Derékfájás és mozgás

Derékfájás és a mozgás

Rossz mozdulatot követő fájdalom a deréktájon, esetleg megerőltető mozgást követő kisugárzó lábfájdalom nemcsak igen kínzó fájdalmat okoz, hanem kellemetlen mozgáskorlátozottsággal is jár. Ha nem kezdünk el rendszeresen tornázni, hamarosan visszatér vagy szép lassan beszűkíti a mozgásunkat.

Mindenféleképpen a mozgatórendszer leterheltségét jelenti. Oka többféle lehet:

a gerincoszlop elveszíti a rugalmasságát

a gerinc és/vagy deréktáji izomzat feszült, túlterhelt, görcsös

az érintett szakaszon ízületi gyulladás van

korábbi sérülés kompenzálása miatt a mozgatórendszer leterhelt

A gerincoszlop elveszítheti rugalmasságát egyrészt, mert elhasználódik a túlzott igénybevétel (sport, munka) miatt, másrészt a múló idővel (kevésbé tud regenerálódni, sokkal kevésbé használjuk ki a teljes mozgástartományokat). Mindig figyeljünk oda, hogy ha nagyobb mértékben vettük igénybe a mozgatórendszert (és nyugodtan tehetjük, mert testünk hihetetlen mértékben alkalmazkodó képes és terhelhető), akkor azt mindig megfelelő módon tegyük (ne erőltessünk rá csak fokozatosan szokatlan mozdulatokat, vagy nagy erőkifejtést igénylő mozgásokat). Mindig figyeljünk az elegendő folyadékbevitelre, megfelelő tápanyag és energiapótlásra, ami szükséges a mozgás elvégzéséhez. Tanítsuk meg agyunknak, hogy a mozgás kivitelezésére koncentráljon, ezáltal csökken a sérülés és hatékonyabb lesz az izommunka. A mozgás kivitelezésénél ne akarjunk anatómiailag nem megfelelő

mozdulatokat, erőkifejtéseket végezni, szánjunk rá időt, hogy megkeressük a megfelelő mozdulatsort, ami nem terheli a mozgatórendszert.

A mozgást követően pedig figyeljünk a regenerálódásra, pihenésre, töltődésre is. Az idő haladtával szervezetünknek (persze egyéni különbségek függően különböző korban kezdődve) egyre több idő, energia, tápanyag kell a regenerálódáshoz. Figyeljük magunkat, a tüneteket, panaszokat (például ugyanaz a terhelés már okoz egy kis ropogást vagy izomgörcsöt, ami „eddig nem volt tőle semmi bajom” mozgás volt). Legközelebb ne várjuk meg a tünetek megjelenését, hanem gondoljuk, át mit tehetünk, hogy ne kelljen a derékfájdalomtól napokig szenvednünk. Jegyezzük meg, hogy mi az, ami segíti a regenerálódást (például több folyadék, több szünet a mozgások közt, több zöld zöldség fogyasztása, ásványi anyagpótlás étrend-kiegészítővel, izomlazító használata).

Tartsuk karban az izmainkat. Vegyük észre, hogy míg gyermekkorban a legkacifántosabb és viccesebb pózokban voltunk képesek egy-egy leesett papírért nyúlni vagy a polcról levenni valamit, addig felnőtt korra a mozgástartományunk nagy mértékben beszűkül. Szinte csak néhány alapvető mozdulatot ismételgetünk és egy csomó mozgásformát nem végzünk el – egészen egy hirtelen reflexesen megtett mozdulatig, amit aztán az edzetlen, évek óta nem használt izmok, ízületek nem tudnak véghezvinni és borul az egész jól megalkotott rendszer. A legegyszerűbb mindennapi mozdulatokat is végezhetjük úgy, hogy közben megmozgatjuk az izomzatunkat, megtornáztatjuk az ízületeinket. Ne kényelmesedjünk el, használjuk minél több izmot, abból a több százból, ami testünket alkotja.

