

MOZGÁSSAL AZ EGÉSZSÉGÉRT

Az ülőfoglalkozásúak mozgásprogramja





A kiadvány az ÖTM Sport szakállamtitkárságának támogatásával jött létre.

A SZOROZATBAN EDDIG MEGJELENT FÜZETEK:

Deréktáji panaszok megelőzése

Szívinfarktus megelőzése

Időskorúak legfontosabb tornagyakorlatai

Az asztma karbantartása gyógytornával

TISZTELT OLVASÓ!

A „Mozgással az Egészségért” című kiadványsorozat az ÖTM Sport Szakállamtitkárság támogatásával és a Magyar Gyógytornászok Társaságának közreműködésével jelent meg azzal a céllal, hogy bemutasson a mindennapokban alkalmazható, preventív célú, egyszerű mozgásos gyakorlatokat egészségünk megőrzéséért.

A kiadványok szakmai alapossggal és részletességgel tekintik át az egyes betegségtípusok kérdésköreit, fontos tudnivalóit és az ezekhez kapcsolódó, a megelőzést szolgáló tevékenységeket, mozgásformákat és gyakorlatsorokat. A kötetből a mozgásos tevékenység életmódra gyakorolt hatásaira is választ kapunk.

Napjainkban már nem az a kérdés, hogy lehet-e a betegség tüneteit kezelni, hanem a mindennapokba miképp illeszthető a sportszemléletű életmód, mint preventív eszköz.

Ezekkel a gondolatokkal kívánjuk, hogy a kiadványsorozat hasznos segítséget nyújtson mindazoknak, akik a mozgás segítségével szeretnék megalapozni egészségüket.

Üdvözlettel: a Szerkesztők

© Hanula Judit, Relle Éva, 2008

Szerkesztők: DOROGI LÁSZLÓ, DR. SASLICS IVETT

Tipográfia, illusztráció: MICHNA ÁGNES

Nyomdai munkák: OPEN ART NYOMDA

ISBN 978-963-87924-1-9

TARTALOM

A testtartás és a hétköznapi

Gyakorlatok



A TESTTARTÁS ÉS A HÉTKÖZNAPOK

Szokott Ön feszültséget, merevséget érezni nyak-, és vállizmaiban?

Rizikótényezők:

Manapság az ülő foglalkozást végzők közül kerül ki a legtöbb nyakpanaszos ember. Rontja a helyzetet, hogy számítógép előtt ülnek a legtöbbet, és a képernyőt figyelő, előre helyezett fejtartás elindítja a problémákat. Jóval ritkább, nehéz súlylával dolgozók, illetve folyamatosan felfele tekintő szakmák, mint pl. szobafestők-nél is túlterhelődhet a nyak.

helytelen



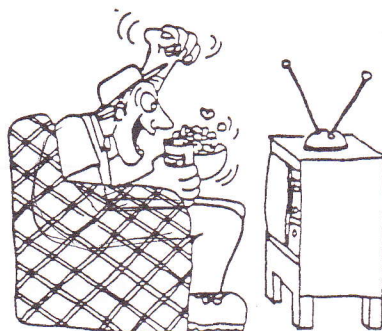
helyes



Figyelmeztető jelek:

- Nyaki fájdalom, vagy merevség a nap végére (rosszabb esetben folyamatosan)
- Gyakran ébred azzal, hogy elaludta a nyakát
- Huzatra érzékeny a nyaka
- Sportolás utáni nyakfájdalom, merevség
- Nehezen fordítja oldalra fejét

Miért okoz gondot a kissé előre helyezett, képernyőt figyelő fejtartás?



Ebben a helyzetben teljesen eltorzulnak az optimális gerincgörcbúletek. A derék homorulata kiegyenesedik, sőt a leggyakrab-

ban (előre) görbe lesz, a hát is görnyedt. Annak érdekében, hogy előre tudjon nézni, erőteljesen hátrafesztí a felső nyaki szakaszból a fejét. Emellett a gépelés miatt tartani kell a kar súlyát, ami, ha órákon keresztül teszi, a csuklyásizom túlfeszülésével jár.

