



Ξέρετε ότι, αν κάθεστε σωστά, έχετε λιγότερες πιθανότητες να πάθετε οστεοπόρωση; Κάποιες καθημερινές κινήσεις, αν γίνουν με ένα συγκεκριμένο τρόπο, μπορούν να προφυλάξουν το σκελετό μας από τα απρόοπτα... της ηλικίας.

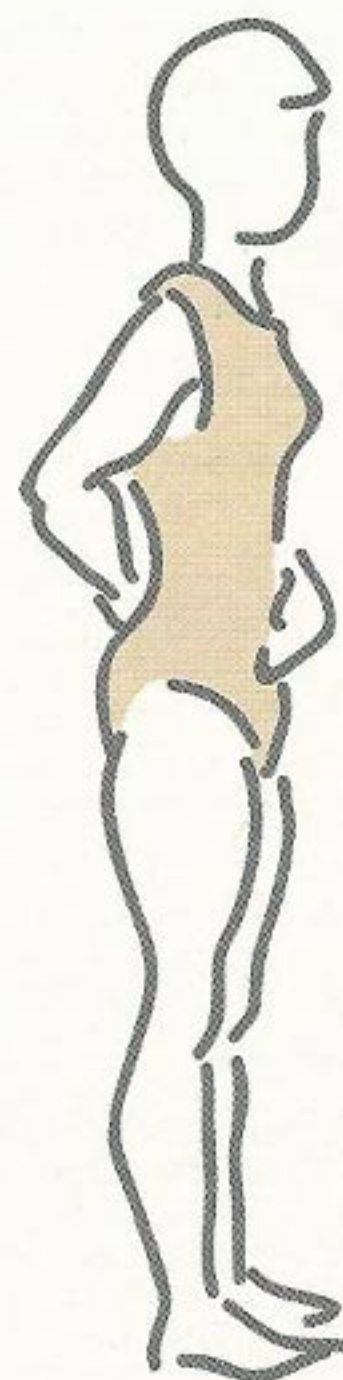
Του ΜΑΝΟΥ ΣΙΓΑΝΟΥ

ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΚΡΑΤΟΥΝ ΤΑ ΟΣΤΑ ΜΑΣ ΓΕΡΑ

Η ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΠΑΘΗΣΗ που συχνά δεν εκδηλώνει συμπτώματα, και για το λόγο αυτόν έχει χαρακτηριστεί από τους επιστήμονες «σιωπηρή νόσος». Η νόσος αυτή προσβάλλει τα οστά, μειώνοντας την πυκνότητά τους. Η κληρονομικότητα, η καθιστική ζωή και η κακή διατροφή παίζουν σημαντικό ρόλο στην εκδήλωσή της. Είναι μια ασθένεια που κάνει το σκελετό τόσο εύθραυστο, που ακόμα και οι καθημερινές δραστηριότητες μπορεί να προκαλέσουν κατάγματα. Η σωστή στάση του σώματος καθώς και οι σωστές κινήσεις είναι απαραίτητες για να προλάβετε τη νόσο, αλλά και για να μην επιδεινωθεί, αν έχετε ήδη πρόβλημα. Θα σας βοηθήσουν επίσης να αποφύγετε τα κατάγματα, που είναι ο μεγαλύτερος κίνδυνος για κάποιον που έχει οστεοπόρωση. Διαβάστε λοιπόν ποιος είναι ο σωστός και ποιος ο λάθος τρόπος να ξαπλώνετε, να σηκώνετε τα βάρη, να κάνετε τις δουλειές του σπιτιού ή να κάθεστε.

1 ΒΡΕΙΤΕ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

- Σταθείτε όρθιοι με την πλάτη σας να ακουμπάει στον τοίχο. Τοποθετήστε τις φτέρνες σας 3-4 εκατοστά μακριά από αυτόν. Η καλή στάση του σώματος πρέπει να δημιουργεί ένα μικρό κενό μεταξύ του τοίχου και της μέσης σας.
- Σφίξτε την κοιλιά σας προς τα μέσα και προσπαθήστε να φέρετε όσο πιο κοντά γίνεται τη μέση σας στον τοίχο.
- Προτάξτε το στήθος σας και κρατήστε το κεφάλι σας ψηλά, κοιτάζοντας ευθεία μπροστά.
- Φέρτε τους ώμους σας πίσω, ώστε να κολλήσουν στον τοίχο.
- Κρατήστε αυτή τη θέση για ένα λεπτό. Απομακρυνθείτε από τον τοίχο και επαναλάβετε.
- Αναρωτηθείτε 2 με 3 φορές μέσα στην ημέρα σε τι στάση βρίσκεται το σώμα σας και διορθώστε τη, σύμφωνα με τις προηγούμενες οδηγίες. Στην αρχή ίσως είναι δύσκολο να βρείτε τη σωστή θέση του σώματος και ενδεχομένως σας φανεί λίγο άβολη· θυμηθείτε όμως ότι με την επανάληψη το σώμα σας μαθαίνει και προσαρμόζεται. Μπορείτε να επαναλάβετε αυτή την άσκηση 2-3 φορές την ημέρα.

