|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Spalio 16-ąją minima Pasaulinė stuburo diena | 2020.10.15 | http://www.smlpc.lt/img/print.gif |

|  |
| --- |
| http://www.smlpc.lt/media/image/2017/stuburo_dienos_logo_2020.jpgKiekvienais metais spalio 16-ąją minima Pasaulinė stuburo diena, skirta informuoti apie didžiulę stuburo skausmo bei negalios naštą visame pasaulyje ir dar kartą pabrėžti stuburo sveikatos ir funkcijos, geros savijautos bei asmens gerovės sąsajas. Dalyvaujant įvairių sričių sveikatos specialistams (reabilitacijos ir kineziterapijos, manualinės terapijos, visuomenės sveikatos ir kitiems) bei pacientams ši diena minima kiekviename žemyne. Koronaviruso pandemija neabejotinai paveikė žmones visame pasaulyje, o buvęs ir vėl kai kuriose šalyse ir regionuose įvedamas karantinas ar kiti griežti apribojimai labai paveikė žmonių galimybes išlikti fiziškai aktyvius. Minint šią datą žmonės raginami tinkamai prižiūrėti stuburą ir išlikti fiziškai aktyvūs, išmoningai skatinamas fizinis aktyvumas, koreguojama laikysena, mokoma taisyklingo daiktų kėlimo bei nešimo ir kalbama apie tinkamas darbo sąlygas.Pagal mokslinių tyrimų duomenis yra daroma prielaida, kad visame pasaulyje apie milijardą žmonių kenčia nuo įvairių stuburo skausmų, o tai daro didžiulį poveikį valstybių pramonei ir ekonomikai, neabejotinai neigiamai veikia žmonių gyvenimo kokybę. Ši sveikatos problema yra viena iš didžiausių neįgalumo priežasčių planetoje. Todėl veiksmingos prevencinės programos ir jų praktinis taikymas yra labai svarbūs, o šių metų Pasaulinė stuburo diena skatins žmones imtis daugiau praktinių veiksmų, kad labiau kreiptų dėmesį į savo stuburo būklę bei sveikatą. Šių metų paminėjimą organizuoja Pasaulinė chiropraktikos federacija, kurią visame pasaulyje palaiko per 600 oficialių organizacinių rėmėjų. Daugiau informacijos apie tai, kaip sudalyvauti šios dienos minėjime, yra išdėstyta [Pasaulinė stuburo dienos](http://www.worldspineday.org/) tinklalapio [„Twitter“](https://twitter.com/World_Spine_Day/) ir [„Facebook“](https://www.facebook.com/WorldSpineDay2020/) paskyrose. Registruodami savo veiklą per šios organizacijos puslapį, galite paskleisti savo žinią ir susisiekti su naujausiais šios dienos minėjimo renginiais visame pasaulyje. Praneškite apie tai, ką planuojate surengti paminint šių metų Pasaulinę stuburo dieną, paskelbdami nurodytose socialinės žiniasklaidos platformose arba siųsdami nuotraukas ar filmus iš savo renginių  į organizatorių elektroninį laišką worldspineday@gmail.com. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistai, aktyviai ragindami paminėti Pasaulinę stuburo dieną, taip pat pabrėžia, koks svarbus kokybiškas, nuolatinis fizinis aktyvumas, tinkamos darbo sąlygos, darbo ir poilsio režimas bei normali laikysena stuburo susirgimų ir sutrikimų prevencijai. Toliau pateikta keletas paprastų, tačiau praktiškų, naudingų patarimų, kurie galėtų padėti apsaugoti jus nuo galimų nugaros skausmų ir padidinti kasdienį fizinį aktyvumą.**1. Ilgai dirbdami, darykite poilsio pertraukėles.