



ГИМНАСТИКА ЗА ПРАВИЛНА СТОЙКА

Петя Христова

Стойката е положението, в което държим тялото си изправено срещу гравитацията, докато стоим, седим или лежим. Добра стойка означава, че костите са правилно подравнени и мускулите, ставите и сухожилията работят по предназначение срещу гравитацията. Без стойката и мускулите, които я контролират, тялото ще падне на земята. Обикновено стойката не се поддържа съзнателно - няколко мускулни групи, включително прасцевите и големите гръбни мускули правят това. Докато сухожилията помагат да се държи скелета заедно, тези постурални мускули, когато функционират правилно, предотвратяват силите на гравитацията да бутнат тялото да падне напред. Постуралните мускули също така поддържат позата и баланса по време на движение. Добрата стойка ни помага да стоим, вървим, седим и лежим в пози, които оказват най-малко напрежение върху поддържащите мускули и сухожилията по време на движение и дейности, свързани с носене на товар. Тя помага за поддържането на костите и ставите в правилното положение, така че мускулите да се използват рационално, по този начин намалявайки анормалното износване на ставните повърхности. Добрата стойка помага мускулите да работят по-ефективно, съответно тялото да използва по-малко енергия и така предотвратявайки настъпването на мускулна умора.

Лошата стойка на тялото, особено в днешната технологична епоха, е невъзможно да се избегне. Типичното за днешния стил на живот, продължително седене зад бюро, липсата на достатъчно движение, непрекъснатото втречено взирание в телефони, лаптопи и таблети, са съществени предпоставки за неправилното подравняване на частите на тялото, което, ако не се коригира, може да доведе до постоянна лоша стойка. Лошата стойка може да доведе до значителни здравословни проблеми:

- Хронични болка/скованост/изтръпване в гърба, раменете, кръста, тазобедрените стави, коленете, глезените, стъпалата, китките;
- Нарушения/изкривявания на гръбначния стълб;
- Сърдечно-съдови, респираторни заболявания, затруднения в дишането;
- Преждевременно износване на ставите;
- Крампи, схващание, дисбаланс и слабост в мускулите;
- Прищипване на нерв;
- Хронично главоболие;
- Лесна уморяемост;
- Проблеми със съня;
- Депресивни състояния;
- Намалена работоспособност.

Изграждането и оформянето на човешката стойка започва още от най-ранното детство и се формира като всеки двигателен навик и следователно трябва да се подпомага по време на растежа и развитието на детето. Това изисква системно развиване и укрепване на мускулите, които са свързани с поддържането на тялото в добър баланс: коремни, седалищни, предна и задна част на торса, раменен пояс, както и тези на краката.

Основни причини за възникване на опасни изкривявания и как да ги предотвратим:

Правилната стойка е в пряка зависимост от кондицията и цялостното състояние на раменната, гръбната и коремна мускулатура. Несиметрично развитата мускулатура и неправилната стойка са основните виновници за развитието на гръбначните изкривявания при подрастващите, и сковаността и болките в областта на гръбнака при възрастните.

1) Поражения, нанесени от травми или прекарани заболявания, които засягат или изменят костната система. Тук влизат и занимания със спорт, който развива неравномерно мускулатурата на тялото, което нарушава правилната му симетрия.

2) Влияния на обкръжаващата среда:

- Използването на неподходяща за ръста училищна и домашна мебел.
- Тежките ученически чанти.
- Качеството на повърхността за сън – използването на деформиран или мек матрак, както и прекалено високата възглавница са предпоставки за нарушаване на правилната стойка в процеса на израстване.

- Продължително седене в една поза и на едно място. Често срещано явление при работа с компютър или с мобилно устройство.

3) Вредни навици:

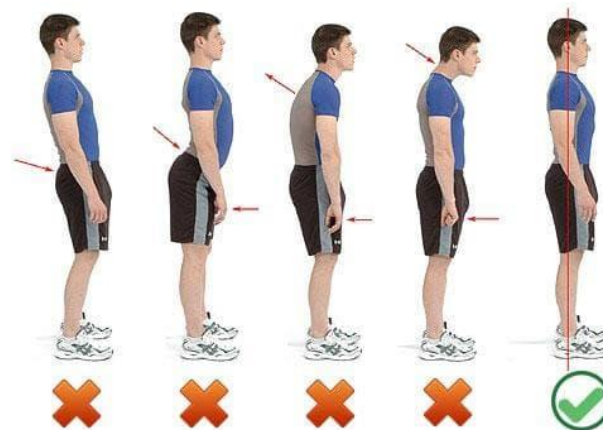
- Стоенето с отпуснат един и същ крак.
- Неправилна походка/стойка с изнесена глава напред, отпуснат корем и свити рамене.
- Носене на чанта на едно рамо или с една и съща ръка.
- Неправилното седене на чина/стола и четенето в легнала позиция.

