

Jak prawidłowo dźwigać?

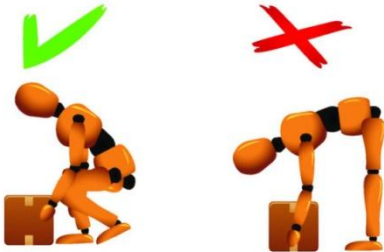


Czy zastanawialiście się kiedyś nad tym jak podnosicie ciężkie przedmioty? Czy zdarzyło się Wam, że po dźwiganiu czegoś, następnego dnia wstałście z bólem pleców? Albo co gorsze w ogóle nie mogliście wstać z łóżka? Niestety takie sytuacje zdarzają się często. A wielu z nich można by było zapobiec stosując kilka prostych zasad.

Kiedy podnosimy ciężki przedmiot w niewłaściwy sposób, czyli schylamy się po niego „garbiąc się”, na kręgosłup w odcinku lędźwiowym działają bardzo duże obciążenia. Zbyt duże jak na nasze możliwości. Powoduje to przeciążenie mięśni, więzadeł czy też krążków międzykręgowych, co skutkuje bólem. Ból może się pojawić natychmiast w chwili dźwignięcia lub po jakimś czasie, czyli następnego dnia.

Jak w takim razie dźwigać ciężkie przedmioty w bezpieczny sposób?

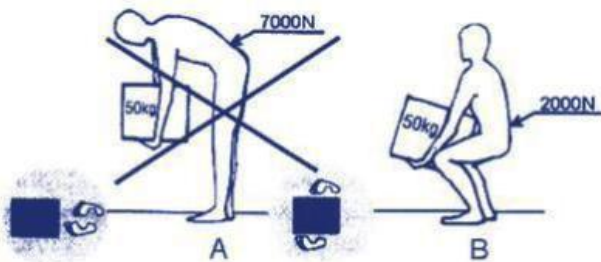
Stosuj zasadę proste plecy, zgięte nogi.



Podnosząc coś ciężkiego powinniśmy kucnąć. Plecy powinny być proste. Podnosząc, plecy cały czas pozostają proste, a my jedynie prostujemy nogi. Nie jest to proste i takiego sposobu podnoszenia należy się nauczyć. Z czasem taki sposób podnoszenia wejdzie nam w nawyk.

Im bardziej pochylony jest tułów, tym bardziej obciążony jest twój kręgosłup.

Podnosząc ciężar o wadze 50 kg przy pochylonych plecach, obciążenie jakie działa na twój krążek międzykręgowy jest równe 750 kg.



Dlatego tak ważne jest podnoszenie bez pochylania się.

Trzymaj ciężar tak blisko ciała, jak to tylko możliwe.

Im bliżej ciała będziemy coś przynosić tym mniejsze obciążenie będzie musiał znieść nasz kręgosłup.

Podczas dźwigania nie skręcaj ani nie pochylaj tułowia.

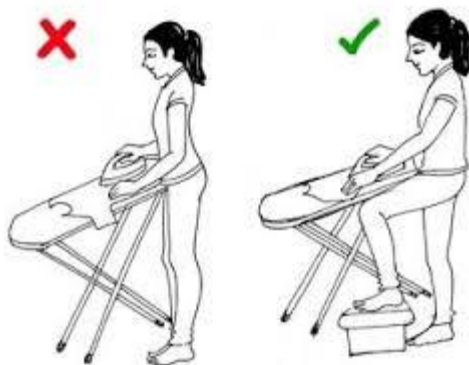
Największe niebezpieczeństwo podczas przenoszenia ciężkiego przedmiotu pojawia się kiedy dodatkowo skręcimy tułów. Taka sytuacja pojawia się np. w chwili wyciągania czegoś z bagażnika. Wówczas oprócz znacznej siły ciężkości działającej na nasz kręgosłup dochodzą siły ścinające, co w połączeniu może być tragiczne w skutkach dla naszego zdrowia. Zamiast skręcać tułów lepiej najpierw wyprostuj się, następnie obróć.

Przeń ciężar na opuszczonych rękach.

W ten sposób nie będziesz niepotrzebnie nadwyręzał rąk.

Postaraj się symetrycznie rozłożyć ciężar.

Podczas podnoszenia pamiętaj, żeby przedmiot, który podnosisz znajdował się pomiędzy Twoimi nogami. Przeń ciężar równomiernie obciążając obydwie nogi.



Zasady są proste, najtrudniejsze jest ich przestrzeganie.