

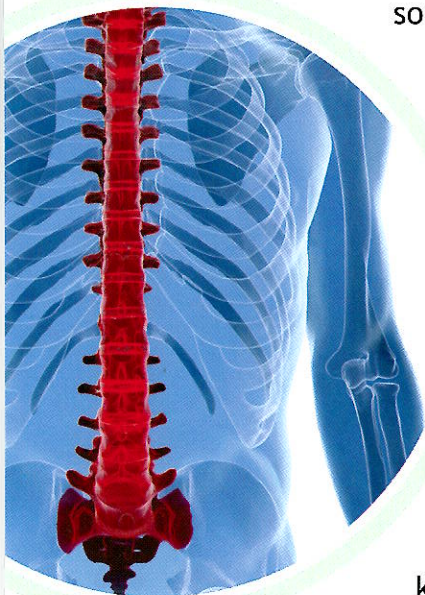


GERINCTORNA

Írta:

Füleki Andrea gyógytornász
Petrovics Dorina gyógytornász

Gerinc



Az emberi gerinc oldalirányból egy S betűhöz hasonlít, melyen nyaki, háti és ágyéki szakaszt különítünk el. A gerinc alul az 5 csigolyából összezsontosodott keresztcsontban és a csökevényes farokcsontban végződik. A két lábra állás következtében az eredetileg hátra domborodó ágyéki szakasz álláskor előre domborodik. A gerincet szalagok, izmok támasztják és erősítik, segítségükkel úgy működik, mint egy apró egységekből összerakott rugalmas oszlop, amely kiegyensúlyozza a függőleges tartásból adódó igénybevételeket.

Rengeteg változás állhat be mindennapi életünk során a minket érő terhelésnek köszönhetően.

A testtartásért felelős izomcsoportok kellő együttműködése szükséges ahhoz, hogy az ízületek stabilitása megfelelő legyen, valamint mozgás, ami az élettani mozgáspályán történjen. Amennyiben ez az izomegyensúly felbomlik, az ízületek terhelése egyenetlenné válik és ez a későbbiekben nem csupán a gerincen okozhat elváltozásokat, hanem az alsó végtagok ízületeiben is porckopáshoz és meszesedéshez vezet.

Ezek megelőzése érdekében, illetve a már kialakult problémák kezelésére végezzünk naponta, de legalább heti 3 alkalommal rendszeresen gerinctornát.

Gerinctorna

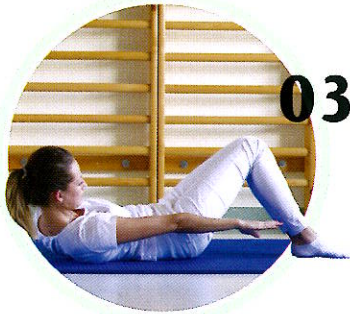
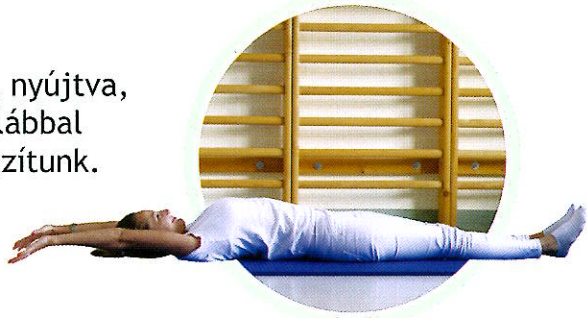
Minden bemutatott gyakorlatot négyszer-ötször végezzünk el, mindkét oldalra!

Hanyatt fekve

Alaphelyzet: hátunkon fekszünk nyújtott lábakkal.

01 Mindkét karral hátra nyújtózunk, beszívjuk a levegőt, kifújjuk.

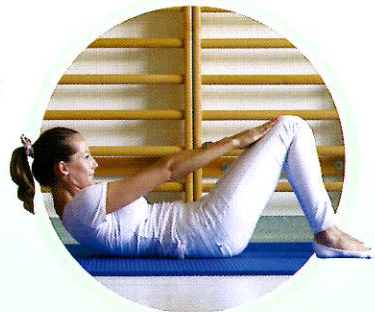
02 Mind a két kar hátul nyújtva, jobb karral és jobb lábbal nyújtózunk, majd lazítunk.



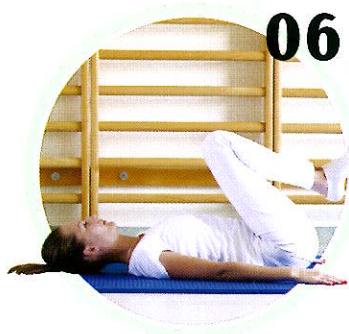
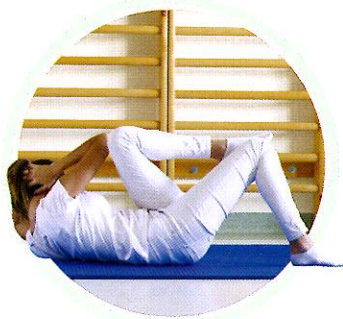
03

A karokat lehozzuk magunk mellé, térdünket felhúzzuk, lábak talpon. Jobb karral nyújtózunk lefelé a boka irányába, fejünk és vállunk jobbra fordul, majd visszaegyenesedünk.

