

Miért fáj a derekad?

avagy:

Vigyázz a gerinc-mérlegedre!

Angster Erzsébet, 2021. 05. 20.

<https://angstererzsebet.hu/miert-faj-a-derekad>

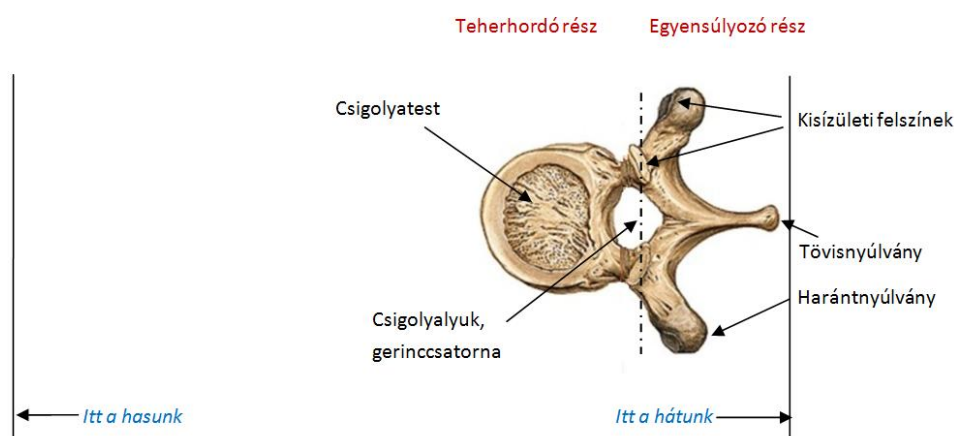
A derék az ágyéki gerincszakasz sávjában van; erről egy előző blogomban írtam: [Hol van a derekad?](#) Most arról írok, hogy sokunknak miért szokott fájni a dereka, és mit tehetünk ellene. Nekem sokáig nem volt világos, hogy pontosan mit csinálok rosszul: kiegyenesítem vagy túlgömbítem az ágyéki szakaszomat? Ha a hanyagtartásos üléskor kiegyenesítéshez szoktatom a deréktáji gerincemet, akkor állásakor miért pont a fordítottja történik? És hogyan lehet mindezt összefüggésbe hozni a fájdalommal és az egyensúlyvesztéssel?

Írásom lényege: Helytelen üléskor általában hátrafesztjük a medencénket, s ezzel **kiegyenesítjük** a gerinc ágyéki szakaszát. Azonban ettől függetlenül, ha túl sokat ülünk – még ha helyes pózban is tesszük – a csípőizmok rövidülnek, a fenékizmok túlnyúlnak. Ebből adódóan állásakor a rövid csípőizmok előreforgatják a medencét. Mivel a súlypontot az alátámasztás felett kell tartani (különben orra bukunk), sokan úgy kompenzálnak, hogy kissé „hátrafekszének”, s ezzel **túlgömbítik** gerincük ágyéki szakaszát. Így aztán a legtöbb ember mindkét irányban tartósan erőlteti az ágyéki gerincét, ami a gerinc instabilitásához vezet, és megannyi baj forrása lesz.

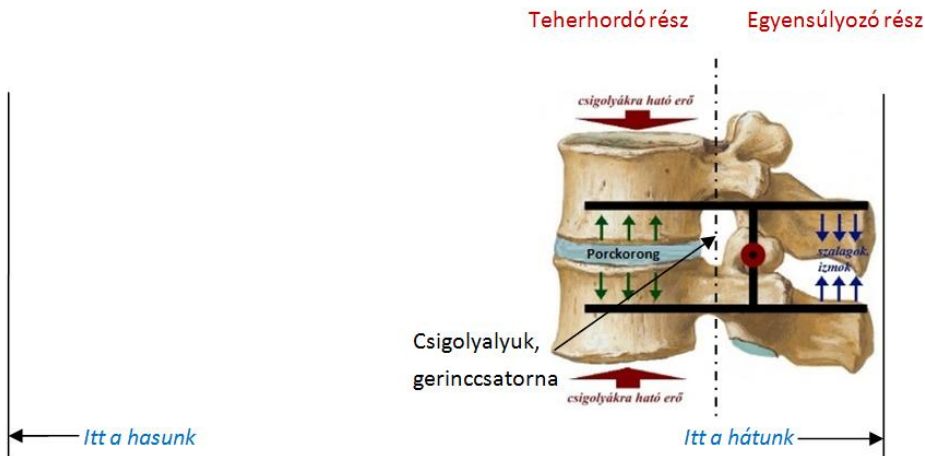
Nem vagyok anatómus, sem gyógytornász, „csak egy Alexander-technika tanár”. De a gyógyulásomhoz nagyon nagy szükségem volt arra, hogy megértsem testem alapvető törvényeit, s ezt saját, új szakmámban is igyekszem kamatoztatni. Most leírom az én verziómat, ahogy megértettem saját derékfájásom és mozgáskorlátozottságom lényegét. Nekem sokat segített testi-lelki egyensúlyom javításában.