Tartósan megváltozott gerincgörbületek esetén, bizonyos szakaszai a gerincünknek túlterhelődnek, és a hitelesített időtartam előtt (20-30-40 évesen) már panaszok jelentkeznek.

Jellemzően hibás testtartásunk:

A két váll a fülünk felé felhúzza, kicsit előre esve, görnyedt hát, előretolt fej, előre kidugott áll. Merev, feszes csuklyásizom, feszes tarkó.

helytelen



helyes



A feszes izomzat miatt keringésromlás is létrejön, ami az előbb említetteken továbbbront.

Kialakulhat fejfájás, nyakfájás, szédülés, súlyos esetben karba sugárzó fájdalom.

A helyes tartás:

Álljon háttal egy falhoz, a sarkai 10 cm távolságra legyenek a faltól, de a fenék, a hát és a tarkó érjen hátra!



Oda tudja érinteni tarkóját is, úgy, hogy közben előre tud nézni, és nem kell hátrahajlítania a fejét?

Engedje le lazán a vállait, egy picit húzza hátra őket, hogy ne essenek előre, de ne emelje vállait!

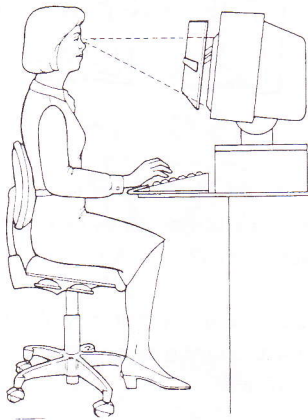
Ha természetellenesnek érzi ezt a tartást, az jelzésértékű, vagy ha nem éri el tarkója a falat, akkor már rögzült egy helytelen tartásban.

Mit tehetünk a helyes testtartásunkért?

1. ÜLJÜNK HELYESEN!

A helyes ülés:

Az ülés magassága akkor ideális, ha a térdék kb. 90, csípők 90-100 fokban vannak hajlítva, a talpak leérnek a földre. A háttámlának nagy szerepe van a derekunkra nehezedő nyomás csökkentésében. Épp ezért a derékra fontos, hogy megtámasztva legyen a derekunk, enyhén homorított helyzetben. A lapockákat már nem feltétlen kell megtámasztva a háttámla, hogy a karok szabadon mozoghassanak.



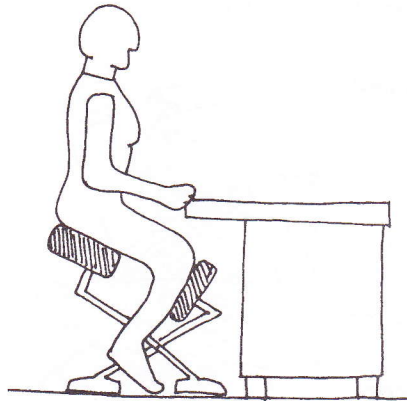
- Ne tartsuk feszesen vállainkat, engedjük le, lazán. Ha gépelnünk kell, alkarunk legyen alátámasztva.

- Tarkónkat húzzuk kissé hátra, közelítsük a falnál érzett tartás felé.
- A képernyővel pont szemben ülünk, ne kelljen tartósan oldalra nézni. A képernyő teteje legyen szemmagasságban.
- Ülünk olyan közel az asztalhoz, hogy a fej előre tolása nélkül is jól lássuk a monitort.

Alternatív ülésformák:

A, térdeplőszék:

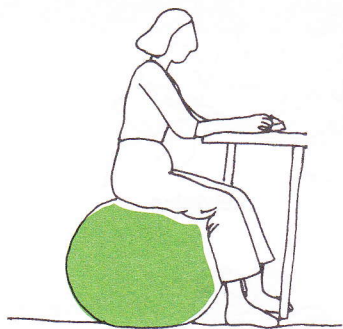
A derekat valóban tehermentesíti, térdproblémásoknak megterhelő. Normál székekkel változtatva optimális a használata.



