

A helyes emelés technikája

A deréktáji fájdalmak kiváltó oka gyakran nehéz tárgy megemelése. Ha tudatosan védjük a gerincünket, akkor ez az ok megelőzhető!

A nehéz tárgyakat soha ne hajolásból emeljük!

- Vállszélességű terpeszben állva, a gerincünket egyenesen tartva, billentsük kissé előre medencénket, (homorítsunk kicsit a derekunkkal),
- csípőnket, térdünket hajlítva ereszkedjünk le a felemelendő tárgyért,
- húzzuk minél közelebb magunkhoz, úgy, hogy emeléskor a behajlított térdünk ne kerüljön a lábujjak elé (ha nagyon behajlítjuk a térdet, az ízületen belüli fokozódó nyomás károsíthatja a porc felszínt),
- felemelkedéskor a comb- és farizom dolgozik (ezért is érdemes erősíteni őket), a hátizmok csak stabilizálják a törzset,
- fogjuk szorosan a tárgyat és stabilan helyezkedjünk el, építsünk fel izomfeszülést a fent említett izmokban,
- a súlyt folyamatosan emeljük, ne egy rándítással kapjuk fel!
- A tárgy elmozdításakor, emelésekor ne végezzünk egyidejűleg törzsfordítást. Előbb tartsuk meg a tárgyat felegyenesedve, majd ezután lépésenként forduljunk a célhoz. Eközben tartsuk helyesen magunkat: a mellkast kemelve, a vállakat hátra leengedve.
- Fontos, hogy erő kifejtéskor ne tartsuk vissza a lélegzetünket. Ez növeli a vérnyomást, ami pedig keringési problémákat okozhat! Lélegezzünk tudatosan folyamatosan. Ha ez nem sikerül, akkor min. arra ügyeljünk, hogy az emelést kilégzéssel kössük össze!
- Nehéz tárgyakat ne emeljük vállmagasság fölé.

Speciális helyzet a kisgyermekes anyáké, hisz sokszor kell nap mint nap felvenni, letenni, karukban tartani a kicsiket. A szülés után lazábbá váló ízületek könnyen sérülnek, tehát fokozott figyelemmel kell védeni magukat. Célszerű a pelenkázót, a fürdőkádat a megfelelő magasságban elhelyezni, hogy a felesleges hajolgatásokat elkerüljék!

B.G.

Kapcsolódó cikkek:

Egészséges gerinc, de hogyan?

A csigolya oszlop, azaz a gerinc

Gerincünk működése

Gerincünk működése - mit jelent a porckorong-táplálás?

Gerincünk működése - Nagyon rövid izomtan

Ajánló: Kiscsoportos gerinctorna