



# inteligencja kręgosłupa

**RUCH, CHOĆ TAK  
NATURALNY I ZWYKŁY,  
JEST SZTUKĄ.  
EKSPERT MODY  
NA ZDROWIE,  
SPECJALISTA ODNOWY  
BIOLOGICZNEJ,  
INŻ. STANISŁAW  
SZABUNIEWICZ,  
PODPOWIADA,  
JAK INTELIGENTNIE  
WYKONYWAĆ  
CODZIENNE  
I ŚWIĄTECZNE  
CZYNNOŚCI.**

AUTOR: ANNA ŁAWNICZAK

**M**ożesz mieć w miarę zdrowy kręgosłup do późnych lat. Trzeba tylko nauczyć się, jak prawidłowo go używać. Weź sobie do serca rady Stanisława Szabuniewicza, współautora książki pt. „Ćwiczenia usprawniające kręgosłup”, który kiedyś sam był pacjentem ortopedów i neurologów. Dziś, korzystając ze swego doświadczenia, opracował poradnik, jak się dobrze ruszać, by jak najmniej narzekać na kręgosłup. Sprawdź, jak możesz bez przeciążenia i kontuzji przygotować wspaniałe święta.

**Ubieranie choinki i wieszanie firanek.** Warto do tych czynności wykorzystać drabinkę lub stołek, byśmy nie musieli zbyt często zadzierać głowy. Może to uchronić nas przed niebezpiecznym upadkiem. Wzdłuż szyjnego odcinka kręgosłupa biegną małe tętnice kręgowo zaopatrujące mózg. Gdy zadzieramy głowę, ulegają załamaniu, wskutek czego krwi trudniej jest się przedostać do mózgu. Jeśli jeszcze do tego mamy zmiany zwyrodnieniowe

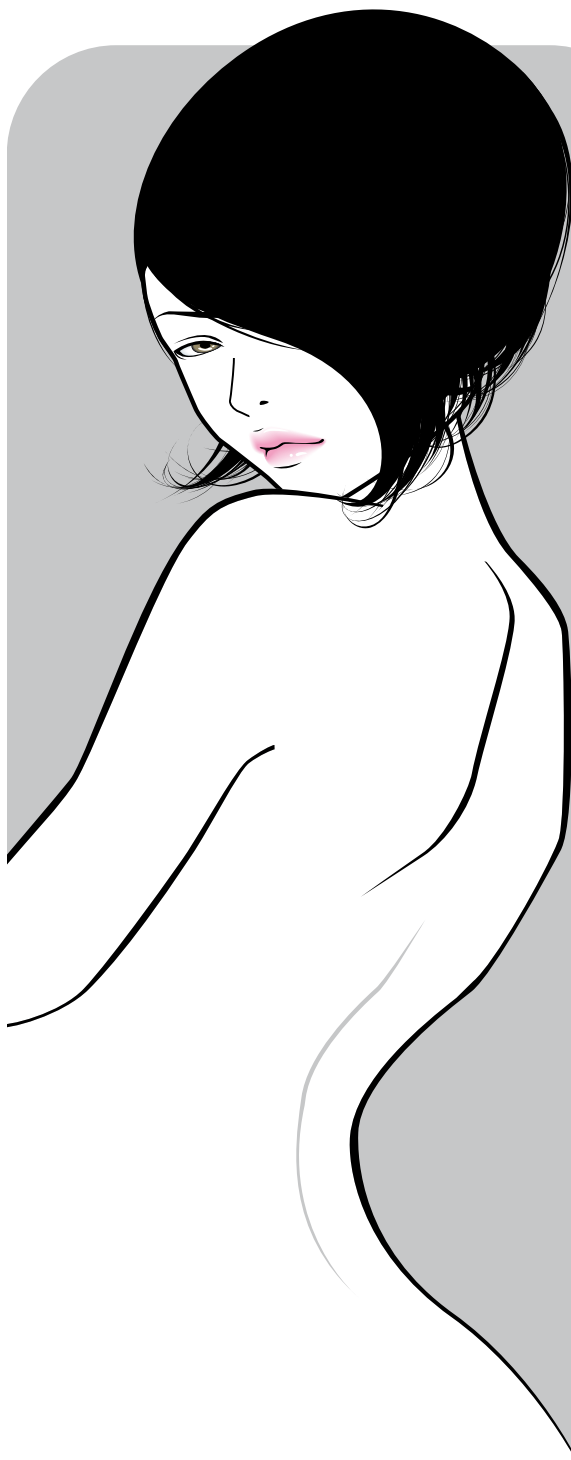
kręgosłupa – a u większości osób po czterdziestce, w mniejszym lub większym stopniu, one występują – to przepływ krwi przez tętnice jest jeszcze bardziej ograniczony. Ponadto, naczynia mogą być dodatkowo zwężone przez złoże cholesterolowe. Właśnie dlatego, gdy zadzieramy głowę, może dojść do krótkotrwałego, ale istotnego ograniczenia dostępu krwi do mózgu i chwilowego omdlenia, którego przyczyny często w ogóle sobie nie uświadamiamy. Narażamy się jednak w ten sposób na upadek. Dlatego pamiętajmy: bombki, łańcuchy, franki, dekoracje świąteczne wieszamy, zawsze stojąc na odpowiednio wysokim podeście, stołku lub drabinie, by uchronić się przed szkodliwym zadzieraniem głowy.