**Ilgalaikė statinė ir (ar) nepatogi kūno padėtis darbo vietoje gali būti viena iš daugelio nugaros skausmų priežasčių. Jau senokai surinkta pakankamai mokslinių įrodymų, kad ilgas sėdėjimas darbe ženkliai pablogina darbuotojų sveikatos būklę. Be itin mažo fizinio aktyvumo, statinės ir nepatogios kūno padėties dirbančiųjų sveikatą neigiamai veikia įvairūs kiti veiksniai: didelis darbo tempas, didelis darbo krūvis, blogas darbo proceso organizavimas, mažas atlyginimas, blogai pritaikytos darbo vietos, komplikuoti asmeniniai santykiai kolektyve ir t. t.Taigi, jei dirbate sėdimąjį darbą ir kasdien sėdite ne mažiau kaip 6–8 valandas, būtinai darykite aktyvias pertraukėles: pakeiskite kūno padėtį, atsistokite iš už stalo, šiek tiek pajudėkite, pasitampykite (tik nesukeliant skausmo). Kartkartėmis būtina atkreipti dėmesį į savo laikyseną darbo vietoje ir ją sąmoningai koreguoti. Stebėkite ir pataisykite laikyseną, kai kalbate telefonu, dirbate kompiuteriu ar su dokumentais ar namie sėdite prie TV. Jeigu yra galimybė, ribokite pasyvų laiką, praleistą prie kompiuterio.Pageidautina laikytis darbo ir poilsio režimo tiek namuose, tiek darbe, tiek ir dirbant per nuotolį. Pasinaudokite kiekviena proga stovėti, o ne sėdėti. Beje, vis labiau populiarėja darbas stovint. Tačiau tam būtina įrengti kintamo aukščio darbo vietą arba stalą. Net trumpas pasivaikščiojimas aplink įstaigą, namą ar laiptais gali padėti atpalaiduoti nuo statinės ar nepatogios kūno padėties bei emocinės įtampos, nuo kurių perdėm įsitempia raumenys. Lipimas laiptais ypač dažnai siūlomas fizinio aktyvumo būdas, kurį galima taikyti kiekvieną dieną, net dirbant iš namų. Tačiau vaikščioti laiptais gali būti ne pats geriausias pratimas, kai stipriai skauda kelio ar klubo sąnarį (dažniausiai vyresnio amžiaus žmonėms). Ilgesnių pertraukų metu gali būti atliekami įvairūs rankų, kojų, galvos, liemens judesiai ar tikslingi pratimai. Kai ilgesnė pertraukėlė nėra galima, stenkitės darbo vietoje dažniau pakeisti kūno padėtį. Čia pateiktas paprastų pratimų kompleksas skirtas ilgai sėdintiems darbo vietoje\*. Raumenų tempimo pratimas atliekamas švelniai tempiant nurodyta kryptimi (nesukeliant skausmo) nesulaikant kvėpavimo ir įtempimas išlaikomas kelias ar keliolika sekundžių.http://www.smlpc.lt/media/image/2017/Stuburo_paveiks_str_iliustrac.jpg**2. Sėdėkite patogiai ir taisyklingai, kartkartėmis keisdami kūno padėtį.**Jeigu jūsų darbo vieta prie kompiuterio arba šiaip tenka ilgai sėdėti (net po 6–8 valandas kasdien), tai stalas ir kėdė turi būti sureguliuoti taip, kad jums būtų patogu sėdėti ir laikysena išliktų optimali. Taigi, nesikūprinkite ir nesilenkite pirmyn ar į šoną, nesėdėkite pasisukęs šonu. Galva, kaklas ir nugaros viršutinė dalis turėtų būti vienoje plokštumoje, raumenys įsitempę nestipriai. Būtina, kad reguliuotųsi kompiuterio ekrano pasvirimo kampas ir atstumas nuo akių, stalo aukštis (pagal darbuotojo ūgį), klaviatūros pasvirimo kampas ir jos aukštis nuo grindų. Kompiuterio ekranas turėtų būti tiesiai priešais, akių lygyje arba kiek žemiau akių linijos, kad susidarytų maždaug 10–20 laipsnių kampas, o