B, Fizioballon, másként a nagy tornázós labdán való ülés.

A labdán is lehet gönyedten ülni. Ha van elég tudatosság hozzá, hogy kis terpeszben, enyhén homorított derékkal ülünk rajta, kihasználva a labda mozgékonyasá-

gát, akkor ideális. Időnként mozgassuk meg rajta előre hátra, illetve oldalirányban medencénket.



C, Dyn-air, vagy levegővel telt ülőpárna.



Ez a levegővel tele korong hasonló funkciót tölt be, mit a labda, csak kisebb helyet foglal el. A szék ülésére kell rátenni, figyelve, hogy így már az ülőpárna megmagasítja az ülés magasságot, de a talp így is érjen le.

D, Ha a birtokunkban levő szék támlája egyszerű függőleges, és nem támasztja kellőképpen a derekat, használjunk **henger formájú deréktámaszt**. Ez egy henger formájú párna, amit a rajta található

pánttal rögzíthetünk a szék támlájára a derekunk magasságában. A szerepe, hogy ülés közben is fenntartsa a derék homorulatát, és ezáltal a nyaki normál homorulatot is. Autóba is nagyon praktikus!



Óránként, kétóránként álljunk fel, és mozogjunk 5-10 percre.

Kis terpeszben állva a derekát megtámasztva hajoljon 5x hátra úgy, hogy közben a fejét is hátraengedi.

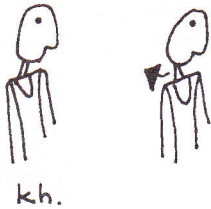
A vérkeringés javulása miatt jobban fog tudni koncentrálni, így az idővesztéség megtérül.

2. ELLENMOZGÁS

Aki nehezen tud leszokni rossz tartásáról, az óránként, kétóránként végezzen ellenmozgásként fej hátrahúzásokat!

Gyakorlat: arca előrefelé néz, vállát lazán leengedve tartja. Lassan húzza egész fejét hátrafelé, mintha tarkójával a hátsó fal felé nyújtózna. Arca maradjon közben

előrenéző. Akkor végzi jól a gyakorlatot, ha kis tokát érez a gyakorlat közben. 5x



k.h.



helytelen

3. EGYÉB HELYZETEK

Akiknek már kifejezetten érzékeny a nyakuk, azoknak minden olyan pózra figyelniük kell, amely a fej és az arc előretolásával jár. Pl.: evés, borotválkozás, sminkelés, kézimunka, újságolvasás.



helytelen



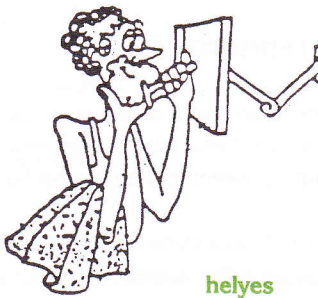
helyes

4. SPORT

A háton úszás ajánlott, illetve akiknek nincs komoly panaszuk, a mellúszás, gyorsúszás is. Fokozza a problémát, ha kiemelt fejjel úszunk mellette.

Akiknek már kezdődő problémájuk van, rontani fogja a Mountainbike-on való biciklizés, aszfalton futás, konditeremben súllyal való kar-vállizom erősítés.

A panaszoktól függ, hogy milyen sportokat végezhetünk. Alapvetően minden testmozgás javunkra van, ha azonban már elindultak panaszai, kérdezzen meg egy gyógytornászt, hogy mi az Ön számára végezhető sportág.