**Mycie podłóg i sprzątanie na kolanach.** Zawsze róbmy to, używając podkładek pod kolana! Może to być choćby złożony gruby ręcznik. W sklepach ogrodniczych można kupić specjalne podkładki pod kolana do prac w ogrodzie, które znakomicie >>>

>> sprawdzają się także w domu. Dlaczego to takie ważne? Bo klękanie na twardym podłożu bardzo szkodzi kolanom. Są to skomplikowane mechanicznie, a jednocześnie wrażliwe i narażone na wiele przeciążeń stawu. Klękanie na twardej powierzchni może doprowadzić do uszkodzeń, mogących wywołać stan zapalny i obrzęk. Medycyna zna nawet schorzenie o nazwie kolano pastora, będące następstwem długotrwałego mechanicznego nacisku na kolano. Oszczędzajmy nasze nogi, nie klękajmy na gołej podłodze ani kafelkach w łazience bez amortyzującej podkładki.

**Odkurzanie.** Domowe porządki, choć znacznie ułatwione przez rozmaite urządzenia mechaniczne, mogą być przyczyną przeciążenia kręgosłupa. A powód jest prozaiczny: zbyt krótka rura odkurzacza lub trzonek szczotki, które zmuszają nas do pracy w pochyleniu. W tej pozycji, ze zgarbionymi plecami, obciążamy kręgosłup ponad miarę. Nic więc dziwnego, że już po odkurzeniu jednego pokoju czasem trudno nam się wyprostować! A po generalnych porządkach cierpimy przez tydzień. Pół biedy, jeśli to tylko bóle mięśni pleców. Jednak czasem pochylenie z jednoczesnym dźwignięciem, np. gdy chcemy wyjąć dywan spod tapczanu, skutkuje

*Bombki na choince  
wieszaj z drabinki,  
by nie zadzierać głowy.  
Unikaj pochylenia  
się przy różnych  
pracach.*



zwaną postzralem lub rwą kulszową, która może nas wyłączyć ze świątecznych przyjemności. Podczas odkurzania powinniśmy starać się trzymać plecy wyprostowane. Dlatego przed zakupem odkurzacza trzeba się do niego „przymierzyć”. Najlepsze są urządzenia z regulowaną długością rury, którą każdy z domowników może dopasować do swojego wzrostu. To samo dotyczy szczotek, mopów, froterek i urządzeń do prania dywanów.

### **Przygotowywanie jedzenia.**

Przed świętami mnóstwo czasu spędzamy przy kuchennym blacie lub stole. Kroimy, zagniatamy ciasto, układamy na półmiskach, lukrujemy, posypujemy, ubieramy. Starajmy się, jak to tylko możliwe, nie pochylać się nad stołem, nie garbić, nie zwieszać głowy, bo to przeciąża cały kręgosłup. Jeśli mamy zbyt niski blat lub kuchenny stół – lepiej przy nim usiąść na odpowiednio niskim stołku, co będzie sprzyjać pilnowaniu prostej sylwetki.

### **Prace wykonywane na stojąco.**

Jest tego sporo. Stoimy przy stole i kuchni przodczas mycia okien, drzwi, ubierania choinki, wieszania dekoracji. Potem często czujemy to w krzyżu. A jest prosty sposób, by uniknąć nadmiernego przeciążenia odcinka lędźwiowego: nauczyć się prawidłowo stać. Stoimy, pilnując prostych pleców i przybierając neutralną postawę – czyli ani się nie garbimy, ani przesadnie nie prostujemy. Dobrze jest też podczas stania jedną nogę oprzeć na niewysokiej podpórce. Może to być najniższa półka otwartej szafki, odwrócona miska, kilka książek – cokolwiek, na czym można stabilnie oprzeć stopę. Po pewnym czasie zmienmy nogę, niech teraz druga

spocznie na podpórce. W takiej pozycji najkorzystniej rozkładają się siły działające na kręgosłup i stanie mniej męczy.