4) Бичът на модата. Причина могат да бъдат прекалено тесните и ограничаващи нормалното движение на тялото дрехи, неудобни обувки без ортопедични извивки, което предразполага към плоскостъпие, а оттам към неправилна стойка.

5) Дефекти в сетивните органи предполагат затруднения при чуване и виждане, следователно стремеж към нагаждане на тялото с цел компенсация.

6) Пубертетът. Това е период, който се характеризира с бързо израстване и развитие. Несвикнали с височината си младежи, започват да ходят приведени, а момичетата, срамувайки се от развиващия им се бюст, се опитват да го прикрият. Това поведение води до нарушаване на правилната стойка, което впоследствие причинява трайно изкривяване на гръбначния стълб.

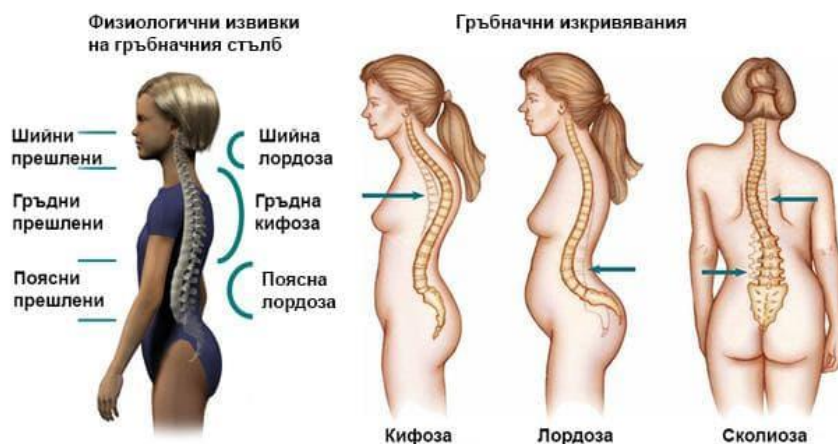
Най-честите нарушения в стойката и упражненията, с които да ги коригираме



Нарушенията в стойката са свързани с промяна на нормалните извивки или позиция на гръбначния стълб и нарушение в мускулния баланс. За разлика обаче от трайните гръбначни изкривявания, лошите пози могат много по-лесно да се коригират с подходящи упражнения. Нормално гръбначният стълб има форма на двойно S, като извивката на кръста и шията се нарича лордоза, а в гръдната част - кифоза. Благодарение на баланса на противоположно действащите мускули, ние можем да държим тялото си подравнено и изправено, а гръбначният стълб да запази нормалните си извивки. Ако мускулният баланс се наруши, извивките се променят, като това води до цялостна промяна на позата и е предпоставка за трайни гръбначни изкривявания. В зависимост от посоката си гръбначните изкривявания се разделят основно на:

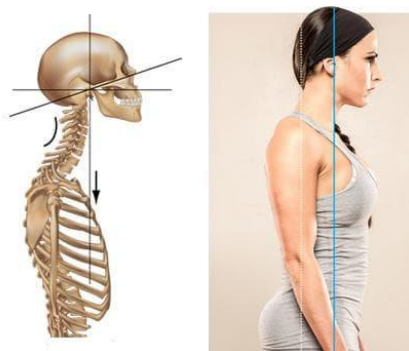
- предно-задни (кифоза, лордоза)
- странични (сколиоза)

Нарушенията в стойката могат да се дължат на различни промени в положението и извивките на гръбнака и да се проявяват в различни комбинации. Като основни показатели за правилна стойка се взимат положението на главата, раменете, таза и ъгълът на кривините на гръбначния стълб.



Главата е пред раменете

Това е често срещан проблем при хора, работещи на бюро и компютър. С времето тази поза води до хронични болки във врата и множество проблеми, като схващания и ошипяване.