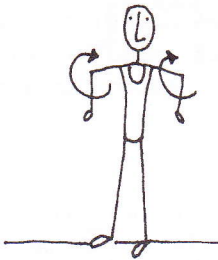
helyes

TORNA

Következzen néhány gyakorlat, mely segít kialakítani a helyes testtartását!

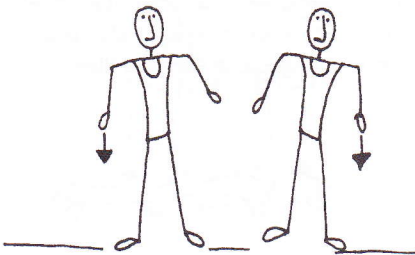
1. A lapockák kimozgatása:

Kisterpeszben állva végezzen hátrafele vállkörzést úgy, hogy a lapockája megmozduljon a hátán. 10x



2. Karjai teste mellett lazán lógnának.

Egyik kezével és vállával hosszan nyújtóznak lefelé, míg a másik vállát enyhén felhúzhatja. Mindkét oldal felé végezze. 5x

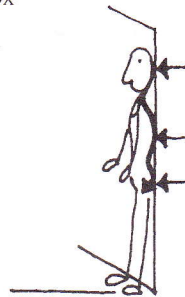


3. Tartáskorrekció:

Álljon háttal egy falhoz, a sarkai 10 cm távolságra legyenek a faltól, de a fenék, a hát és a tarkó érjen hátra!

Feszítse meg comb, far és hasizmait!

Engedje le lazán a vállait, egy picit húzza hátra, őket, hogy ne essenek előre, de ne emelje vállait! Tarkóját próbálja hátraérinteni, a fej hátrahajlítása nélkül. Lazítson el! 5x



4. A felső trapéz, vagy más néven csuklyásizom nyújtása



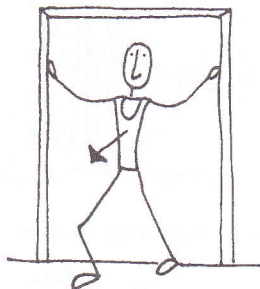
Hajlítsa balra a fejét, bal kezével a jobb halántékot megfogva! Eközben jobb vál-

lal, karral nyújtózzon lefele! Jobb oldalt fognak húzódni nyakizmai, tartsa fenn a húzódást 15 mp-ig. Végezze a másik oldalra is, majd még 2x-2x mindkét oldalra!

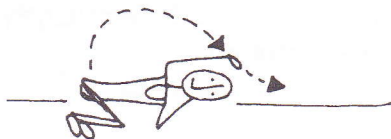
5. Mellizom nyújtás:

a, Ajtókeretbe beállva, két kar 120°-ban fölnyújtva, ajtó szélessége szerint könyök hajlítva, vagy nyújtva. Egyik láb az ajtón belépve támadóállásban, a másik kívül. Elől lévő térdet hajlítsa, a hátul lévő nyújtva.

Dőljön előre, szegycsontot próbálja előretolni, anélkül, hogy a háta homorítana. Mellizmában kell feszülést éreznie. Ne a fejét tolja előre! 15mp, utána lábtartás csere. 2x-2x



b. Oldaltfekve, két láb egymáson hajlítva. Alul lévő kéz fej alatt, felül levő kéz a törzsön nyújtva. A felül lévő kezét emelje a füle felé kb. 120 fokban, majd nyújtózzon hátra vele, törzssel csak enyhén utána fordulva. 4x-4x



Mellizom nyújtáskor húzódhat elől a hónalj, nőknél az izom befut a mell alá, ott is lehet feszülést érezni. Erősen zsugorodott izomnál a felkar is húzódhat. Azonban a vállcsúcson, illetve a váll hátsó részén nem szabad eközben fájdalmat érezni, ez esetben hagyjuk abba a gyakorlatot!