04 A két kéz a combokon, kezeket fölcúsztatjuk a térdünkön, fejünket, vállunkat megemeljük, majd visszaengedjük.



05 Két kezünk a tarkón, jobb könyökkel közelítünk a bal térdhez, majd vissza.



06

Térdünk felhúзва, lábak talpon, egyszerre hashoz húzzuk mind a két térdünket, majd visszaengedjük az egyik lábat talpra, majd a másikat is. Közben a derekunkat végig leszorítjuk a matracra!



07

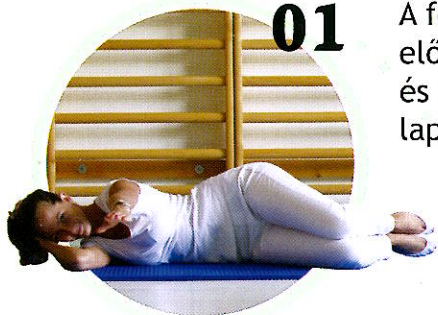
Két térdünket lassan jobb oldalra döntjük, közben a karokkal balra nyújtózunk, majd visszatérünk a kiinduló helyzetbe.

Oldalt fekve

Alaphelyzet: oldalunkon fekszünk, két térdünket felhúzzuk. Alsó alkarunkon a fejünk.

01

A fölül lévő karral nyújtózunk előre, majd hátra kifordulunk és utána nézünk, a lapockákat zárjuk.



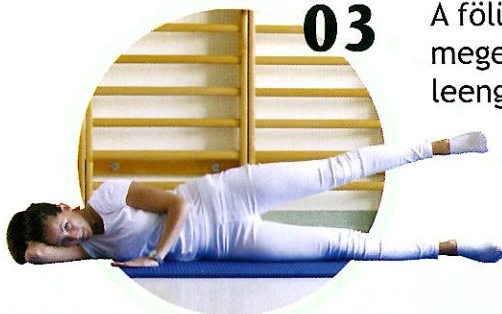
02

A fölül lévő könyököt közelítjük a felül lévő térdhez, úgy, hogy térdünket is felhúzzuk, majd lábunkat hátra nyújtjuk.



03

A fölül lévő lábat nyújtva megemeljük, majd vízszintesig leengedjük.



Hason fekve

Alaphelyzet: hason fekszünk, nyújtott lábakkal, karok magastartásban.

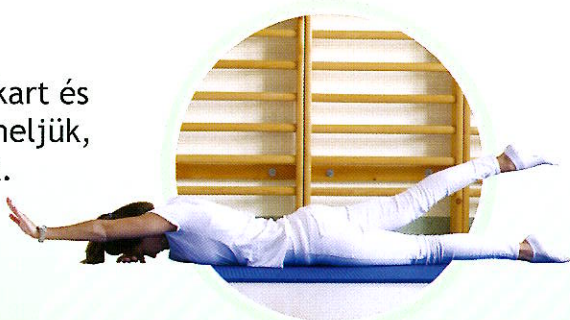
01 A jobb karral és a jobb lábbal nyújtózunk két irányba, majd lazítunk.

02 Két kezünket tarkóra tesszük, könyököket megemeljük, lapockát zárjuk, majd visszaengedjük.



03 Mindkét karunkat hajlított könyökkel megemeljük, a lapockákat zárjuk, majd visszaengedjük.

04 Az ellentétes oldali kart és lábat nyújtva megemeljük, majd visszaengedjük.



Négykézláb helyzet

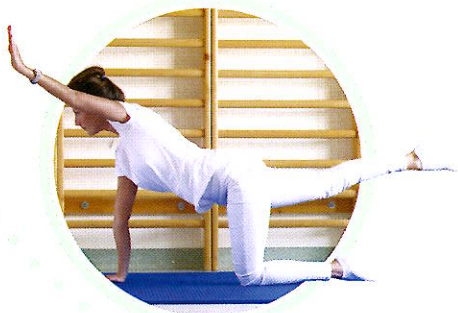
Alaphelyzet: egyenes a hátunk, két tenyerünkön és két térdünkön támaszkodunk.



01 Jobb karunkat magasra emeljük nyújtva és visszaengedjük.



02 Az ellentétes oldali térdünket közelítjük a könyökhöz, majd két irányban nyújtózunk.



03 Sarkunkra leülünk, majd nyújtózunk az egyik és a másik karunkkal is.



Ezen információs anyag csak azon betegeknek adható át,
akiknek kezelőorvosa AklofEP vagy MeloxEP nevű gyógyszert rendelt!

A kiadvány az ExtractumPharma zrt. támogatásával készült.



EXTRACTUMPHARMA

Gyógyszergyártó, Forgalmazó és Szaktanácsadó zrt.