

Tippek a gerinc egészségéért

Gerincünk egészsége rendkívül fontos, hiszen ez támogat minket minden tevékenységünk során - a munkától a szórakozáson át a szeretteinkkel töltött értékes időig. Az egészséges gerinc erős és rugalmas, együtt mozog Önnel a mindennapi tevékenységek során, segít, hogy lépést tartson a hétköznapi életben és hogy kivegye a részét a különleges alkalmakból is - hogy olyan élményekkel gazdagodjon, amelyek a legfontosabbak az Ön számára.



Alábbi cikkünkben olyan tippeket, praktikákat osztunk meg Önökkel, amelyek segítenek a gerinc egészségét és általános jó állapotát fenntartani. Ugyanakkor, fontosnak tartjuk kihangsúlyozni, hogy a már kialakult krónikus problémák kezelése **szakorvos feladata**.

Íme pár kulcsfontosságú dolog, amit megtehet a gerince egészsége és fájdalommentessége érdekében. Ezek általános ajánlások, a legjobb, ha ortopéd szakorvosával egyeztetve alakítja ki személyre szabottan, az Ön egészségi állapotának megfelelően a gerincet védő, általános állapotát fenntartó vagy javító tevékenységeket.

1. Segítse a gerincét alvás közben pihenni.



Miközben fekszünk, a gerincünkben lévő összes struktúra, amely egész nap keményen dolgozott, végre lehetőséget kap arra, hogy pihenjen és helyre álljon. Ahhoz, hogy ezt az időt a lehető legjobban ki tudjuk használni, olyan matracra és párnákra van szükségünk, amelyek lehetővé teszik, hogy a gerinc támogatott és kényelmes módon pihenhessen.

Néhány tipp, amit alvás közben érdemes figyelembe venni:

Használjon kemény vagy közepesen kemény matracot. A legtöbb embernek előnyös, ha olyan matracot használ, amely elég kemény ahhoz, hogy alátámassza a gerincét, ellentétben a puha matracokkal, amelyek lehetővé teszik a gerinc megereszkedését. A matrac kiválasztásakor vegye figyelembe, hogy a matrac a gerincének a lehető legjobb alátámasztást és alvási pozíciót biztosítsa.

**Alvási pozíciók:**

Ha Ön gyakorta a hátán pihen, próbáljon meg egy párnát a térdéi alá helyezni, hogy csökkentse a hát alsó részére nehezedő terhelést. Oldalon alvók esetében próbáljon meg egy párnát a térdéi közé helyezni, hogy a csípője egyensúlyban maradjon. Vannak, akik számára a nyaki gerincet megtámasztó nyakpárna is előnyös lehet. Kísérletezzen néhány különböző típusú párnával, hogy kiderüljön, melyik a legpihentetőbb a gerincének.

