

8 הרגלים כדי להימנע מכאבי גב

אנשים רבים סובלים מכאבי גב שונים. ובכל זאת, לעתים קרובות ניתן למנוע את הכאב על ידי שינוי ההרגלים שלנו...

בפעילות גופנית

חוסר פעילות גופנית הוא אסון לגב שלנו! היום, רוב האנשים מבליים 8 שעות או יותר, בישיבה מול מסך, מה שגורם לאבד חלק ממסת השריר שלנו. הגב שלנו נשמר פחות טוב. פעילות גופנית הינו הטיפול המונע הטוב ביותר לכאבי גב. אם אתם כבר סובלים, עדיף פעילויות עדינה כמו שחייה, הליכה או יוגה.



תנוחה נכונה

אנשים רבים סובלים מכאבי גב, פשוט כי הם לא מחזיקים את עצמם, חבל! תחשבו תמיד על היציבות שלכם:

- למתוח את עצמכם כאשר עומדים או יושבים.
- בתנוחת ישיבה, להקפיד להניח את הרגליים שטוחות על הקרקע.
- תמיד לשמור את הגב זקוף.



- לכופף רגליים כשמרים משהו כבד.
- להגביל את נעילת נעלי עקב.

להטיב את תחנת העבודה

אם יש מקום שבו תחזוקת הגוף היא לא נכונה, זה בעבודה! כאשר עובדים במשרד, חייבים לבחור טוב את המושב, בעיקר לשבת זקוף, המסך מול העיניים ולא נמוך יותר, כך הצוואר נשאר בציר של עמוד השדרה. בעבודות פיזיות, כאבי גב קשורים בדרך כלל לסחיבת משאות כבדים. הקפידו לכופף את הברכיים כדי להתכופף, לקחת הפסקות בעת ביצוע תנועות חוזרות ועל תהססו לדבר עם הרופא שלך אם אתה מתחיל להרגיש כאבי גב.



לרדת במשקל במידת הצורך

השמנה יתר הינו גורם לכאבי גב. השומן של הבטן מושך את הגב, דבר הפוגע בדיסק בין-חולייתית, ומחמיר את כאבי הרצועה. כדי למנוע זאת, כדאי לרדת במשקל כאשר עודף המשקל הוא בעיקר ממזון בלבד. לאט לאט, אוכלים טוב יותר: יותר פירות וירקות, במיוחד פירות וירקות שורפי שומן, פחות בשר, שומן וסוכר. ואל תשכחו את הספורט, כי ירידה במשקל לא צריך להיות מלווה באובדן שרירים ולגרום את



האפקט ההפוך: לסבול מכאבי גב!

להפסיק לעשן

לא חושבים על זה, אבל עישון בנוסף לכל הבעיות האחרות, גורם פגיעה בגב. אכן, הדיסקים שבין החוליות מקבלים פחות אנזימים שדרושים לפעולתם. במחקרים שנעשו לאחרונה, הבחינו שאצל הרבה אנשים, הפסקת עישון הורידה בכאבי כאב.



שינוי תנוחת השינה

כמונו, עמוד השדרה שלנו צריכה לנוח בלילה! היא לא חייבת לתמוך את משקל גופנו או לסבול במצב לא נוח. מומלץ לישון בתנוחה עוברית, על הגב או על הצד. לעומת זאת לא לישון על הבטן, כי תנוחה זו משנה את העקמומיות של עמוד השדרה.



מזרון וכרית טובים

כדי למצוא את תנוחה הנכונה לעמוד השדרה, השתמשו בכלים הנכונים. מזרן טוב וכריות טובה, יש לזה עלות, אבל חשוב לבריאות שלנו! המזרן חייב להיות גמיש מספיק כדי לכבד את עקמומיות הטבעית של הגב, גמיש יותר לאנשים במשקל קל, פחות לאנשים במשקל כבד. בחירת הכרית היא מאוד אישית, אך מומלץ ביותר כרית הזיכרון. אחרת, לבחור כרית קשיחה אם אתם ישנים על הגב, וכרית



רכה אם אתם ישנים על הצד.

להוריד את הלחץ

רוב הבעיות שלנו, פיזים ופסיכולוגים, נובעים מהלחץ. ביניהם, כאבי הגב. כדי להימנע מכאבי גב עקב מתח, חייבים לטפל בלחץ עצמו, על-ידי פעילות ספורטיבית או אומנותית, אם הפסקות של מדיטציה ויוגה, לאכול יותר טוב, לבלות יותר זמן בטבע או אפילו על-ידי שינוי עבודה, אם זאת הבעיה!