pats ekranas stovėtų maždaug ištiestos rankos atstumu. Pageidautina, kad kėdės paviršių kampai ir aukščiai būtų reguliuojami, klaviatūra – alkūnių lygyje, o rankos laisvai nusvirusios žemyn nekeltų aukštyn pečių. Svarbi patogi atrama nugaros juosmens daliai – kėdės atlošas. Kėdė turėtų turėti bent nedidelius išlinkimus, atitinkančius žmogaus stuburo fiziologinius linkius ir atitikti konkretaus žmogaus ūgį. Kėdės aukštis turi užtikrinti, kad pėdoms esant ant grindų, šlaunys būtų lygiagrečios kėdės sėdimajai daliai, o keliai sudarytų 90–110 laipsnių kampą. Kėdės sėdynė turėtų būti palinkusi į priekį 5–10 laipsnių kampu. Taip stuburas išlaikomas neutralioje ir natūralioje padėtyje, kuo mažiau įtempiant papildomų raumenų. Moksliniai straipsniai patvirtina, kad ilgas sėdėjimas neutralia (normalia) stuburo laikysena mažina kaulų ir raumenų sistemos skausmų tikimybę.**3. Aktyviai leiskite laisvalaikį su šeima ir draugais.**Šeimos įpročiai ir vertybės išlieka visam gyvenimui. Kai vaikai mato, kad fizinis aktyvumas yra ypač svarbus mamai ir tėčiui, jis bus svarbus ir jiems. Jei vaikai reguliariai nelanko kokių nors treniruočių, būtina nuolat jiems suteikti kitų fiziškai aktyvių veiklų. Nesvarbu, ar šeima šokinėja per šokdynę, žaidžia gaudynes, šoka, žaidžia šeimos futbolą, krepšinį, tinklinį, ar važinėjasi dviračiais, ar bėgioja, ar kartu keliauja į parką ar mišką ir pan. Leiskite vaikams kuo daugiau judėti ir neribokite jų natūralaus fizinio aktyvumo. Atėjus paauglystei (ir vėliau) fizinis aktyvumas sumažės savaime dėl įvairių socialinių ir psichologinių priežasčių.Kadangi vaikų ir paauglių stuburas nėra iki galo susiformavęs (vyksta aktyvus augimas), nepatartina vaikams kasdien žaisti kompiuterinių žaidimų po keletą valandų iš eilės ar tiesiog naršyti internete. Būtinos fiziškai aktyvios pertraukos kas 30–60 minučių. Tam net galima panaudoti specialias kompiuterines programas, kurios pačios reguliuoja vaiko laiką, praleistą prie kompiuterio ir pačios po tam tikro laiko išjungia žaidimą.Jeigu draugas ar draugė pakvies jus susitikti pietų ar pasėdėti bare ar kavinėje, pasiūlykite pakeisti šią malonią, bet fiziškai pasyvią veiklą gerokai naudingesne jūsų abiejų sveikatai. Juk galima bendrauti ir vaikštant pėsčiomis parke, važiuojant dviračiais ar riedučiais, žaidžiant sportinius žaidimus, meškeriojant, šokant, grybaujant ir pan. Pabandykite! Net bendras šventes dabar naudingiau ir saugiau švęsti gamtoje, aktyviai judant atvirame ore ne sėdint už stalo uždaroje patalpoje.**4. Kai ilgai vairuojate automobilį, koreguokite kūno padėtį.**Ilgas vairavimas gali sukelti juosmens ar kaklo raumenų įtampą ar net skausmus. Pasireguliuokite savo sėdynę stumdydami ją pirmyn ar atgal taip, kad nereikėtų lenktis siekiant vairo, o rankos turi būti šiek tiek sulenktos per alkūnės sąnarį. Suėmę vairą turite patogiai, laisvai remtis visu nugaros paviršiumi į automobilio sėdynės atlošą. Pagal padėtį automobilyje sureguliuokite visus galinio ir šoninio vaizdo veidrodžius. Sėdynės pasvirimo kampas taip pat yra reguliuojamas – pasirinkite sau tinkamą, kad