Стратегията за корекция на това нарушение включва стречинг упражнения за скъсените мускули в шийната област и активни упражнения с цел корекция на позицията на главата. Ако не се вземат мерки, с времето мускулният дисбаланс се задълбочава и раменете се отпускат напред. Това води до увеличаване на гръдната извивка на гръбначния стълб (кифоза) и прегърбване.

Подходящи упражнения - потърсете в интернет следните формулировки:

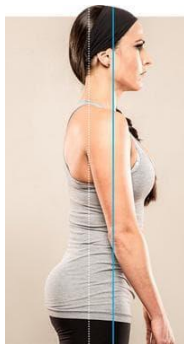
- 6 упражнения, с които да изправите врата и подобрите подвижността му
- Активни упражнения и стречинг за мускулите на врата
- Упражнения на Норбеков за гръбначния стълб - Шиен сегмент

Раменете са отпуснати напред

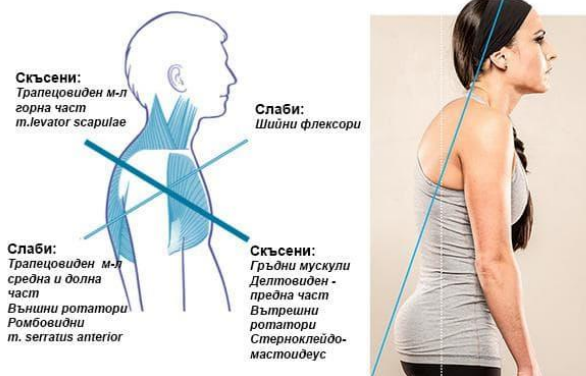
Среща се често при хора, работещи с ръцете в статична поза. Може да се наблюдава и при хора, трениращи и развиващи повече гръдните си мускули. Стратегията за корекция включва упражнения за разтягане на гръдните мускули и такива за засилване на мускулите, държащи раменете назад - мускулите около лопатката и задната част на рамото.

Подходящи упражнения - потърсете в интернет следните формулировки:

- Разтягащи упражнения за повдигане на раменете и изправяне на стойката
- Упражнения за коригиране на мускулния дисбаланс и премахване на напрежението
- Упражнения на Норбеков за гръбначния стълб - горен гръден сегмент



Горен кръстосан синдром - увеличена гръдна кифоза

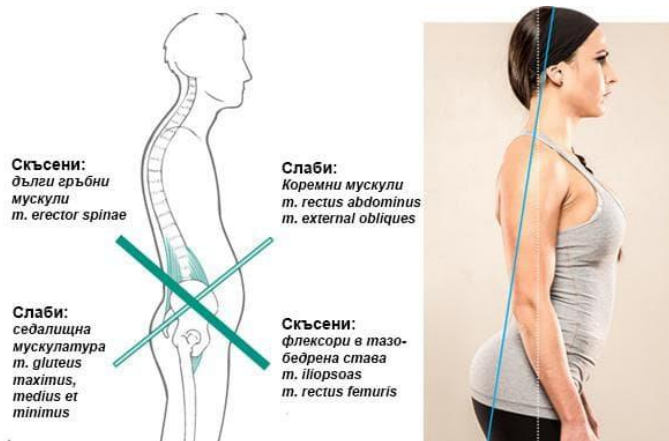


Тук, освен че главата е приведена напред, раменете са отпуснати, а гърбът е заоблен в средната и горната си част. При това нарушение на стойката се наблюдава характерен мускулен дисбаланс, познат като горен кръстосан синдром. Името му идва от това, че скъсените и преразтегнатите мускули са разположени под формата на буквата "X" едни спрямо други. Стратегията за корекция включва стречинг упражнения за скъсените мускули и упражнения за засилване на преразтегнатите и слаби мускули. За целта се подбират упражнения за засилване на мускулите на гърба, които да помогнат за изтегляне на раменете назад, отваряне на гръдния кош и изправяне на гръбначния стълб. Ако горният кръстосан синдром се съчетае с изглаждане на лумбалната лордоза и завъртане на таза назад, получава се тотална кифоза, позната още като кръгъл гръб.

