

Porckorong sérv gyakorlatok

Gyakorlatok a nyaki porckorongok egészségéért

1. Váll hátrahúzás, lapocka zárással

Álljunk háttal a falnak, kis terpeszben, enyhe térdhajlítással, fejünk-hátunk-derekek-fenekünk-felkarunk érinti a falat, könyökök 90 fokban behajlítva. A vállakat és a könyököket szorítsuk/nyomjuk a falhoz, a lapockák alsó csúcsát közelítsük egymáshoz, úgy hogy a fejünk-hátunk-derekek-fenekünk nem emelkedik el a faltól. 5-6x ismételjük a gyakorlatot, közben pár másodperces lazítással.

2. Nyak pozicionálása, nyaki gerinc megfelelő ívének megtartása aktív izommunkával

Álló vagy ülő helyzetben, egyenes törzstartás (vállak hátra húzva, mellkas kiemelve, derék íve megtartott) mellett végezzük a gyakorlatot. Fejtetővel felfelé nyújtózunk, állunkat hátrahúzva egyenesítjük és nyújtjuk a nyakunkat (a tarkónkon futó izmokat), anélkül, hogy közben a fejünket előre hajlítsuk, biccentenénk. A gyakorlat közben folyamatosan előre tekintünk, a véghelyzetet 5-10 másodpercig megtartjuk, majd lazítunk. A gyakorlatot 3-5x ismételjük.

3. Nyakizmok izometriás (elmozdulás nélküli) működtetése, erősítése

Álló vagy ülő helyzetben egyenes törzstartás (lásd korábban) és funkcionális nyaktartás (fejtetővel felfelé nyújtózunk, áll behúzva, fejet nem biccentjük, állunk nincs előretolva) mellett végezzük a gyakorlatot. Kezeinket összekulcsolva a homlokunkra helyezzük és a homlokunkat finoman a tenyerünkbe nyomjuk, majd lazítunk. Gyakorlat közben a fejünk ne mozduljon, csak a nyakizmaink (nyakunk elülső felszínén futó izmok) összehúzódására és elernyedésére koncentráljunk. A nyomást, feszítést tartsuk meg pár másodpercig, 5-6x ismételjünk.

Ugyan ezt a feladatot végezzük el úgy, hogy összekulcsolt tenyerünket a fejünk hátsó felszínére (tarkó fölé, a koponya alapra) helyezzük. Ebben az esetben a tarkón (nyakunk hátsó felszínén) futó izmok működését stimuláljuk.

Végül jobb kezünket a jobb fülünkre helyezve, hasonló metódus alapján dolgoztassuk meg a nyakunk jobb oldalán futó izmainkat, majd ismételjük meg a feladatot a baloldalon is.

4. Nyakizmok nyújtása, mozgásterjedelem megtartása

Álló vagy ülő helyzetben egyenes törzstartás (lásd korábban) és funkcionális nyaktartás (lásd korábban) mellett, laza vállakkal végezzük a gyakorlatot. Fordítsuk a fejünket jobbra (amennyire csak tudjuk), majd vissza kiinduló helyzetbe. Lassan végezzük a gyakorlatot, a véghelyzetet tartsuk meg 5 másodpercig. 3-5 ismétlés után végezzük el a feladatot baloldalra is.

Hasonló kiinduló helyzetből nyakunkat hajlítsuk jobb oldalra (jobb fülünk a jobb váll felé közelít), jobb kezünkkel a fejtetőnél vagy a bal fülünkönél fejünket/nyakunkat óvatosan tovább hajlítjuk/húzzuk, miközben bal kezünkkel a padló felé nyújtózunk. A gyakorlatot lassú tempóban, a véghelyzetet 5-10 másodpercig megtartva, 3 ismétléssel először az egyik, majd a másik oldalra is elvégezzük. Teljes fej/nyakkörzést sose végezzünk!

