

ABC PRAWIDŁOWEJ POSTAWY

Większość z nas nawykowo, niewłaściwie ustawia swoje ciało. Mięśnie i stawy to tkanki narażone na przeciążenia i dają o sobie znać, gdy siedzimy, stoimy, chodzimy, dźwigamy i wykonujemy wiele innych czynności zarówno w pracy, jak i w czasie wolnym. Kiedy stawy i mięśnie są zbyt przeciążane, odczuwamy zmęczenie, jesteśmy obolali i mniej sprawni.

Na postawę ciała składają się dwa czynniki: orientacja w przestrzeni oraz stabilizacja, która pozwala nam się poruszać, unikając upadków. Orientacja w przestrzeni polega na postrzeganiu za pomocą zmysłów tego, co jest poza ciałem, natomiast stabilizacja jest wynikiem aktywności mięśniowej w ciele.

Zasady utrzymywania prawidłowej postawy to:

- rozwijanie prawidłowej postawy poprzez samoobserwację. Stworzenie nowego poczucia równowagi i stabilność
- pamiętanie, że postawa ma naturę dynamiczną i nie jest pozycją statyczną, którą można przyjąć, a potem o niej zapomnieć

Długotrwałe siedzenie w niedbałej pozycji, w kształcie litery C, w jakiej siedzi większość z nas nierównomiernie rozkłada napięcie na krążki międzykręgowe, podrażniając nerwy i prowadzi do bólu pleców. Taka postawa powoduje ucisk na narządy wewnętrzne, przepona nie może się w pełni rozsunąć, kiedy brzuch jest ściśnięty, oddychanie górną częścią klatki piersiowej może prowadzić do problemów wynikających z niewłaściwego oddychania.

Niedbała postawa sprawia, że głowa jest wysunięta do przodu, co nadwyręża stawy pomiędzy szyją a górną częścią pleców. Może to prowadzić do nieprzyjemnego zgrubienia powięzi. Narasta ona, by ustabilizować kręgi, których ustawienie jest zaburzone. Wysunięcie głowy do przodu powoduje także ucisk na stawy pomiędzy szyją i głową, a to skutkuje bólem głowy i osłabioną koncentracją. Co więcej, wysunięcie głowy do przodu wywołuje ucisk na obszar pomiędzy obojczykiem a ramionami, ograniczając pracę nerwów i naczyń krwionośnych związanych z rękami, co prowadzi do bólu, osłabienia, drętwienia i mrowienia rąk oraz nadgarstka.

Czynniki, które pozwolą zmniejszyć skutki długiego siedzenia:

- świadome jak najlepsze wykorzystanie prawidłowego siedzenia
- krzesło, które pasuje do twojego ciała i sprzyja prawidłowemu ustawieniu sylwetki
- sprawność i wysiłek fizyczny: im lepsze jest twoje zdrowie i sprawność fizyczna, tym lepiej ciało przystosowuje się do złego traktowania, jakim jest zbyt długie siedzenie

Kręgosłup to dwadzieścia cztery kręgi, które nachodzą na siebie niczym dachówki. Kształt każdego z nich i połączenia między nimi sprawiają, że kręgosłup ma trzy naturalne krzywizny. Kształt dwóch wygięć skierowanych do przodu określa się mianem lordozy. Występują one w kręgach szyjnych i lędźwiowych. Wypukłość w odcinku piersiowym nazywa się kifożą. Wygięcia te zapewniają amortyzację wstrząsów. Kiedy chodząc, mocno uderzasz piętą o podłogę, każdy krok wysyła ten wstrząs, do kręgosłupa. Krzywizny, rozpraszając wynikające z ruchu napięcia, zapobiegają uszkodzeniu krążków międzykręgowych i chronią delikatne narządy wewnętrzne zawieszony w przedniej płaszczyźnie kręgosłupa.

Długotrwałe siedzenie lub stanie z miednicą pochyloną do tyłu (tyłopochylenie) nierównomiernie obciąża krążki lędźwiowej części kręgosłupa, nadmiernie rozciąga stawy krzyżowo- biodrowe, nadwyręża mięśnie przykręgosłupowe i naraża naturalne krzywizny w górnej części pleców. To rezultat nadmiernej stabilizacji tułowia poprzez zamknięcie dna miednicy.

Kiedy odchylasz miednicę do przodu zwiększasz lordozę w odcinku lędźwiowym kręgosłupa (przodopochylenie). Przesadne przodopochylenie miednicy ściska kręgi kręgosłupa lędźwiowego i nie pozwala im na swobodne ruchy. Łagodne wygięcie jest neutralną pozycją lędźwiowego odcinka kręgosłupa.

Schylamy i prostujemy się wielokrotnie w ciągu dnia. Prawidłowe wykonywanie tych prostych czynności jest kluczowe dla zdrowia kręgosłupa.

Większość ludzi sięga po przedmioty, zginając się w talii i pochylając klatkę piersiową i ramiona. Taki ruch jest niestety nieuniknionym rezultatem siedzenia na tylnej części miednicy i prowadzi do tego, że prostowanie z tej pozycji nadwyręża mięśnie dolnej części kręgosłupa. Jeśli natomiast zaczniesz czynność sięgania po przedmiot używając stawów biodrowych jak zawiasów z utrzymaniem neutralnej miednicy poczujesz jak ciężar ciała jest przenoszony w dół nóg, do stóp. Następnie podczas prostowania się skorzystasz z nóg jak z dźwigni.

Utrzymywanie prawidłowej postawy wymaga zobowiązania na całe życie. Przyciąganie ziemskie jest bowiem potężnym partnerem, jeśli nauczymy się z nim współdziałać, ale i przytłaczającym przeciwnikiem, jeśli nie uznamy jego siły. Trenując utrzymywanie prawidłowej postawy potrzebujemy cierpliwości, skupienia, wytrwałości i dużej świadomości własnego ciała.

Kiedy ćwiczysz:

- wykonuj zarówno ćwiczenia wzmacniające, jak i rozciągające
- przeplataj powtarzalne ruchy po liniach prostych z takimi, które są spiralne lub okrągłe
- angażuj się w takim stopniu, w jakim jesteś w stanie utrzymać prawidłową postawę
- utrzymuj świadomość ciała w trakcie treningu
- wybieraj aktywności, które sprawiają ci przyjemność

opracowała Sylwia Machoń

fizjoterapeuta

Bibliografia:

Bond M. Jak prawidłowo chodzić, stać i siedzieć NOWE ZASADY. Virgo 2017

Rakowski A. Kręgosłup w stresie. GWP Gdańsk 1995

Nowotny J.,Saulicz E., Niektóre zaburzenia statyki ciała i ich korekcja. Katowice 1998