

## Μέση: Πέντε τρόποι να την προστατέψουμε - Οι κατάλληλες κινήσεις

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Η περιοχή της μέσης είναι τόσο ευέλικτη αλλά και αρκετά ευαίσθητη και επιρρεπής σε τραυματισμούς. Λόγω των πολλών νεύρων που συνδέουν την σπονδυλική σας στήλη και το υπόλοιπο σώμα σας, ένα πρόβλημα στη μέση θα μπορούσε να οδηγήσει σε πόνο στα πόδια και προβλήματα στο ισχίο.

Η δρ. Mary George, παθολόγος, προτείνει πέντε τρόπους για να προστατέψετε την περιοχή της μέσης από καθημερινούς τραυματισμούς και τις λάθος κινήσεις που γίνονται χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε.



PHOTO: SHUTTERSTOCK

### Καθημερινή ενδυνάμωση του κορμού

Οι μύες που στην ουσία αγκαλιάζουν τη σπονδυλική στήλη λειτουργούν και ως ασπίδα για την προστασία της. Υπάρχουν διαφορετικές ασκήσεις, που θα μπορούσατε να εντάξετε στην καθημερινή σας ρουτίνα, όπως το γρήγορο περπάτημα, που ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος στη σπονδυλική στήλη και στη διάταση των μυών, την υδροθεραπεία (ασκήσεις δηλαδή που γίνονται στο νερό, όπως το aqua aerobic), ασκήσεις με μια μπάλα γυμναστικής, ακόμα και το pilates και η yoga.

Εάν πάλι σας φαίνεται ανέφικτο ένα τέτοιο πλάνο, δοκιμάστε απλώς να περπατάτε συχνότερα και να ανεβοκατεβαίνετε τις σκάλες.

### Διαμορφώστε κατάλληλα τον χώρο εργασίας

Όταν γράφουμε στον υπολογιστή δε διατηρούμε συνήθως μια σωστή στάση του σώματος, με αποτέλεσμα να ασκείται υπερβολική πίεση στους δίσκους στο κάτω μέρος της πλάτης και στην περιοχή της μέσης. Γι'αυτό μπορείτε να κάνετε τα εξής:

επενδύστε σε μια εργονομική καρέκλα ή σε ένα γραφείο για να εργάζεστε σε όρθια θέση

τοποθετήστε μια μικρή τυλιγμένη πετσέτα στο ύψος της πλάτης σας για επιπρόσθετη στήριξη

χρησιμοποιώντας το χρονόμετρο του κινητού, φροντίστε να διορθώνετε τη στάση του σώματός σας κάθε 5ο λεπτά με μια ώρα.

Σηκώστε βάρος και κινηθείτε με το σωστό τρόπο

Πολλοί από τους τραυματισμούς δημιουργούνται από τη λάθος άρση αντικειμένων. Γι' αυτό, ακολουθήστε την ακόλουθη τακτική:

Λυγίστε στα γόνατά σας και όχι το κάτω μέρος της πλάτης

Χρησιμοποιήστε τα πόδια και τους γοφούς σας για να κινηθείτε

Κρατήστε το αντικείμενο κοντά στο στήθος σας ενώ ισιώνετε τη σπονδυλική σας στήλη

Η καθημερινή πίεση που ασκείται στη μέση θα μπορούσε να μειωθεί εξίσου, εάν εκτελέσετε με σωστό τρόπο τις εξής απλές κινήσεις:

όταν ανοίγετε μια πόρτα, φροντίστε να στέκεστε μπροστά στην πόρτα και να τη φέρετε προς το μέρος σας, από το να σταθείτε στο πλάι του χερουλιού

όταν χρησιμοποιείτε την ηλεκτρική σκούπα, κρατήστε την και με τα δύο χέρια μπροστά από το σώμα σας, κάνοντας μικρές κινήσεις των χεριών.

όταν ασχολείστε με την κηπουρική και σκύβετε για αρκετή ώρα, συμβαίνουν ορισμένες αλλαγές στους δίσκους και τους συνδέσμους της σπονδυλικής στήλης. Για να αποφύγετε τον τραυματισμό, σταθείτε για λίγο σε όρθια θέση, αφού σηκωθείτε, έτσι ώστε να ανακάμψει η περιοχή.

Προστατέψτε τη μέση μόλις ξυπνήσετε

Η πίεση μέσα στους δίσκους σας αυξάνεται έως και 240% όταν κοιμάστε τη νύχτα. Εάν όμως, διατηρήσετε την πλάτη σας ευθυγραμμισμένη για μια με δύο ώρες αφού ξυπνήσετε, μπορεί να ανακτηθεί η φυσιολογική τους πίεση και να αντέξουν πιο αποτελεσματικά τα φορτία.

Τεντώστε τους οπίσθιους μηριαίους μύες

Πολλοί μάλλον αγνοούν ότι σφιγμένοι οπίσθιοι μηριαίοι μύες θα μπορούσαν να προκαλέσουν το πόνο στη μέση. Απλές ασκήσεις διάτασης των ποδοκνημικών τενόντων μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της πίεσης στη λεκάνη σας και να προσφέρουν ανακούφιση στη μέση.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)