5. Nyújtózás, lazítás

- Karokkal egyszerre és váltva nyújtózzunk a magasba, levegő vétellel összekötve.
- Tenyereket összekulcsolva, törzsünk előtt nyújtózzunk előre (közben a hátunkat gömbölyítjük), majd tenyerünket húzzuk a mellkasunkhoz, könyökünket hátra (miközben hátunkat egyenesítjük).
- Végezzünk vállkörzést mindkét irányba.
- Tarkónkat, vállainkat masszírozzuk/nyomkodjuk meg.

Gyakorlatok a háti és ágyéki porckorongok épségéért

1. Háti és ágyéki (derék) gerinc pozicionálása, a háti és ágyéki gerinc megfelelő ívének megtartása aktív izommunkával

Álljunk kis (váll szélességű) terpeszben. Has behúzással és farizmok megfeszítésével (más szóval medencénk billentésével) képezzünk enyhe homorú ívet az ágyéki gerincünkön, derekunkon, majd lazítsunk el. 3-5x ismételjük meg a gyakorlatot.

Ezt az enyhe homorú ívet megtartva a derekunkban, emeljük ki a mellkasunkat, vállainkat húzzuk hátra, zárjuk (közelítsük) a lapockák alsó csúcsait, fejtetővel felfelé nyújtózzunk. Pár másodpercig tartsuk meg ezt a helyzetet, majd lazítsunk. 3-5x ismételjük meg a gyakorlatot.

2. Hátrahajlás álló helyzetben

Álljunk kis (váll szélességű) terpeszben. Mindkét tenyerünket tegyük a derekunkra, keresztcsontunkra. Derekunk megtámasztása mellett hajoljunk óvatosan, lassan hátra, majd vissza kiinduló helyzetbe. 3-5x ismételjük meg ezt a mozdulatot 2-3 óránként.

3. Négykézláb helyzetben végzett gyakorlatok

Ereszkedjünk négykézlábra, gerincünket tartsuk egyenesen (hasunk feszes, derekunk nem homorú, hátunk nem domború).

– Emeljük fel egyik karunkat és az ellentétes lábunkat a gerincünk magasságába. Finoman nyújtózzunk, majd engedjük vissza végtagjainkat kiinduló helyzetbe. 5-6x ismételjük a gyakorlatot, majd végezzük el az ellentétes kar-láb kombinációval is.

– Az előbb említett módon egyik karunk és ellentétes lábunk a levegőben, törzsünket mozdulatlanul tartva, végezzünk apró, rugózó mozdulatot a levegőben lévő végtagjainkkal (fel-le). 10 rugózás után végezzük el ellentétes kar-láb kombinációval is.

– A fent említett módon egyik karunk és ellentétes lábunk a levegőben, törzsünket mozdulatlanul tartva, a levegőben lévő végtagjainkat vigyük oldalra, majd hozzuk vissza középhezletbe őket. 5-6 ismétlést követően végezzük el az ellentétes kar-láb kombinációval is.

4. Háti és ágyéki (derék) gerinc mobilizálása álló helyzetben

Álljunk kis (váll szélességű) terpeszben.

– Jobb kezünket csípőre tesszük, bal kezünkkel plafon felé nyújtózzunk. A nyújtózást fenntartva, lassan, óvatosan hajoljunk jobbra, majd vissza egyenes tartásba. 3-5 ismétlést követően végezzük el a gyakorlatot a másik irányba is.

– Tenyereket összekulcsolva, törzsünk előtt nyújtózzunk előre (közben a hátunkat gömbölyítjük), majd karokat oldalt tartásba hozzuk, mellkasunk kiemeljük, hátunkat egyenesítjük, és mindeközben jobbra forgatjuk a törzsünket. 3-5 ismétlés után végezzük el a feladatot balra fordulással is.

5. Lazítás, álló helyzetben

– Gyakran szakítsuk meg a statikus ülő/álló helyzetet, sétáljunk pár percet.

– Álljunk 5-10x lábujjhegyre.

– Ha térdeink engedik, guggoljunk le 5-6x, egyenes törzstartás mellett.

– Derekunkat masszírozzuk, nyomkodjuk meg.

Ezeket a gyakorlatokat naponta többször, akár a munkahelyen is elvégezhetjük. Mindezt heti minimum 2 alkalommal egészítsük ki, erőteljesebb fizikai aktivitással.