

Nugaros raumenų tempimo ir stiprinimo pratimai

1. Atsigulkite ant grindų, pakelkite ir padėkite kojas 90° kampu:

- a) įkvėpkite per nosį (pilvas išsipučia);
- b) iškvėpkite (pilvas suplokštėja). Tęskite gilų kvėpavimą 10 – 15 minučių, bandydami visiškai atpalaiduoti visą kūną.



2. Atsigulkite ant nugaros, kojas sulenkite per kelius, po keliais padėkite ką nors minkštą, kas išlaikytų kojų svorį. Giliai įkvėpkite 10 – 15 minučių, bandydamas visiškai atpalaiduoti kūną.



3. Gulėkite ant nugaros, ištiesęs kojas ir rankas, juosmeninę dalį prispauskite prie žemės. Tempkitės!



4. Gulėdamas ant nugaros, rankomis pritraukite iš pradžių vieną kelį po to kitą prie pilvo. Kol vienas kelis pritrauktas, kita koja turi būti ištiesta.



5. Gulėdamas ant nugaros, rankomis pritraukite abu kelius prie pilvo taip, kad nugara išsitemptų. Po to grįžkite į pradinę padėtį. Pakartokite 10 kartų.



6. Padėtis keturiomis, pakelkite dešinę ranką ir kairę koją. Būkite tokioje padėtyje 5 sekundes, tada grįžkite į pradinę padėtį. Pakartokite šį pratimą 10 kartų su viena ranka ir koja, 10 kartų su kita.



7. Atsistokite keturiomis, traukite dubenį atgal taip, kad nugaros raumenys išsitemptų. Likite tokioje padėtyje 5 sekundes, tada lėtai grįžkite į pradinę padėtį. Pakartokite šį pratimą 10 kartų.



8. Atsigulkite ant dešiniojo šono, kairę ranką ištempkite virš galvos, sulenkite dešinę koją per kelio sąnarį ir ištieskite kairę koją. Kairės rankos alkūnę ir kairės kojos kelį artinkite vieną prie kito ir po to išsitempkite. Atlikite šį pratimą ir su dešiniuoju keliu ir dešiniąja alkūne. Pakartokite 10 kartų.



Dėmesio! Jeigu atsiranda skausmas – nutraukite mankštą!

Pagal metodinę literatūrą parengta
VšĮ Kėdainių PSPC, www.kedainiupspc.lt



Kėdainių
pirminės sveikatos priežiūros centras

NUGAROS SKAUSMAS



INFORMACIJA PACIENTUI

NUGAROS SKAUSMAS

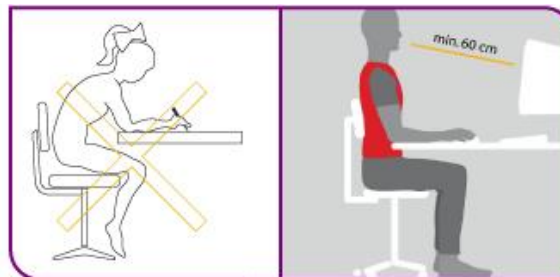
tai skausmas, jaučiamas juosmens srityje (tarp apatinių šonkaulių ir uodegikaulio), stubure ar šalia stuburo esančiuose audiniuose.

Kas gali sukelti nugaros skausmus?

