kuchennego blatu i deski do prasowania... - lista naszych wykroczeń przeciwko kręgosłupowi jest długa. ALE MAŁE ZMIANY MOGĄ SPRAWIĆ CUD TEKST AGATA DOMAŃSKA



Ból pleców lub kręgosłupa to dla wielu z nas przykra codzienność. Jak alarmują badacze, średnio cztery osoby na dziesięć przyznają, że miewają tego rodzaju dolegliwości. Ale to nie wszystko: w społeczeństwach uprzemysłowionych zachodnich państw do przynajmniej chwilowego bólu pleców przyznawały się nawet cztery osoby na pięć – czyli 80 proc. Na to, że większą część dnia w pracy spędzamy w pozycji siedzącej, mamy ograniczony wpływ. Ale możemy zadbać o swoje prywatne otoczenie. Sprawić, by było przyjazne zdrowiu i nie rujnowało kręgosłupa.

Wygodne kino domowe

Wracamy zmęczone po pracy. Chcemy wypocząć. Najczęściej zapadamy więc w fotel, włączamy odprężający film i... dajemy kręgosłupowi nieźle popalić! Problem polega na tym, że wiele osób, chcąc zapewnić sobie wrażenia podobne do wizyty w kinie, montuje głośniki typu *dolby surround*, kupuje wielki telewizor i wiesza go na ścianie... zdecydowanie za wysoko. – Kiedy patrzymy na zamontowany w „kinowy” sposób telewizor, zadzieramy głowę i wychylamy ją do przodu. Mięśnie szyjnego odcinka kręgosłupa się wtedy przykurczają, a te z przodu szyi rozciągają, kręgi ulegają złemu ustawieniu – wyjaśnia fizjoterapeuta Zygmunt Bartosiewicz. – Jeśli się przyzwyczaimy do takiego oglądania, po latach przeciążeń w obrębie szyjnego odcinka rozwiną się zmiany zwyrodnieniowe. Kiedy patrzymy na ekran, wzrok powinien być skierowany równolegle do ziemi.

Nie bez powodu klasyczne szafki na sprzęt RTV są niewysokie – mają mniej więcej taką wysokość, na jakiej powinien znaleźć się telewizor. Jeśli chcemy powiesić go na ścianie,

usiądnijmy najpierw na kanapie i sprawdźmy, na jakiej wysokości dokładnie pada nasz wzrok.

Kanapowe zwierzę

No właśnie, kanapa. To kolejny problem: te najwygodniejsze, mięciutkie, w które człowiek zapada się jak w puchową chmurkę, wcale nie są zdrowe! Wyginamy wtedy kręgosłup w niefizjologiczne esy-floresy.

– Przesiadywanie na kanapie w ogóle nie jest dobrym pomysłem, ponieważ w pozycji siedzącej kręgosłup jest najbardziej obciążony, siły grawitacji odciskają piętno na

NIE JEST AŻ TAK
WAŻNE, Z CZEGO
BĘDZIE ZROBIONY
MATERAC, NA KTÓRYM
ŚPIMY. WAŻNE, BY BYŁ
DOBRZE DOBRANY
DO NASZEJ WAGI
I BUDOWY CIAŁA,
I BY KRĘGOSŁUP
UKŁADAŁ SIĘ NA NIM
W PROSTĄ LINIĘ

lędźwiowych dyskach – wyjaśnia Zygmunt Bartosiewicz. – Ale można wykorzystać ten mebel w taki sposób, by nie szkodził plecom. Wszystko zależy od przyjętej pozycji.

Mamy dwie opcje. Pierwsza, idealna, to czynnie siłą mięśni utrzymywać kręgosłup w fizjologicznej pozycji. Przypomina ona obowiązkową kiedyś dla pań z dobrego domu wyprostowaną postawę ciała. Trochę to jednak nierealne i z wypoczynkiem niewiele ma wspólnego. Dlatego możemy uciec się do opcji nr 2: pozycja prawidłowa ze wspomaganie.

>

APPETIT

„APPETIT” TO UNIKALNA SERIA Z MUZYKĄ Z GATUNKU INDIE/ACOUSTIC I PRZEPISAMI NA PYSZNE KLASYCZNE DANIA W FORMIE WYGODNYCH FISZEK. ZAMKNIĘTE W PIĘKNE OPAKOWANIE INSPIRACJE Z PODRÓŻY, OBRAZY, SMAKI I DŹWIĘKI Z FRANCJI, POLSKI, HISZPANII I WŁOCH, PORTUGALII I SZWECJI. A OD NIEDAWNA TAKŻE GRECJI.



