

A háti és deréktáji fájdalmak a leggyakoribb mozgásszervi panaszok közé tartoznak, melyek a gerinc állapotával vannak összefüggésben. Lényeges, hogy ismerjük a gerinc egészségét befolyásoló tényezőket, a gerinckímélő életmód szabályait. Oldalnézetből a gerinc S alakú görbületet ír le. A nyaki szakasz 7, a háti 12, az ágyéki 5, és a keresztcsont 5 összecsontosodott csigolyából áll és a farokcsontban folytatódik.

A gerinc stabilitását a csigolyatestek adják, a rugalmasságát a csigolyák közti porckorongok. A porckorong kívül rostos gyűrűből, belül zselés magból áll (nincs saját vérrellátása, hasonló a szivacshoz, diffúzióval táplálkozik). Az életkor előre haladtával víztartalma és ezáltal rugalmassága csökken. Ha a nyomási viszonyok nem megfelelőek, például elhízásnál, a rossz testtartásnál, és egyenlőtlen terhelésnél a táplálékot tartalmazó folyadék kiáramlik belőle, károsodik.

A porckorongokra ható nyomás már álláskor is nagyobb az ideálisnál, és ez a nyomás fokozódik ülésnél. A legnagyobb nehéz tárgy emelésekor. A porckorongok kopásával a csigolyák közelednek egymáshoz, a csigolyák közötti kisízületek könnyebben kopnak, a gerinc kevésbé teherbíró. Ez ellen a szervezet védekezik, vagy meszes felrakódásokat képez, vagy túlfeszíti a törzs körüli izomzatot, melyek feszessé, görcsössé válnak, rövidülnek.

A csigolyák nyúlványai csatornát képeznek, melyben a gerincvelő helyezkedik el, innen lépnek ki a csigolyák között keveredve az érző és a mozgató idegek. Ezeket az idegeket nyomhatják a csigolyák melletti meszes felrakódások, illetve a zsugorodott izmok. Gerincünk leggyakoribb mozdulata az előrehajlás, ilyenkor a porckorongok elülső részére nagyobb nyomás hat, mint a hátsó részre, a gél állapotú mag a rostos gyűrű hátsó része felé töremkedik, először felszakítja a gyűrű rostjait, majd beszívárog közéjük, végül átszakítja a gyűrű falát és a gerinc oldalsó vagy hátsó részén kiboltosul a gerincvelő felé. Ezt nevezzük porckorongsérvnek. Ekkor jelentkeznek az idegnyomási tünetek (zsibbadás, fájdalom), melyek adódhatnak az idegkilépési pontok, vagy közvetlenül a gerincvelő nyomásából.

A gerincet szalagok, izmok támasztják, erősítik. Helyes testtartásnál az ízületi tokok és szalagok a fiziológiásnak megfelelően feszülnek, a tartásért felelős felületes- és mély hátizmok, valamint a hasizmok izomfűzőként körbefogva a törzset tartják a gerincet, az ízületi felszínek terhelése egyenletes. Az edzett izomzat és feszes szalagok letompítják a mindennapi élet és a munka okozta túlterhelés hatásait. Helytelen testtartásnál, a gerinc görbületei fokozódhatnak, ekkor a gerincet tartó izmok és egyéb lágyrészek túlterhelődnek, vagy elsimulnak, a gerinc rugalmatlanná válik, a gerincet mozgató izmok gyengülnek.

Az izomegyensúly felbomlásának jele a zsugorodásra hajlamos izmok túlzott feszessége, melyek közül leggyakrabban az egyenes combizom, mély hátizmok, nagy mellizom, lapockaemelő izom, a csuklyásizom felső része rövidül, és a megnyúlásra hajlamos izmok gyengülése, ilyenek például a nagy farizom, a hasizmok, rombuszizmok, a csuklyásizom középső és alsó része.

Tartós állásnál fontos a megfelelő rugalmas talpú cipő viselése, lúdtalpnál vagy magas sarkú cipőben a testnek nincs megfelelő alátámasztása, nem stabil, ezért az izmok túlfeszülnek, fájdalmassá válnak. Hosszabb ideig állva azonban mindenki hanyag tartásúvá válik, a tartó izmok elfáradnak, a térdek hátrafeszülnek, a has előrenyomódik, az ágyéki görbület fokozódik, a vállak előreesnek, a fej előrehelyeződik.

