

## Gerincgyilkos az egyenes ülés

Az irodai alkalmazottak számára korántsem az egyenes ülés a legjobb testtartás - mutatták ki skót és kanadai kutatók. A legjobb pozíció az íróasztalnál ülve, ha az ember kissé hátra dől, körülbelül 135 fokban - olvasható a BBC News honlapján. A kutatók szerint az egyenes ülés felesleges terhet ró a gerincre, és derékfájdalmakat okoz.

A vizsgálatot a skóciai Aberdeenben, a Woodend Kórházban végezték el egy újfajta MRI-berendezéssel. (A mágneses rezonanciás képalkotás mintegy húsz éve játszik alapvető szerepet a koponya, a gerinc, az ízületek, a hasi és kismedencei szervek, az erek és a szív betegségeinek diagnosztikájában.)

A kísérleti alanyok háromféleképpen ültek az íróasztalnál, kissé előredőlve, egyenes háttal és kissé hátradőlve. Kiderült, hogy a porckorongok terhelése akkor a legnagyobb, ha az ember egyenesen ül, azaz lába és felsőteste 90 fokot zár be. Az előredőlés, vagyis az a testtartás, amikor az ember lába és felsőteste kevesebb mint 70 fokos szöveget zár be, szintén megterhelő a gerinc számára.

A porckorongok, izmok és ízületek terhelése akkor a legkisebb, ha az ember lezserül hátradől, vagyis lába és felsőteste mintegy 135 fokos szöveget zár be. A kutatók határozott tanácsa, hogy az irodai alkalmazottak és mindazok, akik sokat ülnek, így üljenek, ha kímélni szeretnék gerincüket.

Átlagosan az emberek egyharmada küszködik derékfájdalmakkal, aminek főleg a sok ülés az oka, mivel az emberi test a kutatók szerint nem kifejezetten ülő életmódra "szakosodott".

A kutatás eredményét más szakemberek is helyesléssel fogadták, bár némelyek a 135 fok helyett inkább a 120 fokos vagy valamivel kisebb "ülésszöveget" javasolják.

Forrás: MTI - Panoráma (2006. XI. 28.)

Ajánló: Kiscsoportos gerinctorna