

Sēdoša darba veicējiem jāstiprina dziļos muskuļus.

08.augustā LSAB biedri tikās ar Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas fizioterapeiti Kristīni Asonovu, kas pastāstīja, kas būtu jādara cilvēkiem, kas veic sēdošu darbu.

Būtiskākais veselības traucējumu cēlonis, strādājot ar datoru, ir cilvēka piespiedu stāvoklis – **lielāko darba dienas laiku viņš pavada sēdus**. Tāpēc organismā samazinās enerģijas patēriņš, palēninās asinsrite, atslābst muguras muskuļi un samazinās jostas daļas izliekums – tā rezultātā palielinās spiediens uz starpskriemeļu diskiem, un var rasties sāpes mugurā. Daļa muskuļu atslābst, taču citiem muskuļiem, lai noturētu ķermeni sēdus stāvoklī, visu laiku jāatrodas sasprindzinātā stāvoklī (statiskā slodze). Muskuļi statisko slodzi ilgstoši spēj izturēt tikai tad, ja tā nav liela un ik pēc laika tiem ir iespēja atpūsties. Statiskās slodzes gadījumā muskuļi, cīpslas, nervi un locītavas netiek pietiekami apasiņoti, rodas vielmaiņas traucējumi, sāpes, nogurums, saspringums u. tml.

Svarīga ir kustība – tā ir vingrošana 246 dienas gadā.

Ir izpētīts, ka pieaugušajiem fiziskajām aktivitātēm ik dienu jāvelta vismaz 30 minūtes. Tas nenozīmē, ka tik ilgs laiks noteikti jāpavada fitnesa klubā vai aerobikas nodarbībās. Galvenais priekšnoteikums – izmantot katru iespēju izkustēties: iet kājām, nevis braukt ar automašīnu vai sabiedrisko transportu, kāpt pa kāpnēm, nevis izmantot liftu, skriet sunīšus ar mazbērniem vai vest pastaigā sunīti, uzrakt dārzu, uzkopt māju. Ja ar to par maz, darīt vairāk – vingrot, nūjot, doties pārgājienos. Izklusās nenopietni? Tad jāspēlē sporta spēles – basketbols, futbols, badmintons vai teniss, jāskrien, jāvingro ar hantelēm vai jāizvēlas citas nodarbes ar augstāku intensitāti.

Ikdienas kustības vajadzētu papildināt arī ar regulāriem vingrojumiem muskuļu stāvokļa uzlabošanai, balsta un kustību sistēmas stiprināšanai, kā arī līdzsvara trenēšanai.

Pēc fizioterapeita ieteikumiem, būtu jāiemācās vingrojumi, kas var gan atvieglot sāpes, gan stiprināt muguras un vēdera dziļo muskulatūru. Ir ļoti svarīgi izpildīt vingrojumus pareizi un iemācīties kontrolēt savu ķermeni.

Apskatīsim vienkāršus ikdienā pildāmus vingrinājumus dziļo muskuļu stiprināšanai.

Dziļie muskuļi, kas ir jāstiprina.

1. Plaušu diafragma, elpošanas muskulis.

Cilvēkiem, kuri lielāko darba dienas laiku pavada sēdus, diafragma saspiežas. Rezultātā plaušās pienāk mazāk skābeklis, tādēļ mainās asinsspiediens, parādās tūska, galvas reiboņi, slikta dūša, biežāk slimo ar plaušu karsoņiem.

2. Iegurņa pamatnes diafragmas muskulatūra

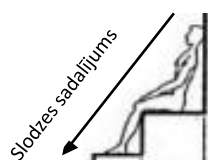
Notur un koriģē iegurņa orgānus pareizās pozīcijās un nodrošina to pareizu darbību.

Fizioterapeita ieteikums vingrojumiem sēžot savā darba vietā:

1) pārlīkt kāju pār kāju, spiest pretējās rokas plaukstu spilventiņus pret ceļgala iekšpusi, veicot izelpu.