A hanyag tartás kialakulását különböző lazítási formákkal tudjuk kivédeni:

- helybenjárás, testsúlyáthelyezés egyik lábról a másikra
- alacsony kb. 15 cm magas lábtámasz használata
- a törzs megtámasztása asztalra vagy falhoz



MB 244 MINŐSÉGÜGYI BIZONYLAT „ÓVJUK GERINCÜNKET!” BETEGTÁJÉKOZTATÓ

- medencebillentés a has és farizmok megfeszítésével, ami a derekat rögzíti, ezáltal csökkenti az ágyéki szakaszon található porckorongok terhelését, valamint stabil alapot szolgáltat a felső gerincszakasznak
- lúdtalp esetén talpbetét használata

Álló munkák végzésénél a munkafelület megfelelő magasságú legyen, egyenes háttal kényelmesen lehessen dolgozni. (Könnyű munkát kicsit alacsonyabb, nehéz munkát magasabb asztalnál végezzünk.) Ha a munkafelület magassága nem állítható, térdhajlítással vagy magasabb székre ülve kerülhető el a görnyedt testtartás. A gyakori előrehajlást megelőzhetjük nyeles eszközök használatával, és a gyakori használati tárgyak szem vagy karmagasságban tárolásával.

Az emelés a gerinc részére az egyik legnagyobb terhelést jelentő művelet. Hajlott háttal történő emeléskor, főként nehéz tárgy esetén a porckorongokra ható nyomás nagy, fájdalmas porckorongsérv alakulhat ki. Ezért a felemelendő tárgyat testhez közel tartva, egyenes háttal, törzsfordítás nélkül, a hasizmok megfeszítésével, guggolva emeljük! Kisebb tárgyat fél térdre ereszkedve emelhetünk egyenes háttal. Nehéz tárgyak cipelését kerüljük (kocsi, lift), ha ez nem megoldható a súlyt egyenletesen elosztva, két kézben vigyük.

Ülésnél a derékra nagyobb terhelés jut mint állásnál, ezért ülő munkánál is lényeges a gerinc megfelelő alátámasztása. A stabil támasztáshoz három pont szükséges, amit a lábakat kis terpeszben tartva a talpak, és az ülőgumók adnak.

A munkaasztal magassága akkor jó, ha egyenes háttal ülve az alkar kényelmesen támaszkodik az asztallapon, a kar, és váll- válltövi izmok lazák maradnak. Az asztal alatt legyen elegendő hely a lábak, és a lábtámasz számára.

Számítógép használatakor a monitor szemben, a szemmagasságban, az asztal síkjától 20 fokos szögben döntve, a használatól 45-60 cm-re legyen elhelyezve. Gépeléskor alkalmazzunk csuklótámaszt, ami tartja a karok súlyát, ezzel megelőzve a nyak és vállkörüli izmok túlterhelését, kóros feszülését, melyek állandó fájdalmat okozhatnak. Csuklótámasz használatakor azonban figyelni kell arra, hogy a kéz az alkar folytatásába essen, ne feszüljön hátra.

Fontos a megfelelő szék, mely stabil, öt ponton támaszkodik, görgős, forgatható, állítható magasságú, és karfával rendelkezik. Ülőfelülete párnázott, de nem süppedős, a combot végig alátámasztja. A szék magasságát úgy kell beállítani, hogy ülésnél a comb vízszintes legyen, vagy az ülőfelülettel 10 fokos szöget zárjon be (ékpárna). A derék megtámasztására használjunk derékpárnát. A jó széktámla állítható magasságú, a lapockák alsó csúcsáig ér, széle lekerekített.

Ülve kerüljük a hajlásokat és a csavaró mozdulatokat, mert ilyenkor a terhelés alatt lévő porckorongokra a nyomóerők mellett nyíróerők is fellépnek, melyek még jobban károsítják a rostos gyűrű szerkezetét. Célszerű néhány használati eszközt az asztaltól távolabb elhelyezni, ezzel is megszakítva a tartós ülést.

Még ideális széken is káros a tartós ülés, hiszen egyoldalú, állandó statikus tartásra kényszeríti a szervezetet. Ezért ülő munkák során minden órában legalább egyszer 10 percre álljunk fel és végezzünk tornagyakorlatokat.

Köszönjük, hogy bizalmával megtisztelte intézményünket!