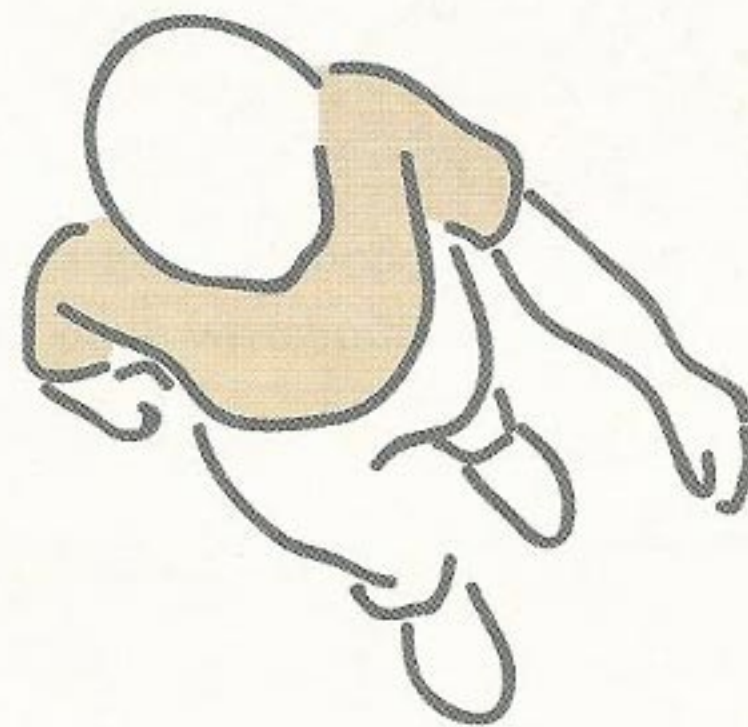


2 ΠΕΡΠΑΤΗΣΤΕ ΣΩΣΤΑ

Κρατήστε το κεφάλι σας ψηλά, τους ώμους ελαφρά προς τα πίσω και την πλάτη ίσια. Κρατήστε το φυσιολογικό κύρτωμα της μέσης, φέρνοντας την κοιλιά σας προς τα μέσα. Τα πόδια σας να «κοιτάζουν» εμπρός και να μην παρεκκλίνουν δεξιά ή αριστερά. Στη συνέχεια, περπατήστε, διατηρώντας όσο μπορείτε αυτή τη στάση.

3 ΚΑΘΙΣΤΕ ΚΑΛΑ...

Όταν κάθεστε, χρησιμοποιήστε ένα μαξιλαράκι ή μια διπλωμένη πετσέτα στη μέση σας. Το πάχος του πρέπει να είναι τόσο που να «γεμίσει» το φυσιολογικό «κενό» ανάμεσα στη μέση σας και την καρέκλα. Κρατήστε όσο μπορείτε το σώμα σας σε ορθή γωνία. Εάν τα πόδια σας δεν ακουμπούν στο πάτωμα, χρησιμοποιήστε ένα μικρό στήριγμα ποδιών. Όταν διαβάζετε ή κάνετε κάποια εργασία, φέρτε το βιβλίο ή το αντικείμενο της εργασίας σας κοντά σας και όχι το σώμα σας κοντά σε αυτό.



4 ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΟΤΑΝ ΣΚΥΒΕΤΕ Ή ΣΗΚΩΝΕΤΕ ΒΑΡΗ

■ **ΟΤΑΝ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΣΗΚΩΣΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟ ΒΑΡΟΣ:** Γονατίστε ή καθίστε σε μια καρέκλα, φέρτε το βάρος όσο πιο κοντά μπορείτε στο σώμα σας (στο ύψος της μέσης σας). Έπειτα ελάτε σε όρθια θέση αργά, βάζοντας δύναμη στα πόδια και όχι στη μέση σας. Εκπνεύστε όταν είστε σε όρθια θέση.

