**Gerincvédő tippek irodai dolgozóknak**

**A „beállt a nyakam”, „leszakad a hátam”, „kettétörik a derekam” sokat ismételt mondatok minden irodában.** **A KSH adatai alapján 2019-ben Magyarországon a magas vérnyomást követően a gerincbántalmak sújtották a legtöbb embert, több mint 2,3 millió főt tartottak nyilván a háziorvosok ezzel az egészségügyi problémával.**

„*A rugón elhelyezett,* ***mozgó ülőkéjű székek*** *azért optimálisak, mert állandó mozgásra késztetik az izmokat, az ágyéki gerincszakaszt, ezáltal ezen a testtájon megfelelő izomtónus érhető el. Az is segít, ha a fixált ülőkére egy* ***korongszerű, rugalmas párnát*** *helyezünk, vagy egy 60-70 centiméteres átmérőjű* ***fitneszlabdán ülünk****. Fontos* ***az asztal megfelelő magassága*** *is, hogy kényelmesen elhelyezhessük a könyökünket rajta, tehermentesítve ezzel a háti gerincszakaszt. Lényeges továbbá, hogy* ***a monitor szemmagasságban, vagy kissé feljebb legyen****”* - nyilatkozta **dr. Schwarcz Attila egyetemi tanár, a Pécsi Tudományegyetem Idegsebészeti Klinikájának igazgatója.**

Felhívta a figyelmet arra is, hogy **fél-, illetve háromnegyed óránként szüneteket kell tartani** és **felállni, kicsit mozogni.** Szerinte külföldön már vannak példák az állva végzett irodai munkára is, amikor egy magasra helyezett asztal előtt gépelnek az emberek, és egy-egy rövidebb sétával megszakítják munkavégzésüket.

**A stressz is okozhat hátfájást**

A **gerincfájdalmak fokozódásában** – a rossz testtartás mellett - **a stressznek is komoly szerepe van**, amit a szakember szerint a szakirodalom is igazol. Ilyenkor a lapocka tájékán, a nyaki részeken és a gerinc melletti izomzatban egy kóros tónusfokozódás, görcs áll be.

„*Ha a mozgással összefüggő, tompa gerincfájdalmakat nem kíséri súlyos végtagi izomgyengeség, ha a betegnek nincsenek alarmírozó tünetei, nem észlel széklet- vagy vizelettartási zavart, akkor a konzervatív kezelés jön szóba,* ***a vény nélkül kapható gyulladás- és fájdalomcsillapító gyógyszerek****. Ha nem múlnak egy-két hét után sem a tünetek, sőt, netán erősödnek, akkor fontos a háziorvos által,* ***vényre felírt orvosságokhoz*** *nyúlni: erősebb fájdalomcsillapítóhoz, izomlazítóhoz, gyomorvédő kíséretében, a mellékhatások kivédésére. Ha intenzív a fájdalom, amit netán járászavar is kísér, akkor* ***idegsebészeti szakvizsgálat*** *is szükséges lehet, a sürgősségi osztályon elvégzett alapvizsgálatokat követően”* - mondja dr. Schwarcz Attila.

Krónikus gerincbetegség esetén a kezelés elengedhetetlen része a **gyógytorna** is, amit szakember irányít. Ezek a gyakorlatsorok akkor hatásosak, ha a beteg **minden nap** végzi őket, **de legalább heti 4-5 alkalommal**, hogy a megfelelő izomtónus kialakulhasson.

**Jótékony és kerülendő mozgásformák**

A leginkább **gerincbarát sport** az **úszás**, illetve a **vízi torna**. Speciális „vizes” kezelési forma a **súlyfürdő**, ami a víz alatti nyújtásos gyakorlatokkal segít abban, hogy a porckorongok magassága helyreálljon és megközelítsék eredeti, egészséges állapotukat. A szakember szerint vannak arra vonatkozóan felmérések, hogy a nyaki porckorongsérvnél ez egy nagyon hatásos terápia. Ajánlott ezek mellett a **kerékpározás** is, de inkább sima terepen, mert az nem terheli a gerincet. **Nem tanácsosak** ugyanakkor azok a sportok, amik nagyobb, hosszanti irányban ható erővel, becsapódással járnak, így például **a futás**.

Dr. Schwarcz Attila sajnálattal nyugtázza, hogy manapság már **nem mozgásszegény, hanem mozgásmentes az életmódunk**: ülünk a monitor előtt, majd beülünk az autóba és otthonunkban is a tévé elé. Fiatalnak és idősnek is azt tanácsolja, hogy **hetente legalább két-három alkalommal egy órát aktívan mozogjon**. A lényeg az, hogy a pulzusszám megemelkedjen, mert általa a hormonháztartásunk is megváltozik.

**Évszázados múltja van az állva írásnak**

Számos forrás szerint **nagy elődeink**, az olyan neves írók, mint Virginia Woolf, Lewis Carroll, Fernando Pessoa, vagy Ernest Miller Hemingway **is állva írták műveiket**, utóbbi egy kisebb kudu kopott bőrén alkotott úgy, hogy írógépe és olvasótáblája mellmagasságban volt vele szemben. Megszívlelendő lehet ez a lehetőség napjainkban is.