

## A legfontosabb „tartóoszlop”, a hátgerinc

(Az OEFI több kiadványában megjelent: írta Monspart Sarolta, grafika Pataki Tibor)

Gerincünk mindig „használatban” van, mégsem ismerjük eléggé. A gerinc biztosítja a felegyenesedett két lábra állást, az emberi tartást. (Kétféle értelemben is.) A gerinc feladata többek között a fej, a felső végtagok „viselése”, a járás és az állás. A gerinc az emberi test egyik legösszetettebb és legnagyobb terhelésnek kitett része.

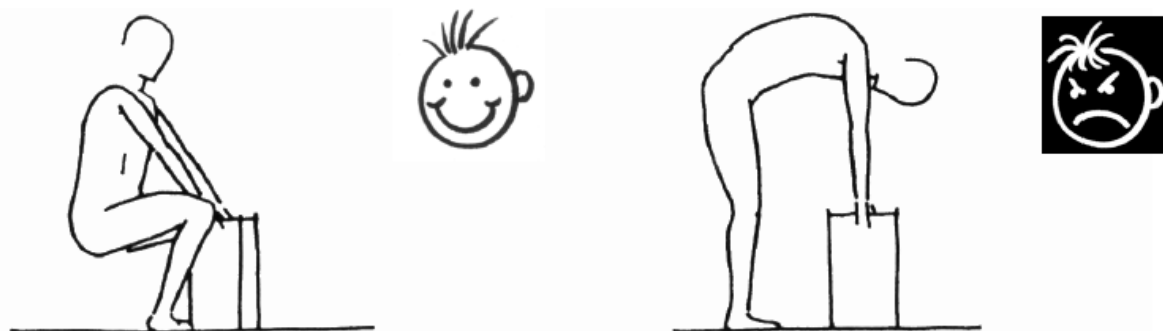
### A gerincoszlop

- a törzsünk szilárd tengelyét alkotja;
- egymáshoz kapcsolódó 33-35 csigolya sora;
- magába zárja és védi a gerincvelőt;
- felnőtt emberben – nem egyenes, mint jelleme, – hanem kettős „S” alakú; 4 különböző görbülete van;
- alakja egyénileg változó, mert függ a nemtől, a testsúlytól, az izmok állapotától;
- az egyéni belső szerkezeti – porckorong stb. – adottságoktól.

Egészséges gerincoszlop esetén is kialakulhat derékfájás, ha például rossz – hanyag – tartás következtében megváltozik a gerinc hajlásvonala. A testsúly, az izmok húzó hatása tartja, illetve tarthatja a gerinc megfelelő görbületeit és hajlatait. Ezek változása, tehát túlsúly és/vagy a nem használt – erőtlen – izomzat következtében a gerinc statikája megbomlik, és krónikus fájdalmak jelentkezhetnek. Idősebb korban a görbület alakja módosulhat, hiszen a porckorongok kopása, zsugorodása, a szalagok gyengülése és az izomzat ellazulása nem tartja kellően a gerincet, s általában a háti görbület erősödik. Fontos, hogy megtanuljunk gerincünkkel „bánni” és a hétköznapi tevékenységeket gerinckímélően végezni. Köztudott, hogy a gerinc alakja nemtől és egyéntől függően nagyon sokféle. Például a női gerinc ágyéki hajlata erősebb, mint a férfié. A túl hajlékony gerinc sérülékenyebb.