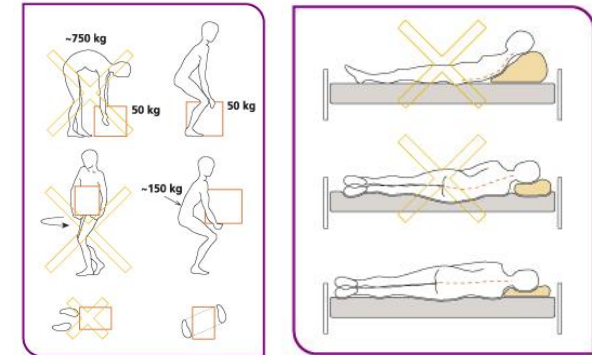
- **Stuburo patologija** (tarpslankstelinio disko išvarža, stuburo kanalo susiaurėjimas, slankstelio pasislinkimas ar lūžis).
- **Pilvo organų ligos** (endometriozė, inkstų akmenligė, prostatos, tulžies pūslės, kasos uždegimas).
- **Onkologinės ligos** (nugaros smegenų, stuburo navikas, kraujo vėžys, metastazės).
- **Infekcija** (osteomielitas, nugaros srityje esantis pūlinys).
- **Nugaros raumenų patempimas**, pernelyg staigūs judesiai.
- **Psichologinės priežastys**.
- **Netaisyklinga laikysena**. Jei kūprinatės, dažnai sėdite ar stovite persikreipę...
- **Sportinės traumos**, netaisyklingai atliekami sportiniai pratimai, ir t.t.
- Apatinę nugaros dalį moterims gali skaudėti **menstruacijų metu**.
- Paskutiniaisiais **nėštumo mėnesiais**. Skausmas dėl pakitusio pusiausvyros centro.
- **Sėdimas darbas**.
- Pernelyg **mažas fizinis aktyvumas**.
- **Nutukimas**.
- Kartais nugaros skausmo priežastys taip ir lieka nežinomos...

Geriausias gydymas – profilaktika

- **Taisyklinga laikysena** ugdoma dar nuo vaikystės, tačiau net ir tuomet, jei nesate pratę taisyklingai sėdėti, svarbu išsiugdyti šį įprotį – nugarą jums už tai tikrai padėkos.
- **Jauni žmonės, svarstantys pasirinkti sporto šaką**, kurios praktikavimas apkrauna nugarą (pavyzdžiui, sunkiąją atletiką), pirmiausia turėtų pasitikrinti stuburą.
- **Dirbantys sėdimą darbą** – bent po kelias minutes per valandą skirti mankštai ar pasivaikščiavimui.
- **Fizinis aktyvumas** išlaikomas visą gyvenimą, tačiau labai svarbu sudaryti tinkamą mankštos ir poilsio režimą.
- **Avalynė – visada patogi**. Moterims nepatartina kasdien avėti aukštakulnius – kasdienė avalynė turėtų būti su ne aukštesniais nei 2 – 4 cm kulniukais (kiekvienas kulniukų centimetras stuburo apkrovą padidina 10-15 kilogramų).
- **Pasirinkite kėdę, kuri būtų tinkama jūsų ūgiui**, ir ją sureguliuokite. Sėdint kojos turi remtis į grindis, o keliai turi būti sulenkti stačiu kampu. Jei didžiąją dalį dienos praleidžiate sėdėdami, tokiu atveju jums gali pagelbėti stuburo linkius koreguojanti priemonė, pvz. už juosmens užkišama pagalvėlė.



- **Jei tenka dirbti susilenkus** ar ilgai būti nepatogioje padėtyje, nepamirškite bent kas valandą padaryti trumpas pertraukėles, pasimankštinkite.
- **Venkite kelti ir nešti sunkius daiktus**. Niekada nekelkite sunkių svorių ištiestomis rankomis ir sulenkta nugarą – verčiau keldami pritūpkite, o nugarą išlaikykite tiesią.



- **Losvos čiužinys turėtų būti standus**, neįdubęs, o pagalvė – nedidelė. Miegokite ne mažiau kaip 7 val.
- **Išlaikykite kūno masės indeksą žemesnį nei 25**. Nugaros skausmas gali atsirasti ir vos dėl kelių papildomų kilogramų.
- **Stiprinkite nugaros raumenis**. Stabili ir tvirta juosmeninė stuburo dalis padeda stuburui atlaikyti fizinį krūvį.
- **Atlikite tempimo ir mobilumo pratimus** krūtininei stuburo daliai ir klubų sąnariams.
- **Sumažinkite įtampą ir stresą**. Stresas sustiprina nugaros skausmą, rūpinkitės savimi ir skirkite laiko sau.
- **Pakankamas poilsis** pagerina kūno atsistatymą ir padeda apsaugoti nuo nugaros skausmo.