

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No:94

BELKEMİĞİNİN (SIRTIN) KORUNMASI: FARK YARATABİLİRSİNİZ!

Of. Bu kadar ağırlığı neden tek başıma kaldırmaya çalışıyorum. Ağır bir şeyi kaldırdıktan sonra veya uygun olmayan bir pozisyonda ağırlığı kaldırdıktan sonra bunları düşündüğünüz oldu mu hiç? Bu olaylar belkemiğinizdeki zorlanmaya neden olan iyi bildiğiniz nedenlerdir, ama belkemiğinizde zedelenmeye yol açan diğer belli başlı faktörleri dikkate almayabilirsiniz. Belkemiği (sırt) sağlığını birçok koşullar etkiler.

En fazla belkemiği problemleri nedenleri, kötü duruş, esnekliğin olmaması, stresli yaşam, stresli çalışma alışkanlıkları ve tüm bunların üzerinde fiziksel sağlıkta (zindelikte) genel bir gerileme. Şaşırdınız mı? Şaşırmamalısınız. Ne zaman “kendinizi koy verirsiniz” (çoğumuz bunu yaşlandıkça yapıyor) ilk giden şey belkemiğinizin kuvveti olacaktır. Doğru ağırlık kaldırma teknikleri yanı sıra, biz aynı zamanda kapsamlı şekilde fiziksel formumuz için de çalışmalıyız.

Beslenme-fiziksel olarak sağlıklı kalmak için önemli bir anahtardır. Yaşlandıkça metabolizmamız yavaşlar. Bu doğal olayı etkisiz hale getirmek için, doğru tip yiyecekler yemeliyiz, çok fazla yememeliyiz, yoksa kilolar çabucak ortaya çıkar!Şimdi, sağlıklı bir belkemiğiyle, beslenme ne yapmalı? Öncelikle sağlıklı bir bel, omurgada doğru şekilde dengelenmiştir. ”Eğilmiş” bir belle, denge kaybolur, ve lanet olası göbük, belin eğilmesine neden olur. Aşırı kiloları taşımak, sırttaki dokulara çok büyük zorlamalar yapar, ve fazladan küçük bir yükü kaldırmak bile, bir zedelenmeye neden olabilir.

Egzersiz- aynı zamanda, önemli bir rol oynar. Günde 30 dakika yürüyüş gibi basit bir egzersiz, kalp hızını artırabilir, ve zayıf kalman için yeterli kalorinin yakılmasına neden olur. Esneklik; korumak için çalışmazsak, yaşlanırken değişen diğer bir durumdur. Söylenenler doğrudur. ”Kullan Yoksa Kaybedersin”. Esneklik olmazsa, vücudumuzun tüm hareket düzenini kaybederiz. Böylece bir kasta veya eklemde her zamankinden daha fazla ani fiziksel zorlamada zedelenme riski yüksektir. Esnekliğinizi korumak ve işteki fiziksel zorlamalar için her sabah germe egzersizleri yapabilirsiniz. Zaten sporcularda zedelenmeleri önlemek için maçtan önce ısınma yapıyorlar mı?

Sabit pozisyonlar-yeterince hareket etmemek de belkemiği problemlerine neden olabilir. Sabit pozisyonda fazla uzun süre kalmak, kasta spazma yol açabilir. Biz gerginlik olarak hissederiz, ama durağan kas kasılmalarından, rahatsızlık hissedene kadar, düşük derecede doku hasarı başlamıştır bile. Dolaşımı düzenlemek ve sırt gerginliğini önlemek için uzun süreli duruş ve oturma periyotları arasında, germe egzersizi için ara verin.

Kötü vücut yapısı ve kötü kaldırma alışkanlıkları, sırtta yaralanmayı tetikler, genel fiziksel durum da kötüyse, bunun olması daha da muhtemel

Zedelenmelerden kaçınmada yardım için bu teknikleri hatırlayın:

- *Kaldırma yaparken hızlı ve ani hareketler yapmaktan sakının.
- *Aynı anda eğilme ve bükülme hareketlerini yapmaktan sakının.
- *Yükü çok uzak tutmaktan sakının. Yükü vücudunuza yakın tutun.
- *Takım Çalışması! Yük çok ağırorsa, 2 kişi yükü taşımalı.

Duygusal stres, zihnin dağılmasına yol açar, böylece uygun vücut şekli aklımızda olacağına diğer şeyler aklımızda olur. Stres ve sırt ağrısı beraber görülür. Sırtın alt kısmındaki

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX TALKS)

No:94

ağrı''gerilim tipi baş ağrısının aşağı kaymış'' şekli olarak tanımlanır. Kiřisel sorunlarımızı çözmek, her zaman kolay değildir, ama çözersek çoğu kez sırt ağrımız ortadan kalkar ve tekrarlayan incinmelerin önlenmesine yardımcı olur.

Sonuç olarak: Uygun olmayan yük kaldırma sırttaki incinmelerin tek nedeni değildir. İyi bir fiziksel ve ruhsal durumda olmayan kişi de sırt problemleri için yüksek risk altındadır.

Karar Senin —Vücuduna İyi Bak ve Belkemiđini Kurtar!