Подходящи упражнения - потърсете в интернет долните формулировки:

- 3 ефективни йога пози при кифоза
- Основни пилатес упражнения за здрав и изправен гръб
- Лесни упражнения при болки в гърба и леки гръбначни изкривявания

Долен кръстосан синдром - увеличена лумбална лордоза



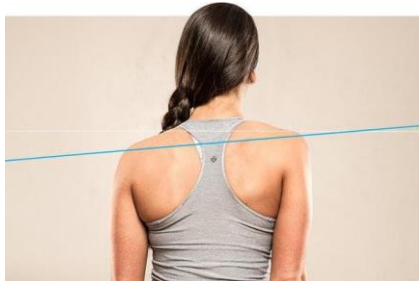
При това нарушение тазът се завърта напред, а извивката на кръста се задълбочава. Причината за това е дисбаланс между мускулите, поддържащи таза в неутрално положение, като най-голямо значение за това има отслабването на седалищните и коремните мускули. Подобно на горния кръстосан синдром и тук слабите и стегнатите мускули са в противоположни посоки.

Стратегията включва упражнения за засилване на коремните и седалищните мускули и стречинг за скъсените мускули.

Подходящи упражнения - потърсете в интернет долните формулировки:

- Основни стречинг упражнения за долните крайници
- Упражнения с фитнес топка за профилактика на гръбначни изкривявания и болки в гърба

Различна височина на раменете



При това нарушение има видима разлика между височината на двете рамена. Причината за това най-често е свързана с изместване на гръбначния стълб в странична посока - сколиотична стойка. Когато изкривяването се коригира в поза мирно, то се дължи на слабост на мускулите на трупа и неправилно телодържане. Разликата между същинската сколиоза и сколиотичната стойка е в това, че при сколиоза изкривяването е постоянно. При изкривяването настрани от едната страна на гръбнака се образува изпъкнала част, а от другата вдлъбване. Стратегията за корекция е за мускулите с повишен тонус или с данни за скъсяване да се правят стречинг упражнения, а с цел засилване на мускулите около гръбначния стълб се прилагат общи изправителни упражнения. Ако се касае за същинско гръбначно изкривяване, а не лоша стойка, упражненията **се подбират от специалист и се прилагат индивидуално.**

Подходящи упражнения - потърсете в интернет долните формулировки:

- Йога срещу лоша стойка и болки в гърба
- Упражнения за правилна стойка

Последствия от неправилното седене

Между карането на колата, работата пред компютъра и гледането на телевизия - специалистите са изчислили, че всеки ден седим по средно 9 часа. Моменталните последици от това са болки в главата, врата, гърба. Болките в гърба са сред основните фактори, които влияят върху работоспособността и са честа причина да отсъстваме от работа. Болката кара човек да се чувства уморен и може значително да попречи на качеството ни на живот. Когато седим неправилно, в различни части от тялото ни възниква напрежение и се ограничава значително капацитета на дишане. Хората, работещи в офис, са изложени на особено голям риск. Сред тези, които работят средно 12 часа на компютър, болки във врата се срещат в 77% от случаите, а тези в кръста – в около 45%.

Как да седим правилно

Всички експерти са съгласни, че „динамичната поза на седене” е най-препоръчителна, защото така не се разтягат едни и същи мускули, а напрежението се разпределя. Противно на общоприетото, отпуснатата поза на седене с облягане назад е анатомично неправилна и подлага гръбнака на напрежение. По-правилно е да седим в предната част на стола с таз, наклонен с около 12 градуса напред, защото това имитира стойката при изправено положение и минимизира напрежението върху гръбначния стълб.

Намирането на подходящи стол и бюро е важно, но по-ключовото е да правим редовни почивки по време на работа. Те може да са кратки, но чести и да включват движение – например да ставаме и да се разхождаме по няколко метра на всеки час. Това ще облекчи свиването на мускулите във врата и гърба, ще стимулира дейността на сърцето и кръвообращението. Освен това е препоръчително всеки ден да правим поне по 5 минути упражнения за разтягане на мускулите на гърба на всеки 45 минути работа пред компютър. Освен това, докато седим трябва да избягваме накланянето на една страна, да не кръстосваме краката си, са се упражняваме да стоим изправени без да се облягаме назад.



Източници:

1. Соколов Б; Г.Маркова-Старейшинска (1991). Изправителна гимнастика, Издателство Медицина и Физкултура, София.
2. Филкова, С; Х. Христов (2013). Промоция и профилактика на гръбначните изкривявания в детската възраст, Варненски медицински форум т. 2/ 3, с. 246-250, Варна.
3. <https://utswmed.org/conditions-treatments/spine-disorders/>