Mind a túlterhelés, a monoton izommunka vagy az elmerevedés is káros lehet, hiszen egy izomcsoport van folyamatosan mozgásban vagy mozdulatlanul. Ha nem pihentetjük időnként, nem lazítjuk el egy kis pihenéssel, akkor az izomzat vérkeringése nem tudja megfelelően biztosítani az izommunka kifejtéséhez, regenerálódáshoz szükséges dolgokat. Ha ezt az izomcsoportot

próbáljuk meg terhelni, akkor szintén nem fog tudni megfelelően működni. Például, ha órákig ülünk, ráadásul nem a test számára optimális (ergonómiailag) megfelelő pózban, akkor ne csodálkozzunk, ha ezek az izomcsoportok nem képesek támogatni, ha egy nagyobb súlyt szeretnénk megemelni és derékfájás lesz a következmény. Ha órákig feszülésben vannak az izmok, ízületek, hogyan gondoljuk, hogy képesek arra a rugalmasságra és változatos mozgástartományra, melyet néha megkívánunk testünktől. Pedig mozgástartományuk kiszélesítése érdekében még a két lábra állást is lehetővé tette az ember számára az evolúció.

Ízületi gyulladást is okozhatnak mindezek, vagy egy a szervezetben lévő gyulladás okoz ízületi fájdalmat. Az egész szervezetet érintő immunrendszeri betegségek, és szinte az összes betegség, ami a szervezet hiányállapotához vezet vagy gyengíti annak működését gyulladás okozója lehet, ami genetikai hajlamtól függően megjelenik a mozgatórendszerben is. Ha a családban is előfordulnak ízületi problémák, akkor lehetséges, hogy nekünk is hajlamunk van rá, ilyenkor különösen fontos, hogy az enyhe, apró tünet esetén is figyeljünk rá, hogy teljes legyen a gyógyulás, elmúljon a panasz.

Térd, láb sérülése esetén a szervezet egésze kompenzál. Például egy bokasérülés kapcsán a gerinc izomzatát is érintheti a túlterhelés, annak érdekében, hogy kímélje a lépésnél a boka terhelését és a súlypont nem megoszlik, hanem eltolódik a másik oldalra. A szervezet ezt megszokja, amikor már nem fáj a boka, akkor is az áthelyeződött súlypont szerint terhelődik a gerinc, hosszútávon hátfájást okozva. Lehet a bokasérülés nem is múlt el nyomtalanul, csak a fájdalom, mert lehet jól kompenzál a többi izom, kíméli a sérült lábat. Csak sajnos mindeközben terhelődik az addig épp testfél. Ha ismét fáj a boka, azt is jelezheti, hogy már nem tudott kompenzálni a gerinc. Pihentetni kell a kompenzáló izmokat, ízületeket is, nemcsak azt, ahol a fájdalom van.

Rosszabbodó, vagy visszatérő fájdalom esetén mindig forduljunk orvoshoz, mert hasonló tüneteket tud mutatni különböző betegség és nem mindegy, hogy egy kis izomhúzódásról van szó, amit a masszőr ki tud masszírozni vagy elég egy kis torna, lazítás, lehet, hogy egy kezdődő porckorongsérvről vagy ízületi gyulladásról van szó. Zárjuk ki a kezelést, gyógytornászt is igénylő problémákat és akkor már nyugodtan kezelhetjük magunkat jógával, csontkováccsal, gyógynövény alapú krémekkel. Persze ezek szerepelnek a komoly betegségek enyhítésében is, de mint kiegészítői annak a szükséges alapkezelés mellett. (A szakorvosi kivizsgálásra azért is szükség van, mert lehet más kezelést igénylő betegségről van szó, például autoimmun-betegség, daganat).

Használjuk a vázizomzat minél teljesebb mozgástartományát, rendszeresen tartsuk karban izmainkat, ízületeinket, hogy minél tovább élvezhessük fájdalom nélkül a mozgás nyújtotta örömöt és élményeket! A mozgatórendszer betegségeinek megelőzéshez ajánlott Foreveres termékek ide kattintva tekinthetők meg.