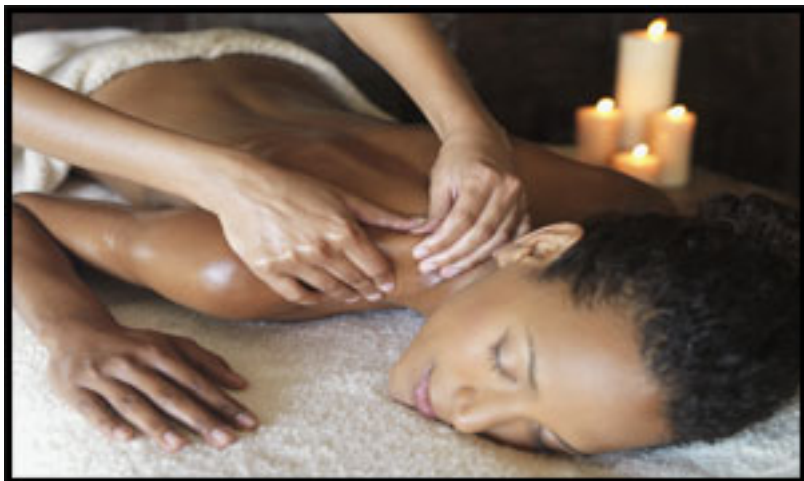


Bez bola u leđima

Napisao Administrator

subota, 19 jun 2010 17:24 - Poslednje ažurirano subota, 19 jun 2010 19:44



Ako spadate među ljude koji se zbog čestog boravka za računarom žale na bolove u leđima, nemojte se osijećati usamljeno. Osamdeset procenata populacije žali se na isti problem. Zbog toga u toku dana (ako ga provodite u sjedećem položaju) pokušajte da održite fiziološke krivine kičme. U tome vam može pomoći jastučić koji zadržava kičmu u pravilnom položaju.

Trudite se da izbegavate dugo stajanje u mestu. Neaktivnost je ono što izaziva mišićnu slabost.

Pokušajte da spavate na umereno tvrdoj podlozi i koristite jastuk koji prati prirodnu krivinu vrata. Izbjegavajte pretjerano visoke jastuke. Redovno vježbajte. Vježbanjem mišići postaju dovoljno snažni i elastični da vas bez problema mogu držati u pravilnom položaju celog dana. Zaštitite svoja leđa pravilnim tehnikama podizanja i nošenja. Pri podizanju predmeta s poda savijte kolena. Teže predmete nosite s obadvije ruke i što bliže tijelu. Nosite udobne cipele koje će biti dobra potpora tijelu, a pri sjedenju, hodanju i stajanju pazite na svoje držanje: ispravite glavu tako da brada bude paralelna s tlom, a ramena prirodno opuštena.

Ukoliko imate materijalnih mogućnosti, priuštite sebi povremeno medicinsku ili relaksacionu masažu. Tako ćete opustiti napete mišiće i stimulisati cirkulaciju u manje aktivnim delovima tela. Ukoliko samo malo povedete računa o načinu na koji sedite, stojite ili hodate, postoji velika mogućnost da izbegnete neugodne bolove u kičmi i ramenima. Naravno, ne bi bilo loše ni da se povremeno, čisto radi rekreacije, pozabavite plivanjem, tokom kojeg se aktivno reanimiraju svi delovi kičme. Ne morate se rekreirati stalno, ali barem jednom mjesečno možete posvetiti pažnju sebi i svojoj kičmi kako biste izbegli bolove.