

Bole vas leđa? Evo kako si možete pomoći

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Utorak, 01 Rujan 2020 11:59
Objavljeno: Utorak, 01 Rujan 2020 11:59

Kvalitetan san može pomoći da vam leđa ostanu zdrava, kaže ugledni njemački ortoped. Vaš intervertebralni disk, odnosno međukralježnična pločica koja omogućuje pomicanje dvaju kralježaka, treba odmor jer se tijekom dana stalno rasteže i skuplja, kaže Jan Holger Holtschmit.

Tijekom noći, dok ležite, intervertebralni disk ima priliku regenerirati se i apsorbirati tekućinu. Zbog toga ste procesa ujutro i do dva centimetra viši, objasnio je.

Iskrivljenost tijela tijekom spavanja izaziva naprezanje kralježnice i vrata, a najčešći uzrok bolnih sindroma kralježnice su promjene između kralježaka, koje nastaju zbog povećanog pritiska na korijene živaca zbog nepravilnog položaja kralježnice.

Holtschmit ima još savjeta kako izbjeći bol u leđima.

Ako radite uredski posao, trebate prilagoditi stolicu, stol i tipkovnicu u skladu sa svojom visinom jer je to važno za leđa.

Pobrinite se da vaše sjedalo bude lagano nagnuto prema naprijed kako vam koljena ne bi bila savijena više od 90 stupnjeva, jer se tako ublažava pritisak na mišiće.

I svakih sat vremena ustanite i malo prošetajte.

Za kvalitetan san bitan je i pritisak na tijelo uzrokovan ležanjem. Dok ležimo, težina našeg tijela pada na određene točke na tijelu, ovisno o tome ležimo li na trbuhu, leđima ili boku. O kojoj god točki se radi, kad je pritisak posrijedi, cirkulacija nestaje u tome dijelu tkiva, a samim tim to tkivo počinje odumirati.

Kad se okrećemo, cirkulacija se vraća natrag u ta tkiva i iznova hrani stanice dok odumrle stanice izbacuje iz organizma.

Jako je važno imati i kvalitetan madrac koji će vam pomoći u oporavku, ali i smanjiti rizik od nastanka ozljeda.

No čak ni najbolji madrac neće vas spasiti ako imate nepravilan obrazac kretanja kad ustajete ili liježete u krevet. Stoga liječnici savjetuju "rolanje" u pokretima lijeganja ili ustajanja iz kreveta.

Ako obično spavate na leđima, naučite pravilan položaj kako biste izbjegli nepotreban stres na dijelovima kralježnice. Odgovara li vam više ležanje i spavanje na boku, važno je držati bokove i vrat u ravnini.

Spavanje na trbuhu stvara pritisak na zglobove i mišiće.

Spavanje na leđima s rukama položenim uz tijelo smatra se najzdravijim položajem za kralježnicu ako ne koristite previše jastuka. Ovaj položaj omogućuje zadržavanje prirodnog položaja glave, vrata i kralježnice pa ne stvara opterećenje ni na jedan dio leđa.

Ako baš morate spavati na trbuhu stavite barem tanji jastuk ispod bokova kako biste oslabili pritisak na diskove, ligamente i mišiće.

Bole vas leđa? Evo kako si možete pomoći

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Utorak, 01 Rujan 2020 11:59

Objavljeno: Utorak, 01 Rujan 2020 11:59

(Hina)