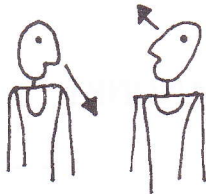
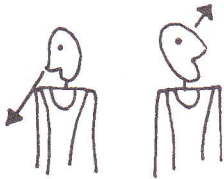
6. Lapockazáró izmok erősítése:

Hasonfekve, a fej homlokon támaszkodjon, tegyen alá egy feltekert törölközőt. két kar a törzs mellé nyújtva. Vállaival, karjaival nyújtózzon lefele, majd emelje meg földről vállait. Lapockái alsó csücskét próbálja gerince felé húzni. A kar csak a lapocka után emelkedik, nem a karemelés az elsődleges. Egyszerre engedje le karjait, vállait. 20x

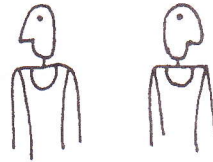
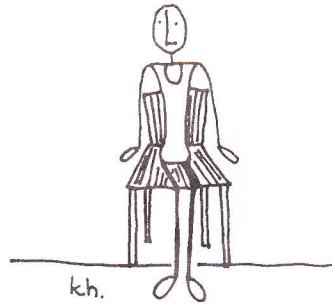


7. Munkahelyen is végezhető ülőgyakorlatok

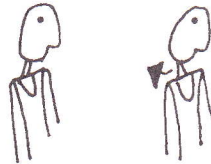
A széken teljesen hátracsúszva, üljön egyenes háttal. Fejét fordítsa el balra és nézzen maga mellett lefelé. Innen lassan fordítsa át fejét jobbra és felfelé. Válto-gassa a balra-le és a jobbra-fel nézéseket 10x. Ezt kövesse 10x a jobbra-le, balra-fel nézés.



8. Egyenesen ülve fordítsa el fejét teljesen balra, ameddig csak tudja. A nyak jobb oldalán érezhet feszülést. Innen lassan fordítsa át fejét maximálisan jobbra, amikor a nyak bal oldala feszülhet. 5x



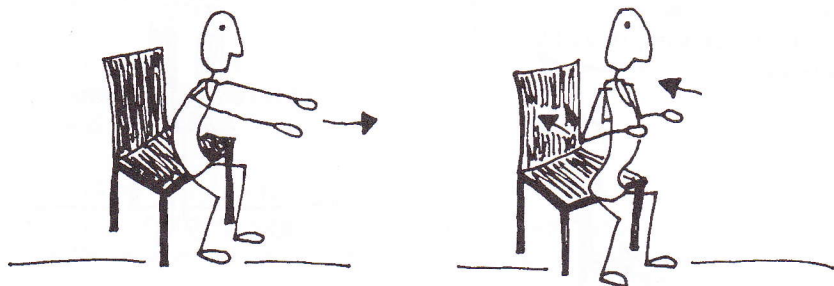
9. Arca előre felé nézzen, vállát lazán leengedve tartsa. Lassan húzza fejét hátrafelé, mintha tarkójával a hátsó fal felé nyújtózna. Arca maradjon közben előre néző. Akkor végzi jól a gyakorlatot, ha kis tokát érez a gyakorlat közben. 5x



10. Csússzon előrébb a széken.

Két karját előreemelve nyújtózzon előre a szemközti fal felé, hátát enyhén gömbölyítheti. Ezt követően húzza hátra maga mellett a két könyökét, homorítsa hátát, zárja össze lapockáit. 10x

Érdemes időben foglalkozni enyhének tűnő panaszaival. Nyakfájdalommal nem lehet hatékonyan dolgozni, megkeveri magánéletünket, és erősen korlátozza az éjszakai pihenést. Egy tartós nyakprobléma deréktáji panaszokat is elő tud idézni, és fordítva is igaz lehet.



A rendszeres mozgás
hatékonyabb és természetesebb módszer,
mint a már kialakult problémára beszedett
maroknyi gyógyszer!

JÓ EGÉSZSÉGET KÍVÁNUNK!

www.gyogytornarendelo.hu



www.sportolnemzet.hu