Loti svarīgi ir izelpot. Izelpai ir jābūt garākai nekā ieelpai. Cilvēks veic ieelpu reflektori, bet izelpa ir kontrolējama.

To pašu vingrinājumu var veikt arī pastaigas laikā, paceļot salocītu kāju uz augšu.



2) apsēsties krēslā tuvāk krēsla malai, atspiesties pret atzveltni, kājas pavirzītas uz priekšu, bet ar pilnu pēdu pret zemi. Izelpas laikā spiest pilnu pēdu pret zemi. Šādā pozā muskuļiem tiek sadalīta slodze pa visu ķermeni, nekā tas notiek sēžot taisni 90°leņķī.

Pēc tam to var atkārtot pēc kārtas paceļot no zemes vienu vai otru kāju. Tad var just, ka ieslēdzas vēdera dziļie muskuļi.



Vēdera muskulatūra, muguras muskulatūra, diafragma un iegurņa pamatnes muskulatūra ir ķermeņa kodols, kas darbojas kā viens vesels. Tādēļ ir svarīgi stiprināt vēdera presi, kas ir dziļās muskulatūras stabilitātes pamats.

Ja iekšējie vēdera muskuļi ir vāji, tas kaitē mugurkaulam.

Var vēdera presi trenēt ar klasisko vingrinājumu, guļus uz muguras uz grīdas, saliec kājas, rokas aiz galvas un paceļ augšējo ķermeņa daļu uz augšu.



Bet jābūt uzmanīgiem, ja ir vāji dziļie muskuļi, ne visiem cilvēkiem šādi tie tiek trenēti. Ja paceļoties uz augšu vēdera prese palielinās (vēders uzpūšas), tad dziļie muskuļi nestrādā, strādā kakla un gūžas muskuļi. Tad labāk šo vingrojumu nepildīt.

Fizioterapeita ieteikums vēdera dziļo muskuļu stiprināšanai:

1) Vingrojums veicams gultā katru dienu no rīta un vakarā.

Guļot uz sāna, saloka kājas 90° leņķī, augšējo roku ar kulaku spiežam gultā iekšā veicot izelpu ~10 – 15 sekundes. Tad jāatbrīvojas un jāatkārto vingrinājums 10 reizes uz abām pusēm. Pareizi veicot vingrinājumu var just kā vēders paceļas uz augšu, tā stiprinās dziļie muskuļi. Regulāri veicot šo vingrinājumu 3-6 mēneši, ķermenis nostiprinās gan fiziski gan uzlabojas vizuāli.



2) Uz bumbas mēģināt nostāvēt četrāpus vai uz ceļgaliem. Cenšoties noturēt līdzsvaru, tiek stiprināti dziļie muskuļi.

3. Pēdu dziļie muskuļi.

Lai noturētos taisni, piemēram, stāvus, tiek iedarbināti gandrīz visi muskuļi, sākot ar pēdām. Ir jāaktivizē dziļie pēdu muskuļi:

- staigāt ar basām kājām, sevišķi pa dažādām virsmām;
- pēdu masāža, norīvēšana;
- līdzsvara treniņi – stāvēt uz vienas kājas vai stāvēt uz līdzsvara virsmām;
- ar aizvērtām acīm iet pa līniju, liekot papēdi pie pirkstgala.



4. Kakla muskuļi.

Kakla dziļos muskuļus vislabāk nostiprināt dziedot. Cilvēkiem, kuri daudz runā un dzied ir labāk attīstīti dziļie kakla muskuļi, jo viņiem ir noslogota balsene, kakla un žokļu muskulatūra.

Svarīgi ir ieklausīties sevī. Izvēlēties katram sev atbilstošu veidu kā kustēties un stiprināt dziļo muskulatūru.

Pareizai stājai un veselībai ir svarīgi:

1. Līdzsvars,
2. Komforts,
3. Ekonomija ķermenim