

A derék- és hátfájás

A derék- és hátfájás, valamint a különböző ízületi problémák korunk gyakori megbetegedései, melyek a fiatalabb és az idősebb korosztályt egyaránt érintik.



A derék- és hátfájás hátterében nemcsak az örökletes tényezők, hanem a civilizációs ártalmak, mozgásszegény és urbanizációs életmód is megfigyelhető. A téli időszak beköszöntével gyakoribbá válnak a mozgásszervi panaszok, hiszen a hideg hatására a szervezetünk valamint ízületeink érzékenyebben reagálnak a minket érő nagyobb fizikai igénybevételre. Ilyenek lehetnek a különböző téli sportok, házkörüli teendők pl. hó eltakarítás.

Mit tehetünk ízületeink és gerincünk védelmében a téli hónapokban?

1. Fontos a mindennapi mozgás beiktatása, a saját életkornak és fizikai állóképességnek megfelelően, pl. - séta a szabadban, - kocogás, - torna, - szánkózás, - korcsolyázás a gyerekekkel, - síelés
2. Nagyobb fizikai terhelés előtt fel kell készíteni az izmainkat, ízületeinket az adott tevékenységnek megfelelően akár rövid rávezető mozgással, bemelegítéssel. Hólapátolás esetén – inkább a felső végtagokra, hátunkra, derekunkra, míg a sport mozgások esetén az alsó végtagokra helyezzünk nagyobb hangsúlyt.
3. A ház körüli munkálatoknál a megfelelő nagyságú és minőségű eszköz alkalmazása elengedhetetlen. A hólapát esetén a nyél hosszúsága a magasságunknak megfelelő legyen, hogy egyenes háttal és derékkel kissé előredőlvé tudjuk végezni a feladatot, csípőnk és térdünk hajlításával. Próbáljuk elkerülni

gerincünk görnyedt, előrehajolt helyzetét, mellyel porckorongjaink túlterhelését eredményezhetjük.

4. Helyes technikával végezzük az adott feladatot. Ugyancsak fontos a hóval teli lapát felemelésekor odafigyelni a gerincünk védelmére, és helyes tartására, amit a has és csípőkörüli izmok kontrollált feszítésével szintén segíthetünk. (Emeléskor a hasat behúzva, derekat egyenesen tartva, csípőt, térdet hajlítva lépő állásban dolgozzunk!)
5. Ha elfáradtunk, ugyancsak fontos a szervezetünk számára pihenő-lazító-nyújtó gyakorlatokat közbeiktatnunk az erős igénybevétel megakadályozására, és az esetlegesen bekövetkező sérülések elkerülésére.
6. Használjunk védőfelszereléseket! Idősebb, csonttritkulásban szenvedő betegek csúszós utakon történő elesésekor, combnyaktájéki vagy egyéb törések előfordulásának kockázatát csökkenthetjük, ún. csípővédő nadrág viselésével.

Téli sportok esetén szintén alkalmazzuk a rendelkezésünkre álló térd-, könyök-, lábszárvédőket, bukósisakot melyek megvédik ízületeinket az esetleges törésektől, sérülésektől. Ha mindezek ellenére mégis kisebb húzódást, sérülést szerzünk, nagyon fontos, hogy rövid pihenéssel, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító krém alkalmazásával segítsük a mielőbbi szöveti gyógyulást, regenerációt. A fenti tanácsok hozzásegíthetnek mindenkit a téli örömeik és a mozgás nyújtotta élményekhez.



Gombosné Papp Judit
vezető gyógytornász

Megszabadultam a fájdalomtól!

Az **Aflamin® krém** hatásos fájdalomcsillapító és gyulladás-csökkentő készítmény.

Az **Aflamin® krém** alkalmazási területei:

- ▶ derékfájás, hátfájás
- ▶ nyakfájás
- ▶ ín, ínszalag, izom és ízületi sérülések (pl.: rándulás, túlerőltetés, zúzódás)
- ▶ gyulladás, teniszkönyök



Aceklófenák tartalmú gyógyszer. Vény nélkül kapható a patikákban.



1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Tel.: 505-7032

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!