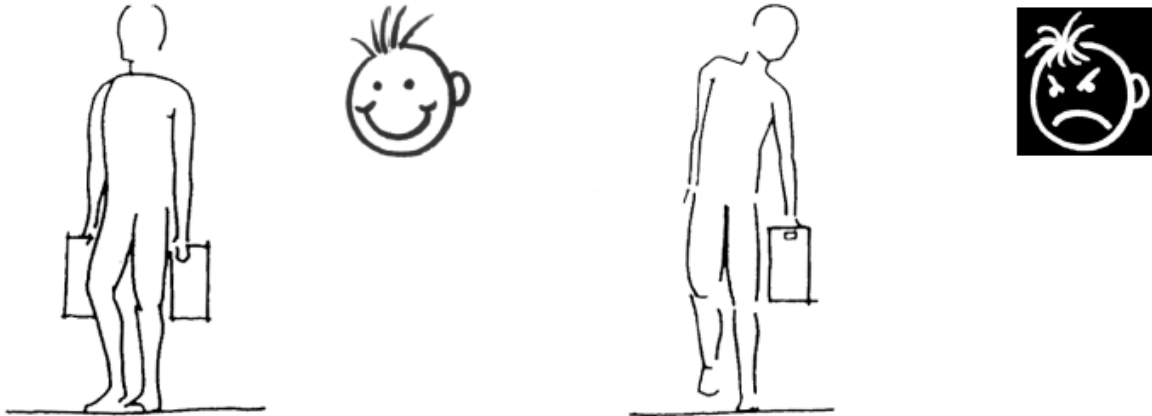
### Tanácsok munkahelyre és otthonra

- a) Hosszabb ideig tartó állásnál álljunk egyenlően mindkét lábon, vagy ha tehetjük egyik lábunkat lehetőség szerint támasszuk alá. Például közlekedési járműre várva, vasalás közben, sorban álláskor stb.
- b) Guggoljunk le a teherhez, amelyet fel kell emelnünk. Felállás közben egyenes háttal, kissé előredőlve, a tárgyat magunkhoz húzva emeljük.

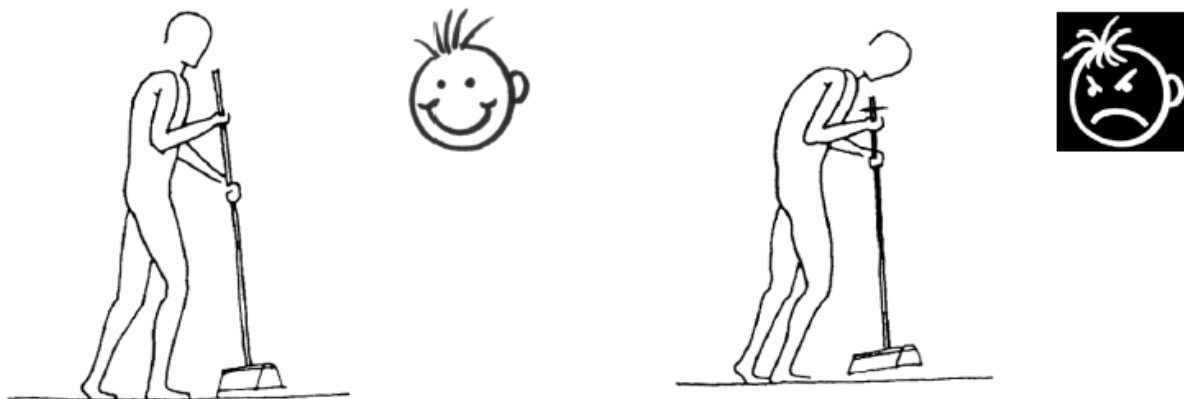


A teher helyes – egyenes háttal történő – emelése és helytelen emelése

- c) Magasról nehezebb tárgyat ne homorítva vegyünk le, hanem székre állva. Másszunk fel érte!
- d) A munkafelületet mindig úgy alakítsuk, hogy ne kelljen hajlított helyzetben dolgoznunk, pl. a vasalódeszka, az íróasztal megfelelő magasságú legyen.
- e) Nehéz terhet elosztva, mindkét oldalunkon vigyük.



- f) A munkaeszköz – porszívó, seprű, stb. – legyen elég hosszú nyelű, hogy ne kelljen rágörnyedni.



- g) Ügyeljünk a testsúlyunkra, a súlytöbblet felesleges terhet ró a gerincre!

A gerinc panaszai egyre gyakrabban jelentkeznek sajnos már fiatalabb életkorban is hát-, derék- és nyakfájás formájában, a technika fejlődése és a testmozgásban szegényebb életmód miatt. Megéri a hátizmok erősítésével egy olyan „izomfűzőt” kialakítani, amely a gerinc számára megfelelő biztonságot ad. Végezzen gyakorlatokat naponta! A munkahelyen is!