

SZÖVEG –
SZABÓ EMESESOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

NE HANYAGOLJUK!

Fókuszban a testtartás

A rossz testtartás önmagában még nem betegség, azonban komoly következményei lehetnek, pláne hosszabb távon. Miért fontos, hogy hátunk ne púposodjon, és mivel előzhetjük ezt meg? Illetve mit tehetünk, ha már megszokottá vált a hanyag testtartás?

♦ A rossz, hanyag testtartás korunk egyik vezető mozgásszervi problémája, de szerencsére – és ebben különbözik a gerincferdüléstől – még nem betegség. Az általa okozott elváltozás visszafordítható felnőttkorban is, szemben a ferdüléssel, amely csak gyermekkorban szüntethető meg gyógytornával. Ez jól hangzik, ugyanakkor az már komoly probléma, hogy a hanyag testtartás egyre korábban alakul ki, egyre fiatalabb korosztálynál jelentkezik. „Ennek hátterében a számítógép- és telefonhasználat is állhat, amelyeknél erőltetett, a gerinc fiziológiás görbülete ellen ható testtartást veszünk fel. Ezt magunkon is észrevehetjük, ha megfogjuk a telefonunkat, és megfigyeljük, hogy közben hogyan változik meg a testtartásunk. Ilyenkor a nyak és a fej 45 fokban vagy még jobban előre dől, ami normálisnak nem nevezhető” – mondja **Petneházy Nóra PhD** okleveles komplex rehabilitációs szakember (MSC), egyetemi oktató. A rossz testtartással a legnagyobb probléma az, hogy mivel miatta a gerinc természetes kettős görbülete deformálódhat, az izmok is egyenetlenül terhelődnek, így meg bomolhat a test stabilitása. Mindez annál nagyobb eséllyel okoz hosszabb távú problémákat, minél tovább fennáll. Miatta károsodhatnak, elváltozhatnak a csigolyákat összekapcsoló kis ízületi tokok, szalagok, izmok is.

KICSIK ÉS NAGYOK

„A test stabilitásának megbomlását eredményezheti az is, ha az általános iskolásoknak túl nehéz a hátizsákjuk. Ilyenkor az a hátukat hátrafelé húzza, ami rossz hatással van a fejlődő gerincre, izomzatra. Nem jó alternatíva a húzós bőrönd sem, mert az féloldalasan terheli a gyereket. Rossz testtartás az idősebbeknél is kialakulhat például amiatt, mert sokat ülnek tévé előtt, inaktívan” – emeli ki szakértőnk. Bármely korosztályról legyen szó, a nem megfelelő testtartás előbb-utóbb görnyedt háthoz vagy más fiziológiás eltéréshez vezet, ami nemcsak esztétikai problémákat okozhat, hanem – mivel miatta izomcsomók képződnek az egyenetlen terhelés miatt – akár fájdalmakat is. Az emberek gyakran csak ekkor veszik észre a problémát. „A csomókat akár ki is lehet tapintani a vállak hátrahúzásával, kimozgatásával, vagy a hát »kiroprógtatásával« valamilyen szinten lehet őket oldani is. Ezek az önkéntelen mozgások, érzetek, késztetések a nyújtózásra, kimozgatásra azért történnek, mert a szervezet korrigálni akarja azt, hogy a hanyag tartásnál sérül a gerinc természetes, fiziológiás görbülete. Ilyenkor a mellizmok is szűkülhetnek, rövidülnek, ami még inkább előre húzza a vállakat. Emiatt is érezzük azt, hogy nyújtózkodnunk kell, hátra kell feszítenünk azokat. Az izomcsomókat ki lehet masszíroztatni gyógymasszőrrel is, és





enyhítheti az ilyen panaszokat a manuálterápia, illetve a passzív eszközök használata is. Viszont ezek csak tüneti kezelést jelentenek. A hosszú távú megoldást a rendszeres és megfelelően megválasztott fizikai aktivitás, és akár az azt kiegészítő gyógytorna jelenti” – mondja Petneházy Nóra.