POMATON MUZYKA POWIŚLE GREEK

sens WINO FILMBOX

cook merlin.pl

moje Gotowanie 24 chili

– Należy usiąść na kanapie, wysuwając do tyłu pośladki i klinując je delikatnie pomiędzy siedzeniem a oparciem kanapy tak, by część lędźwiowa kręgosłupa delikatnie wygięła się do przodu – wyjaśnia fizjoterapeuta. Idealem jest kanapa o tak wymodelowanym oparciu, by pomagało utrzymać tę pozycję. Jeśli jednak nasza kanapa ma proste oparcie, możemy wsunąć pod lędźwie niewielką poduszkę: powinna znaleźć się mniej więcej nad kością krzyżową. Ważna jest też szerokość siedziska: powinniśmy móc postawić całe stopy na ziemi. Zygmun Bartosiewicz podkreśla, że stopy powinny być całą powierzchnią oparte o podłogę, a stawy kolanowe i biodrowe utrzymywać kąt ok. 90 stopni. Jeśli kanapa jest za wysoka, podstawmy pod stopy niewielki stołeczek. Za niska? Usiądźmy na małej poduszce. Kolana zawsze powinny być ciut niżej niż biodra.

WIELE KOBIET CIERPI NA BÓL PLECÓW Z POWODU... MYCIA WŁOSÓW NAD WANNĄ. KRĘGOSŁUP NIE CIERPI POCHYLANIA. MYDLMY JE WIĘC JEDNĄ RĘKĄ, DRUGĄ OPIERAJĄC O KANT WANNY LUB ŚCIANĘ

A może zamiast siedzieć, położyć się? Świetnie! W pozycji leżącej ucisk krążka międzykręgowego jest najmniejszy. Możemy usadowić się na boku, twarzą do telewizora, a pod głowę wsunąć poduszkę. Jeśli chcemy podparć głowę dłonią, zadbajmy o symetrię: połączmy na lewym boku, a potem na prawym. – Niechlujne siedzenie powoduje obciążenie krążków międzykręgowych i na dłuższą metę grozi dyskopatią lub rwą kulszową – ostrzega fizjoterapeuta.

Jak sobie pościelesz

Kolejny mebel, który może być przyczyną bólu kręgosłupa, to łóżko. Nie kupujemy materaca, kierując się modą czy radą koleżanki. – Mate-

rac musi być dobrze dobrany pod względem twardości. Zarówno za miękki, jak i za twardy męczy kręgosłup – mówi Zygmun Bartosiewicz. – Jeżeli jest za miękki, ugnie się pod biodrami, miednica opadnie, a kręgosłup się wygnie. To doprowadzi

po jednej jego stronie do skrócenia, po drugiej – do wydłużenia. Jeśli jest za twardy, w ogóle nie ugnie się pod miednicą, co także sprawi, że kręgosłup się wygnie.

– Nie jest aż tak ważne, z czego materac będzie zrobiony, z pianki, lateksu czy kieszeniowych sprężyn. Ważne, czy jest dobrze dobrany do wagi i budowy ciała, i to, w jaki sposób układa się na nim kręgosłup: widziany od tyłu powinien formować się u leżącej na boku osoby w linię prostą. Dobierając materac, poprośmy kogoś o pomoc – radzi Zygmun Bartosiewicz. – Połóżmy się na boku, a nasz pomocnik niech zerknie od tyłu, czy osiągamy prawidłową pozycję.

Łatwiej będzie osiągnąć ten efekt w przypadku materaców o kilku strefach twardości.

Ruchy niezbędne

Czyli prace domowe. Mało kto je lubi, ale nie da się ich całkowicie uniknąć. Tu także czyhają zagrożenia.

– Prace kuchenne, takie jak krajanie warzyw czy zmywanie, mogą mocno zmęczyć



ekspert Zygmun Bartosiewicz

fizjoterapeuta, nauczyciel akademicki, certyfikowany terapeuta manualny, twórca Kliniki Fizjoterapii Forever Health, foreverhealth.pl

plecy, jeśli białe czy zlew znajdują się na niewłaściwej wysokości. Niestety, zwykle są umieszczone za nisko i zmuszają do pochylania górnej części ciała, co zamyka klatkę piersiową, przeciąża grzbiet i lędźwie, a także kark, jeśli zwieszamy przy tym głowę – mówi fizjoterapeuta.

