



Bóle krzyża (część III)

W poprzednim numerze omówiliśmy sposoby leczenia bólów kręgosłupa oraz objawy, które powinny skłonić nas do wizyty u lekarza specjalisty. Dziś dowiemy się, jak zapobiegać przykrym dolegliwościom dzięki odpowiedniej gimnastyce.

Zapobieganie bólom krzyża jest bardzo ważne. Można to osiągnąć za pomocą wzmocnienia tzw. mięśni krótkich kręgosłupa, które go stabilizują i utrzymują we właściwej pozycji. Mięśnie te wzmacnia się w podobny sposób, jak kulturyści „rzeźbią” swoje ciała, czyli za pomocą systematycznych ćwiczeń.

Kręgosłup musi być elastyczny i wzmocniony okalającymi go mięśniami, aby amortyzować wszelkie wstrząsy i stawić czoło groźnym naprężeniom i przeciążeniom. W tym pomagają specjalne ćwiczenia rozciągające i wzmacniające. Oczywiście zawsze należy dołączyć do nich także ćwiczenia aerobowe, takie jak na przykład regularne spacerowanie czy jazda rowerem.

Poza tym trzeba ograniczyć ewentualne niekorzystne czynniki sprzyjające bólom kręgosłupa, czyli: rzucić palenie, zmniejszyć liczbę kalorii w diecie, a zwiększyć w niej ilość wapnia oraz witaminy D. Warto też pozbyć się zbędnych, obciążających kręgosłup kilogramów.

Niektórzy pacjenci uważają, że szkoda czasu na zapobieganie bólom krzyża. Twierdzą, że i tak są one nieuchronne, stanowią część procesu starzenia się i jesteśmy na nie po prostu skazani. Rzeczywiście, obserwuje się, że ich częstota i nasilenie wzrasta z wiekiem. Nie oznacza to jednak, że trzeba je lekceważyć i nie należy starać się im zapobiegać. Wręcz odwrotnie! Stwierdzono, że systematyczne ćwiczenia w wielu przypadkach pozwalają zapobiec bólom.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń kręgosłupa najlepiej skontaktować się z lekarzem, który oceni, czy nie ma przeciwwskazań do ich wykonywania. Ćwiczenia należy wykonywać trzy razy w tygodniu, po 15 minut dziennie. Poprawę stanu naszych mięśni, więzadeł i stawów powinniśmy zauważyć już po kilku tygodniach.

Warto pamiętać, że trening zaczynamy zawsze od rozgrzewki i rozciągania. Jeśli w trakcie wykonywania ćwiczeń pocujemy ból, należy zaprzestać ćwiczeń i skontaktować się z lekarzem.

Wyginanie w łuk



Pozycja wyjściowa: Stoimy, obie dłonie opieramy na biodrach w okolicy krzyża. Stopy mamy rozstawione na szerokość barków.

- Oddychamy spokojnie do momentu, aż pocujemy się rozluźnieni.
- Na wydechu przeginamy się do tyłu, nasze podparcie w tym ruchu stanowią ręce i proste kolana.
- Wytrzymujemy 5 sekund (na początku ćwiczeń mniej).
- Powoli i spokojnie wracamy do pozycji wyjściowej.
- Wykonujemy 5 powtórzeń (mniej na początku treningów).

Przyciąganie nogi



Pozycja wyjściowa: Leżymy na plecach z nogami wyprostowanymi.

- Prawą ręką chwytamy zgięte kolano prawej nogi i staramy się przyciągnąć do klatki piersiowej. Plecy i druga noga muszą pozostać wyprostowane oraz spoczywać na podłodze.

- Wytrzymujemy bez ruchu przez 5 sekund (podczas pierwszych treningów ten okres może być krótszy).
- Wracamy do pozycji wyjściowej.
- Zmieniamy nogę i przyciągając ją do klatki piersiowej rękę.
- Wykonujemy naprzemiennie po 5 powtórzeń każdą nogą (na początku mniej).

Koci grzbiet

Pozycja wyjściowa: Przyjmujemy pozycję „na czworakach”. Uważamy, żeby ciężar ciała rozkładał się równomiernie na każdą kończynę.

- Wyginamy grzbiet tak jak kot, tworząc łuk. Napinamy pośladki i mięśnie brzucha. Głowa nieco opada.
- Wytrzymujemy w takiej pozycji 5 sekund (na początku ćwiczeń mniej).
- Następnie rozluźniamy mięśnie i pozwalamy, aby grzbiet nieco się zapadł w kierunku podłogi (tworząc zagłębienie – „łódkę”). Ręce są cały czas wyprostowane w łokciach i mocno opierają się o podłogę (matę).
- Wytrzymujemy 5 sekund (na początku treningów mniej).
- Wykonujemy 5 powtórzeń (na początku treningów mniej).



Skłony do boku

Pozycja wyjściowa: Stoimy z prawą ręką wyciągniętą wzdłuż tułowia, lewa ręka jest podparta na biodrze.

- Prostujemy prawą rękę ponad głowę, równocześnie pochylając górną część ciała do lewego boku. Przy tym ruchu nie należy skręcać ciała, skłon powinien być płynny i spokojny, bez szarpania.
- Wytrzymujemy 5 sekund (mniej na początku ćwiczeń).
- Wracamy do pozycji wyjściowej.
- Następnie to samo robimy w drugą stronę, tzn. prostujemy i unosimy ponad głowę lewą rękę, pochylając się równocześnie do prawego boku.
- Wykonujemy po 5 powtórzeń w każdą stronę (mniej przy pierwszych treningach, żeby nie przeciążyć kręgosłupa).



Wyciąganie ręki przed siebie



Pozycja wyjściowa: Przyjmujemy pozycję „na czworakach”. Uważamy, aby ciężar ciała rozkładał się równomiernie na każdą kończynę. Patrzymy w dół, szyję trzymamy równoległe do podłogi.

- Prawą rękę prostujemy i wyciągamy przed siebie, nie podnosząc głowy. Uważajmy, żeby nie stracić równowagi!

- Wytrzymujemy 5 sekund (mniej, gdy dopiero zaczynamy ćwiczyć).
- Wracamy do pozycji wyjściowej.
- Wykonujemy 5 powtórzeń (mniej na początku treningów).
- Potem wykonujemy to samo lewą ręką (również 5 powtórzeń).

Opuszczanie „po ścianie”

Pozycja wyjściowa: Stoimy wyprostowani, z plecami opartymi o ścianę i stopami rozstawionymi na szerokość barków. Ręce mogą być swobodnie opuszczone wzdłuż tułowia albo podparte na biodrach. Głowa musi być wyprostowana, wpatrujemy się w wybrany punkt naprzeciwko.

- Opuszczamy się delikatnie wzdłuż ściany, kucając, do momentu, kiedy kolana będą zgięte pod kątem 90 stopni (tak jakbyśmy siedzieli na krześle). Jeśli ćwiczenie sprawia nam trudność, możemy zatrzymać się w tym ruchu wcześniej.
- Wytrzymujemy 5 sekund (mniej na początku treningów).
- Prostujemy kolana (plecy cały czas oparte o ścianę), aż do pozycji wyjściowej.
- Wykonujemy 5 powtórzeń (mniej na początku ćwiczeń).