■ **ΟΤΑΝ ΚΟΥΒΑΛΑΤΕ ΨΩΝΙΑ:** Κρατήστε τις σακούλες κοντά στο σώμα σας και μοιράστε τις έτσι ώστε να μεταφέρετε περίπου το ίδιο βάρος και με το δεξί και με το αριστερό χέρι. Μπορείτε, ακόμη, όταν πηγαίνετε για ψώνια, να χρησιμοποιείτε -αν διαθέτετε- καρτοτάκι. Για να βγάλετε τα ψώνια σας από τις σακούλες, τοποθετήστε τις πρώτα σε μια καρέκλα αντί στο πάτωμα, για να αποφύγετε το λύγισμα της μέσης.

5 ΚΑΝΤΕ ΤΙΣ ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ ΑΚΙΝΔΥΝΑ

Οι δουλειές του σπιτιού συχνά καταπονούν το σκελετό σας. Όταν σκουπίζετε ή σφουγγαρίζετε, πρέπει το ύψος της σκούπας να είναι τέτοιο ώστε να μη σας αναγκάζει να σκύβετε. Κρατήστε τα χέρια, από τους ώμους έως τους αγκώνες, κοντά στα πλευρά σας και τα πόδια ανοιχτά, έχοντας το ένα λίγο πιο μπροστά από το άλλο. Μεταφέρετε το βάρος του σώματός σας από το ένα πόδι στο άλλο κατά την κίνηση της σκούπας ή της σφουγγαρίστρας. Όταν σκύβετε, να λυγίζετε τα γόνατά σας αντί για τη μέση σας, η πλάτη σας δηλαδή πρέπει να είναι πάντα ίσια.



6 ΞΑΠΛΩΣΤΕ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Καθίστε στην άκρη του κρεβατιού. Γύρτε το σώμα σας στο πλάι, στηρίζοντας το βάρος του και στα δύο σας χέρια. Ενώ γέρνετε το σώμα σας, φέρτε σιγά-σιγά τα πόδια επάνω στο κρεβάτι. Στρίψτε όλο σας το σώμα για να έρθετε σε ύπτια θέση (ανάσκελα), κρατώντας τα γόνατά σας λυγισμένα. Για να σηκωθείτε από το κρεβάτι, αντιστρέψτε τη σειρά των κινήσεων. Κρατήστε και τα δύο σας χέρια μπροστά. Γυρίστε στο πλάι και με τη βοήθεια των χεριών σας ελάτε σε καθιστή θέση. Χρησιμοποιήστε τα χέρια για να σηκώσετε το σώμα σας, ενώ ταυτόχρονα κατεβάζετε τα πόδια σας. Καθίστε στην άκρη του κρεβατιού λίγο πριν σηκωθείτε στο δάπεδο.

7 ΔΕΣΤΕ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ ΤΑ ΚΟΡΔΟΝΙΑ ΣΑΣ

Καθίστε σε μια καρέκλα, τοποθετήστε το πόδι σας πάνω σε ένα σκαλί και, κρατώντας ίσια τη σπονδυλική σας στήλη, δέστε τα κορδόνια. Μην τα δένετε όταν είστε σε όρθια στάση λυγίζοντας τη μέση σας. Υπάρχει πάντα ο κίνδυνος ενός τραυματισμού.

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία την κ. Φωτεινή Λάγαρη, φυσικοθεραπεύτρια, και το θεραπευτικό κέντρο «ΠΡΑΞΙΣ».



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Μην κάθεστε σε χαμηλούς μαλακούς καναπέδες, που σας κάνουν να «χώνεστε» μέσα στη θέση σας.
- Εάν έχετε οστεοπόρωση, μη συμμετέχετε σε ασκήσεις που απαιτούν λύγισμα της μέσης ή στροφές της σπονδυλικής στήλης.
- Μην πιέζετε να ολοκληρώσετε μία κίνηση που σας προκαλεί πόνο ή υπερβολική κόπωση.
- Αποφύγετε την καθιστική ζωή. Η έλλειψη κίνησης είναι η χειρότερη αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης.
- Εάν στέκεστε αρκετή ώρα όρθιοι σε μία θέση, μην τεντώνετε τελείως τα γόνατά σας, αλλά κρατήστε τα ελαφρώς λυγισμένα.