Wybierając szafki do kuchni, decydujemy się więc na takie, których blat sięga do wysokości krętarza większego (to mniej więcej to miejsce poniżej linii bioder, gdzie zaczynają się kieszenie w dżinsach). Na tym samym poziomie powinna znajdować się deska do prasowania, tym bardziej że spędzamy przy niej z reguły sporo czasu w jednej pozycji. Stojąc, ustawiamy kręgosłup w przesadnej lordozie, a to sprawia, że zwężają się otwory, którymi nerwy wychodzą z kręgosłupa. Nawet jeśli deskę do prasowania ustawimy na dobrej dla nas wysokości, nie będzie to dla niego korzystne. – Dlatego dobrze mieć wysoki na ok. 20 cm taborecik, na którym postawimy raz prawą, raz lewą stopę – radzi Zygmun Bartosiewicz. – Wtedy odciążony kręgosłup pracuje mniej.

Czego jeszcze nie lubią plecy? Pochylania – wręcz go nie znoszą, zwłaszcza jeśli „wisimy” górną częścią ciała np. nad wanną, wyginając kręgosłup w okrągły łuk. – Mam wiele pacjentek, które skarżą się na ból pleców z powodu... mycia włosów – mówi fizjoterapeuta. – Włosy lepiej umyć pod prysznicem. Jeśli jednak koniecznie musimy to zrobić nad wanną, mydlmy je jedną ręką, drugą opierając o kant wanny lub ścianę naprzeciwko, a plecy pochylamy z bioder, wypychając nieco pupę do tyłu – radzi.

A pranie w rękach? Kaszmirowe sweterki nie tolerują kontaktu z pralką, do prania postawmy więc na niej miskę z wodą. Lepsze to niż pochylanie się nad wanną. I pamiętajmy, że podniesienie do góry siatek z zakupami, ukochanego pieska czy dziecka też szkodzi plecom. Ciężary możemy podnosić wyłącznie z prostymi plecami – żadnego wyginania grzbietu w łuk! – Najlepiej kucnąć na lekko rozstawionych stopach, przeciągnąć pomiędzy nie ciężar, przycisnąć go ramionami do tułowia i wtedy wstać. Takie unoszenie ciężarów przeciąża kolana, ale oszczędza plecy – podkreśla fizjoterapeuta.

reklama

JAK BYĆ FIT & SEXY NA WIOSNĘ WYJĄTKOWY PORADNIK



5 FILARÓW DOBREJ DIETY

*Sposoby komponowania
codziennego menu*

PORADY EKSPERTÓW I TRENERÓW GWIAZD

PLAN TRENINGOWY NA 3 MIESIĄCE

JUŻ W SPRZEDAŻY

produkty na zdrowie

1. | LECZY, BEZ LAKTOZY

Jedną z najskuteczniejszych substancji w leczeniu zakażeń dolnych dróg moczowych, w tym nawracających zakażeń układu moczowego u kobiet, jest furagina. Choć na rynku znajduje się wiele produktów bez recepty zawierających furaginę, która zwalcza nie tylko objawy, ale również przyczyny zakażenia, to tylko jeden z nich nie zawiera laktozy – Urofuraginum.

TABLETKI UROFURAGINUM,
30 TABLETEK/14,75 ZŁ



2. | DLA CIERPIĄCYCH PODRÓŻNIKÓW

Krople Imbifem zawierają wyciąg z kłącza imbiru, który dzięki swoim właściwościom łagodzi poranne nudności, a także przeciwdziała objawom choroby lokomocyjnej, nie powodując senności. Głównymi składnikami kropli są wyciąg z kłącza imbiru, koncentrat soku jabłkowego oraz miód akacjowy. Zabierz ze sobą na większą i mniejszą wyprawę.

KROPLE IMBIFEM, 50 ML/35 ZŁ

3. | KASZLĘ, WIĘC...

...biorę łagodny suplement diety. Na przykład pastylki firmy Herbitussin.

To kompozycja aż 14 ziół, miodu i wit. C. Tymianek, eukaliptus, śláz, czarny bez i rumianek pomagają nawilżyć błonę śluzową gardła i krtani, łagodząc ich podrażnienia.

Dzięki temu pomagają pozbyć się odruchu kaszlu. Wit. C dodatkowo wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

HERBITUSSIN PASTYLKI NA KASZEL,
12 PASTYLEK/9 ZŁ

Zdjęcia: Corbis/Proimedia, archiwum prywatne