nejaustumėte įtampos juosmens srityje. Jeigu jūsų automobilio sėdynė nėra tinkamai suformuota, pasidėkite suvyniotą rankšluostį, mažą pagalvėlę ar specialų minkštą volelį juosmens atramai, kad galėtumėte patogiai atsilošti. Pagal savo ūgį tinkamai sureguliuokite ir sėdynės aukštį. Ilgose kelionėse kas valandą ar kas dvi sustokite, pasidarykite nedidelę pertraukėlę, kurios metu išlipkite iš automobilio ir šiek tiek pasivaikščiokite, pasimankštinkite, kad vėl suintensyvėtų kraujotaka kojose ir atsipalaiduotų įtempti nugaros, kaklo ir rankų raumenys. Tai naudinga ne tik jūsų stuburui, bet ir eismo saugumui.**5. Jei yra noras ir galimybė – tapkite aktyviu televizijos žiūrovu.**Laisvą laiką prie televizoriaus galima praleisti taip, kad jis taptų naudingas sveikatai. Darykite kokius nors nesudėtingus fizinius pratimus, kol žiūrite TV laidas: maigykite rankomis ar keliais minkštą kamuolį, tampykite elastingą gumą, šokinėkite per šokdynę, darykite pritūpimų, atsispaudimų serijas (3–4 kartai po 10 – puiki, efektyvi jėgos treniruotė), stovėkite ant pusiausvyros lavinimo treniruoklio, žingsniuokite vietoje aukštai keldami kelius (galima judesį pasunkinti pritvirtinus svarmenis prie čiurnos), minkite stacionaraus dviračio pedalus ar dirbkite su kitu paprastu namų treniruokliu ir pan. Praktiškai prie kiekvieno sportinio inventoriaus yra pridedami įvairūs pratimų kompleksai, skirti savarankiškai mankštai – išstudijuokite ir išbandykite juos. Fiziniam aktyvumui galima išnaudoti ilgas ir nuobodžias komercines reklamas, kurios trunka net 15–20 minučių!**6. Būkite fiziškai aktyvūs buityje.**Visus namų ruošos ar ūkio darbus atlikite patys, padėkite kitiems šeimos nariams bei kaimynams. Skalbimas, lyginimas, kilimų bei grindų siurbimas, sniego kasimas, automobilio plovimas, langų bei veidrodžių valymas, dulkių valymas drėgna servetėle, valgio gaminimas, remonto ar kraustymosi darbai, gėlių priežiūra ir kt. yra naudingos fizinės veiklos. Taip pat ir darbas sode, darže ar gėlyne.**7. Atsargiai ir taisyklingai kelkite sunkius daiktus, ypač jei skauda nugarą.*** atsistokite kuo arčiau objekto kurį kelsite, pėdas pastatykite maždaug pečių plotyje;
* rankas laikykite kuo arčiau kūno (neištieskite jų į priekį), o alkūnes arčiau liemens;
* liemenį stenkitės laikyti tiesiai, vertikaliai, šiek tiek išlenkdami juosmenį pirmyn;
* prieš keldami sulenkite kojas per kelių ir klubų sąnarius; jokiu būdu nekelkite tiesiomis kojomis – tada visas krūvis tenka juosmens sričiai;
* kelkite padėdami kojų, liemens, rankų ir pilvo preso raumenimis, jokiu būdu svorio nekelkite vien naudodami nugaros raumenis ir lenkdamiesi per juosmenį;
* keldami sunkų daiktą niekada neatlikinėkite sukamojo judesio liemeniu į dešinę ar į kairę – tai nesaugu;
* jei daiktas sunkus ir sudaro daugiau nei 20–25 proc. jūsų kūno svorio ir jau ne kartą patyrėte nugaros skausmą – būtinai prašykite aplinkinių pagalbos;
* jei keliate kartu su kitu asmeniu darykite tai sutartinai, vienu metu (vienas iš jūsų galėtų duoti komandą);
* esant reikalui naudokite imobilizacinį korsetą ar specialų diržą.

