

# Rizikom je nadváha, nárazová záťaž i nesprávne držanie tela

**P**ozná to hádam každý z nás. Ten pocit, keď si večer ľahneme do postele, vyrovnáme sa a zaplaví nás úľava. Naš organizmus na čele s chrbticou skrátka ocení relax po celodennej námahe! „Chrbtica tvorí základnú opornú štruktúru, umožňuje vzpriamený postoj, ale aj pohyb tela. S platničkami funguje ako „tlmič“ nárazov a chráni miechu a chrbticové nervy. S pomocou rebier aj vnútrohruďné orgány, ako sú srdce a pľúca,“ objasnil nám jej funkciu **MUDR. JAROSLAV OLEXÍK** zo špecializovanej nemocnice pre ortopedickú protetiku v Bratislave.



## Tri druhy záťaže

Slová odborníka o tom, ako dokážeme našej chrbtici škodiť, sú

znepokojujúce, ak si uvedomíme, aká je pre nás dôležitá. „Škodí nám jednostranná záťaž, teda opakovane vykonávaná práca v nevyhovujúcej polohe, najmä v predklone, prípadne s opakovaným otáčaním tela. Nemyslím len domáce práce, ku ktorým patrí vysávanie, upratovanie, žehlenie. Upozorňujem na profesionálnu prácu, či už manuálnu, ku ktorej patria profesie remeselníkov a vodičov, alebo administratívnu prácu pri počítači, keď je nesprávne umiestnený monitor alebo nevyhovujúca stolička,“ hovorí odborník. „Za takúto záťaž považujeme i čas odpočinku, ak ležíme na nekvalitnom, opotrebovanom matraci. Negatívny efekt na chrbticu majú i športy, pri ktorých výraznejšie zaťažujeme jednu časť tela. Spomeniem tenis, squash, golf. Pri aerobicu, behu po tvrdom povrchu či ská-

kaní sú zase rizikom zvýšené otrasy prenášané na chrbticu.“ Neprospejeva nám ani nadmerná nárazová aktivita. „Ľudia chcú často cez víkend dobehnúť zameškané, idú si zacvičiť do fitnesscentra, pracujú v záhradke. Takáto námaha po dlhom období pokoja tiež nie je vhodná,“ upozorňuje MUDr. Jaroslav Olexík. Oveľa nebezpečnejší je však tretí druh záťaže – nadváha. „Chrbtica musí nosiť väčšiu



# Vystríme sa!

Pri práci s počítačom môžeme na sedenie využívať aj **FITLOPTU** – vhodné je strediať ju s klasickou stoličkou



## OD LEBKY AŽ PO PANVU

### Stavce a platničky

Chrbtica siaha od spodiny lebky až po panvu. Tvorí priemerne 1/3 celkovej výšky dospelého človeka, pričom asi 20% z jej výšky tvoria medzistavcové platničky. Je dvakrát esovito prehnutá. Skladá sa zo:

- 7 krčných stavcov
- 12 hrudníkových stavcov
- 5 driekových stavcov
- 5 krížových stavcov zrastených do krížovej kosti
- 4 až 5 kostrčových stavcov zrastených do kostrče