ASZTALOK ÉS SZÉKEK

Ideális esetben persze nem a „tűzoltásra” kell törekedni, hanem a helyzet tartós rendezésére, anélkül ugyanis komolyabb problémák is kialakulhatnak. Jelentkezhet például derékfájás, porckorongsér, isiász vagy idegbe-csípődés, kopásos betegség is. Ezek nemcsak gerincbetegségek miatt jöhetnek létre, hanem a hanyag tartásból is adódhatnak. „A rossz testtartást azzal lehet kivédeni, ha például a munkaállomásunk, illetve a gyerekek íróasztala és széke – ergonomikusan van kialakítva. Ideálisnak az mondható, ha ülés közben a csípőnél és a térdnél a törés 90 fokos, és a könyöknél is ugyanannyi. Tanácsos monitormagasítót is használni, a csuklót viszont akkor is az asztalon hagyni, ha valaki a laptopot emeli meg. Ilyenkor külön klaviatúrát kell beszerezni, az egérhez pedig érdemes csuklótámaszt is használni. Érdemes a székhöz dobogót, egyfajta lábtartót is beszerezni, elkerülve ezzel azt, hogy a teljes láb súlya a combhajlító izmot terhelje. Fontos fölállni is óránként

...komoly probléma, hogy a hanyag testtartás egyre fiatalabb korosztálynál jelentkezik.

legalább tíz percre, és ez idő alatt átmozgatni a hátat, a teljes testet. Rendkívül jó megoldás az állóíróasztal is, álló testhelyzetben ugyanis a test folyamatosan mozgásban van, lépked. Ez automatikus, ugyanis az ember önkéntelenül sem szeret teljesen mozdulatlanul állni” – emeli ki szakértőnk.

MEGFELELŐ MOZGÁS

Az ergonomikus környezet mellett fontos a rendszeres és megfelelő testmozgás is, amely minden esetben az izomerősítés és a nyújtás megfelelő kombinációját jelenti. Az egyéni szükségleteket a legjobban a gyógytornászok tudják felmérni, az ő véleményüket érdemes kikérniük azoknak, akiknek már eleve rossz a testtartásuk, tehát a cél már nem csak a prevenció. „Az általános szabályok viszonylag egyszerűek. Például, ha a hát púpos, akkor jellemzően a mély hátizmokat kell erősíteni, és a mellizmokat nyújtani. De fontos dolgozni a másik oldalra, és erősíteni a mellizmokat, nyújtani a hátat is. Az erősítések akkor is fontosak, ha az izomzat túl van terhelve, ugyanis egészen más egy rossz testtartásból eredő túlterhelés, mint a célzott, fizikai erősítés. Ha még nincs szó hanyag tartásról, akkor a prevencióra kell figyelni” – emeli ki Petneházy Nóra. Erre a célra az úszás kiváló megoldás már gyerekkortól kezdve, feltéve, ha az nem élsport, hanem egészséges szabadidősport. Az élsportnál az úszás túllazíthatja és adott esetben túlterhelheti, »kerébbe törheti« a vállizmokat, ami előnytelen hosszú távon. Jó lehet emellett bármilyen aerob típusú mozgás. Ilyenek például a labdajátékok, köredzések és funkcionális tréningek, vagy azok a sporttevékenységek – például a futás és a gyaloglás –, amelyek a természetes mozgásokra épülnek. Kiváló megoldás a falmászás is, amely remekül erősíti a test számos izomcsoportját. A féloldalas sportágak – például a tenisz – már kevésbé előnyösek, ezeknél mindig figyelni kell arra, hogy a másik oldalt külön erősítsük, nyújtsuk. Erre fontos már gyerekkorban törekedni, és a kicsiket akár gyógytornára is járatni ilyen mozgásformák mellett. Féloldalas sportág a vívás is, így az is külön figyelmet érdemelhet. ♦