**8. Kiekvieną dieną pradėkite specialia mankšta, skirta stuburui.**Jeigu jau ne kartą skaudėjo nugarą, susikurkite sveikatai naudingą įprotį bent 30–40 minučių kasdien skirti specialiai mankštai. Tai ne tik suteiks žvalumo, bet stiprins raumenų jėgą bei ištvermę, palaikys reikiamo lygio stuburo funkciją. Kartu bent truputį bus aktyvinama kraujotaka ir medžiagų apykaita. Jeigu esate jaunas ir sveikas, galite laisvalaikiu drąsiai užsiiminėti savo mėgstamomis sporto šakomis ar laisvalaikio formomis (jeigu tik leidžia griežti priešepideminiai apribojimai) ar savarankiškai mankštintis. Jeigu jau ne kartą skaudėjo nugarą ir jau atlikinėjote vienokias ar kitokias fizinės medicinos ar reabilitacijos procedūras (gydymo įstaigoje) bei mankštą ir žinote, ką ir kaip reikia daryti, tai pradėkite nuo mažiau aktyvios pratimų programos **su mažesniu apkrovimu, mažesniu kartojimų skaičiumi ir mažesne judesių amplitude**. Ir visada įsiklausykite į savo organizmo siunčiamus signalus (skausmą, tirpimą, raumenų spazmą ir kt.), kad nepablogintumėte būklės. Reikia vengti sudėtingų, įmantrių ir sunkių pratimų, ypač stovint ar lenkiantis pirmyn, atgal, dešinėn ar kairėn. Kai skauda nugarą, paprastai siūlomi pratimai gulint ant nugaros, pilvo ir stovint keturiomis. Šiuos pratimus galima atlikti ir namuose, pasiklojus ant grindų minkštą kilimėlį. Jų tikrai yra daug ir įvairių. Jei nesate tikras, kaip ir kiek mankštintis, visada pasitarkite su gydytoju reabilitologu, sporto medicinos gydytoju, kineziterapeutu ar kitu patyrusiu specialistu. Pagal užsienio literatūrą parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus visuomenės sveikatos specialistas Remigijus Zumeras \*[Ofiso darbuotojų (dirbančių sėdimą darbą) pratimų kompleksas paimtas iš interneto svetainės, kurioje išsamiai aprašomi įvairūs dirbančiųjų sveikatos aspektai](https://safetyservices.ucdavis.edu/units/occupational-health/ergonomics/office-computer/stretches).  Naudota literatūra:1. 1. [Halpern M](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Halpern%20M%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=1477898). Prevention of low back pain: basic ergonomics in the workplace and the clinic. [Baillieres Clin Rheumatol](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1477898%22%20%5Co%20%22Bailliere%27s%20clinical%20rheumatology.), 1992, 6 (3), p. 705–730.
2. 2. [Bell J. A](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Bell%20JA%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=19219537)., [Burnett A](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Burnett%20A%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=19219537). Exercise for the primary, secondary and tertiary prevention of low back pain in the workplace: a systematic review. [J Occup Rehabil](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19219537), 2009, 19 (1), p. 8–24.
3. 3. Vallfors B. Acute, Subacute and Chronic Low Back Pain: Clinical Symptoms, Absenteeism and Working Environment. Scan J Rehab Med Suppl 1985; 11, p. 1–98.
4. 4. Caneiro J. P., O’Sullivan P., Burnett A., Barach A., O’Neil D., Tveit O., Olafsdottir K. The influence of different sitting postures on head/neck posture and muscle activity. Man Ther, 2010, 15, p.54–60.
5. 5. Marshall S., Gyi D. Evidence of health risks from occupational sitting. Where do we stand? Am J Prev Med, 2010, 39 (4), p. 389–391.
6. 6. Nielsen M., Hetland J., Matthiesen S. B., Einarsen S. Longitudinal relationships between workplace bullying and psychological distress. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 2012, 38 (1), p. 38–46.
7. 7. Torbeyns T., Bailey S., Bos I., Meeusen R. Active workstations to fight sedentary behaviour. Ports Med, 2014, 44 (9), p. 1261–1273.
8. 8. Pronk N. P., Katz A. S., Lowry M., Payfer J. R. Reducing Occupational Sitting Time and Improving Worker Health: The Take-a-Stand Project, 2011. Prev Chronic Dis, 2012, 9, 110323. Interneto prieiga: <http://dx.doi.org/10.5888.pcd9.110323>.
 |