**Trzepanie dywanów.** Niech nikomu nie przyjdzie do głowy udawać siłacza! Ciężki i niewygodny dywan zawsze nosimy w dwie osoby, aby przenieść go na trzepak i rozwiesić. Przy trzepaniu dywanów, tak jak przy innych czynnościach, plecy muszą być proste. Jeśli będziemy tego przestrzegać, to sama praca trzepaką niczym nam nie grozi. Przestrzegam natomiast przed trzepaniem w pochylonej pozycji dywanu rozłożonego na śniegu. Może dla dywanu jest to dobre, lecz dla naszego kręgosłupa – nie! W takiej sytuacji powinniśmy trzepać dywan, kłęcząc, najlepiej na jednym kolanie zmieniając je co jakiś czas, i używać miękkich podkładek.

**Noszenie zakupów.** Lepiej nieść dwie mniejsze siatki w dwóch rękach niż jedną dużą. Pamiętajmy, by ciężar był równo rozłożony na obie ręce. Wtedy obciążenie kręgosłupa jest prawidłowe i nie powinniśmy zrobić sobie krzywdy. Ważne jest także wyjmowanie produktów z kosza w supermarkecie. Zamiast się pochylać i wyciągać ręce – dotyczy to osób wyższych – ugnijmy nieco kolana, i z prostymi plecami wykładamy zakupy na taśmę przy kasie. Przy okazji ćwiczymy mięśnie ud. Pamiętajmy również, by podnosząc siatki z ziemi, też zachowywać proste plecy. Zamiast się pochylać, trzeba minimalnie ugiąć kolana.

**Wkładanie bagaży lub zakupów do bagażnika samochodu.** Wydawałoby się – nic prostszego, a tymczasem jest to czynność powodująca częste kontuzje. Wykonujemy

ją źle, nie zastanawiając się nad ergonomią własnego kręgosłupa. Pozycja, gdy jesteśmy pochyleni, a w rękach trzymamy ciężką siatkę, niesłuchanie obciąża lędźwiowy odcinek kręgosłupa. Łatwo w ten sposób nabawić się tzw. postrzału, uszkodzenia więzadeł lub mięśni w wyniku nieprawidłowego ruchu. To bardzo bolesne i dokuczliwe. Kiedy chcemy podnieść ciężką torbę i włożyć ją do bagażnika, powinniśmy naśladować sylwetkę ciężarowca. Nogi lekko rozstawione i ugięte w kolanach, napinamy mięśnie brzucha i grzbietu, dbając o to, by była zachowana lordoza (prawidłowe wygięcie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym) i proste plecy. Ciężar unosimy tylko dzięki prostowaniu nóg.

**Prawidłowe siedzenie i wstawanie.** Wydaje się banalne, ale przy tych czynnościach można oszczędzać albo obciążać kręgosłup. Co do siedzenia – zasada jest prosta – im wygodniejszy i bardziej miękki fotel, w którym można się zapaść, tym gorzej dla kręgosłupa. Dobre są zwykle krzesła. Ważne, byśmy mogli dobrze oprzeć proste plecy na oparciu. Co do wstawania – to większość z nas popełnia jeden błąd. Prostujemy ciało, jednocześnie ciągnąc biodra do góry, co wymaga od kręgosłupa ciężkiej pracy. Bardziej ekonomiczny jest następujący sposób: przed wstaniem pochylamy się nieco, pilnując jednak wyprostowanych pleców, i kładziemy ręce na udach. Przez cały czas opieramy ciężar górnej połowy ciała na udach, równocześnie prostujemy nogi w kolanach i unosimy się. Dopiero w ostatniej fazie ruchu, kiedy mamy już prawie proste nogi, prostujemy całe ciało do pionu. **MZZ**

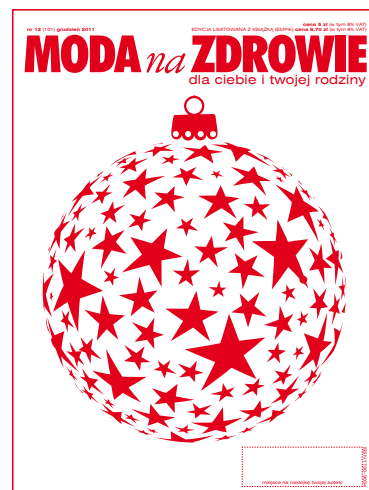
Najważniejsza dla zdrowia jest chęć, by czuć się dobrze



edycja limitowana



dostępna w salonach EMPIK



edycja podstawowa  
– otrzymasz ją w prezencie,  
robiąc zakupy W APTECE



**MEŃCZYŹNI NIE SĄ SKOMPLIKOWANI**  
Andreas Malessa,  
Ulrich Gieseke

**SZTUKA PRZEBACZANIA**  
Raffaele  
Cavallere



➔ CENA Z KSIĄŻKĄ: 9,70 ZŁ

➔ CENA BEZ KSIĄŻKI: 5 ZŁ