2. Válasszon megfelelő lábbelit.

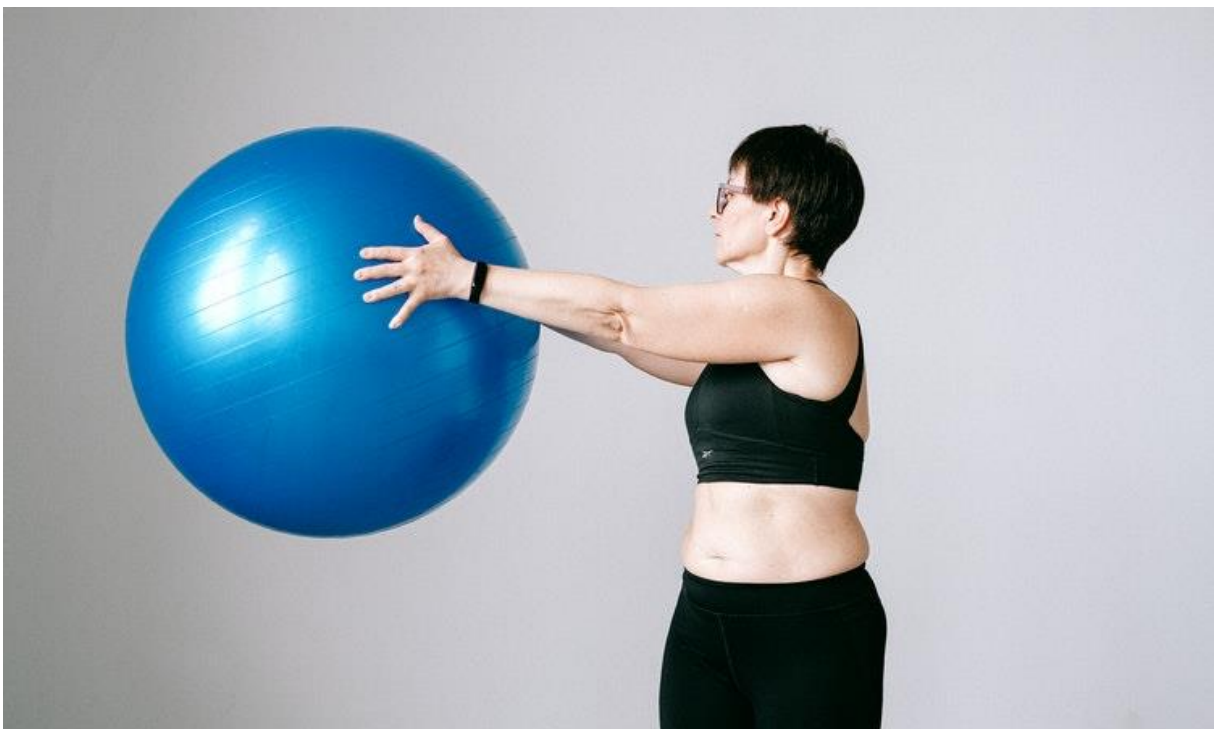


Akár testedzés céljából sétál, akár csak azért, hogy eljusson oda, ahová megy, a cipő, amelyet visel, fontos szerepet játszik a hát alsó részének alátámasztásában. A jó cipő támogató alapot biztosít, amely segít a gerincnek az ideális pozícióban maradni. Győződjön meg például arról, hogy a cipőnek az a része, amely a sarok hátsó részéhez illeszkedik, jól illeszkedik, de nem túl szoros. A jó illeszkedés megakadályozhatja a túlzott pronációt vagy szupinációt - vagyis a lábfej túl nagy mértékű kifelé vagy befelé dőlését. Erre egy személyre szabott, akár orvosi, vagy ortopéd talpbetét még alkalmasabb egyébként. Amennyiben Ön sok időt tölt utcai cipőjében, vagy sokat sétál, fontolja meg a cipőbetét használatát.

3. Erősítse a hasizmokat és a hátizmokat



A gerincet tartó izmoknak - amelyek a hát alsó részén és a hasban helyezkednek el - erősnek és rugalmasnak kell lenniük ahhoz, hogy megfelelően tartsák a gerincet, és levegyék a nyomást a hát alsó részéről.



Sajnos a legtöbben a törzsizmainkat ritkán használjuk eléggé a mindennapi tevékenységek során. Ezeket az izmokat speciális, célzott gyakorlatokkal kell erősíteni. Többféle erősítő gyakorlatot is végezhetünk, amely ezekre a területekre fókuszál, számos jó megoldás létezik. Már napi 10 perc erősítés is jelentős pozitív változást eredményez! A Youtube-on számos hasznos gerinctorna videó elérhető ingyen, tornázzunk a gerincünk egészségéért! A legjobb természetesen az, ha szakorvos, gyógytornász, vagy gerincgyógyász utasításait követjük.

4. Élvezze a masszázs előnyeit.



Egy jó hátmasszáznak számos terápiás előnye lehet, a gerinc szempontjából például az, hogy fokozza a véráramlást, fellazítja a feszes izmokat és a kötőszöveteket – így csökkentheti a gerinc környéki fájdalmakat -, segítheti a gerinc ellazulását és tehermentesítését. Ha Ön is szívesen élvezné a masszázssterápia pozitív élettani hatásait kényelmesen az otthonában, akkor egy otthoni **masszázsfofel** (<https://bionwell.hu/masszazsfotelek>) praktikus és egyszerű módja lehet annak, hogy különböző a masszázsformák előnyeit élvezze.

5. Használjon gerincnyújtó padot

A gerincet tartó izmok, inak és szalagok rendszeres nyújtása fontos lehet a gerinc egészségének fenntartása szempontjából. Gerincnyújtó pad vásárlása előtt kérjük ki orvosunk, gyógytornászunk vagy gerincgyógyászunk véleményét.

A nyújtás előnyei közé tartozhatnak:

- A gerincet tartó izmok feszültségének csökkentése; az ezekben az izmokban lévő feszültség súlyosbíthatja a hátfájásból eredő fájdalmat.
- A mozgástartomány és az általános mobilitás javítása
- A hátfájás okozta korlátolt mozgás kockázatának csökkentése.



A 3 hónapnál hosszabb ideig tartó fájdalom (krónikus fájdalom) hetekig vagy hónapokig tartó rendszeres nyújtást igényelhet a fájdalom sikeres csökkentéséhez. A nyújtások részét képezhetik a fizioterápiás programnak, és/vagy napi rendszerességgel otthon is végezhető.

A Bionwell gerincnyújtópadok segítségével csökkenhetnek különböző hát-, gerinc- és izomfájdalmak!

A gerincnyújtó pad a gravitáció segítségével javíthatja a testtartást, valamint a gerinc és az izmok rugalmasságát. Javíthatja továbbá az agy oxigén ellátását, ajánlott lehet a visszértágulatban szenvedőknek, segíthet megakadályozni a vérrögök kialakulását. Leginkább azoknak ajánljuk, akik egyoldalú terhelésnek teszik ki a hátukat, így például sokat ülnek vagy állnak egy helyben.

Ha Ön is szeretné megőrizni gerince egészségét, vagy csökkenteni krónikus hátfájdalmait, akkor fontolja meg valamely Bionwell gerincnyújtó pad beszerzését!

Ismerje meg termékeinket ezen a linken keresztül: <https://bionwell.hu/gerincnyujto-padok>

Reméljük, hasznosnak találta cikkünket!

Amennyiben kérdése van termékeinkkel kapcsolatban, keressen meg bennünket az alábbi elérhetőségek valamelyikén:

info@bionwell.hu

+36209368768, +3682352902