Egy kis anatómia

A gerincről már írtam ebben a blogban: [Hol van a gerinc?](#) Ott is leírtam, hogy a gerincoszlopnak nem csak teherhordó része van. A teherhordó rész mögött, a hátunk irányában még ott vannak a csigolyanyúlványok is. A középső csigolyanyúlványokat, az ún. tövisnyúlványokat ki tudjuk tapintani a hátunkon. Egy átlagos csigolya felülnézetben így néz ki:



A következő ábrán oldalnézetből látható a gerinc egy egysége, melyet a szakirodalom mozgásszegmensnek nevez. A mozgásszegmens főbb elemei: az egymás feletti két csigolya, a közöttük levő porckorong, a csigolyanyúlványok közötti kisízületek, valamint a csigolyákat összekötő szalagok és izmok (természetesen a teljes gerinc vonalán a mozgásszegmensek átfedik egymást):



Forrás részlet: [dr. Ferenc Mária: A gerinc anatómiája](#)

A **gerincoszlop teherhordó része** a csigolyatestekből és a köztük levő porckorongokból áll. A porckorong lapos, nagyjából henger alakú rostos gyűrű, benne kocsonyás anyaggal. A porckorongok rugalmas összeköttetést biztosítanak a csigolyák között, s ezzel biztosítják a gerinc hajlékonyságát.

A **gerincoszlop egyensúlyozó részét** a csigolyanyúlványok alkotják. Az egymás feletti csigolyanyúlványok kisízületi felszíneikkel illeszkednek egymáshoz. (Még nem találkoztam az „egyensúlyozó rész” elnevezéssel, de szerintem nagyon találó.)

A csigolyalyukak és csigolyanyúlványok körülölelik a **gerinccsatornát**, melyben idegek futnak. A csigolyalyukak nem alkotnak „csont-csövet” – az idegeket szalagok és izmok is védik.

Azt is fontos tudni, hogy **az ízületek és a porckorongok a mozgás hatására töltődnek, ezért is nagyon fontos a rendszeres és változatos mozgás.**

A gerinc harmonikus működését a mozgásszegmensek ideális összhangja biztosítja. **A mozgásszegmens érzékeny mérlegként funkcionál.** Nagyon kell vigyáznunk, hogy ne erőltessük túl a mérleget egyik irányban sem. Ha a porckorongot és/vagy a kisízületeket tartós vagy hirtelen nyomás éri, akkor azok kopnak, deformálódnak, elcsúsznak. Egy idő után mészlerakódások, csontkinövések is keletkezhetnek. Az izmok görcsösen próbálják védeni, helyre-erőltetni a mérleget. Tovább rontja a helyzetet, hogy a feszült, görcsös izmok is fájhatnak. A fájdalomtól rendellenes pózt veszünk fel, ami további kopást eredményez. Az ördögi kör eredményeképpen a mozgásszegmensek instabillá válnak, nyaklenek-nyaklanak, nyomják az idegeket. Ez a „degenerált szerkezet”, valamint a feszült, rugalmasságát elvesztő izmok már nem képesek ellátni eredeti feladatukat. És arról még nem is beszéltünk, hogy a tartósan helytelen póz szokásunkká válhat. Szép fokozatosan megbomlik az eredetileg csodálatos szerkezetünk egyensúlya.

Bármilyen helyzetben is vagyunk, **a mérleg két nyelvének nem szabad nagyon kilengenie**, és folyamatosan vissza kell térniük az egyensúlyi állapotba. A következő képen láthatjuk, hogy a hölgy egyenes derékkal hajol le, s ezzel a mérleget folyamatosan egyensúlyban tartja:



A gerinc ágyéki (deréktáji) szakaszának van egy **természetes görbülete**, ami nagyon fontos a lengés csillapításában. Figyeld meg: ha a falhoz állsz, vagy a padlóra fekszel, akkor a derekadnál van egy kis lyuk, beférnek az ujjaid. A görbületet főleg a csigolyák alakjai határozzák meg. Ha az eredeti, természetes görbület szerinti egyensúlyt tartósan megbontjuk, vagyis ha sokat erőltetünk egy „új” helyzetet, akkor a test megadja magát, és az ízület bemerevedik egy természetellenes helyzetbe. Ekkor már nagyon nehéz visszaállítani az eredeti, egészséges állapotot.

És most nézzük, mi tehetünk, hogy elkerülhessük az előbb leírt borzalmakat!

Hogy előzhetjük meg a bajt? Egy mondatban...

Ha egy mondatban kellene tanácsot adni, akkor ezt mondanám: **Hagyjuk tiszteletben a gerinc természetes görbületét!** Nagy hiba, ha a gerinc természetes görbületét tartósan kiegyenesítjük vagy túlgörbítjük. Ne tegyük! Ugyanakkor fontos, hogy a gerincet rendszeresen mozgassuk, használjuk, de csak a normális mozgástartományban, dinamikus, és ne hirtelen, mert a gerinc csak így őrizheti meg azokat a képességeit, melyekre eredetileg ki lett találva.

És most nézzük a részleteket.

Az ágyéki görbületet ne egyenesítsük ki tartósan!

Hanyagtartásos üléskor vagy helytelen (hátgörbítő) hajlásokkor az ágyéki gerincünk normális görbületét kiegyenesítjük – ezt én a következő képen „be is mutatom”. Arról most nem beszélek, hogy a háti és a nyaki gerincemet mennyire túlgörbítem. Sajnos akkoriban nekem ez volt a „kényelmes”, mert izomegyensúlyom már felbomlott. Ha ezt túl sokáig csináljuk, akkor a porckorong has felőli része összenyomódik, a hát felőli részen pedig a kisízületek eltávolodnak egymástól. Ilyenkor az ágyéknál eltűnik a lyuk, a gerinc-mérleg nyelve elbillen a has felé (a képen balra):



A porckorong szempontjából olyan ez, mintha egy tubus tartalmát ki akarnánk nyomni. A porckorong kinyomódik a gerinccsatornába, és ott megnyomja az idegeket. A sérvésedésnek különböző fokozatai lehetnek: kezdetben csak kinyomódásról beszélünk; a sérv tulajdonképpen a kinyomódás végállapota, a porckorong kiszakadása, amikor a kocsonyás mag „kiömlik”. Ekkor már nagyon nagy a baj.

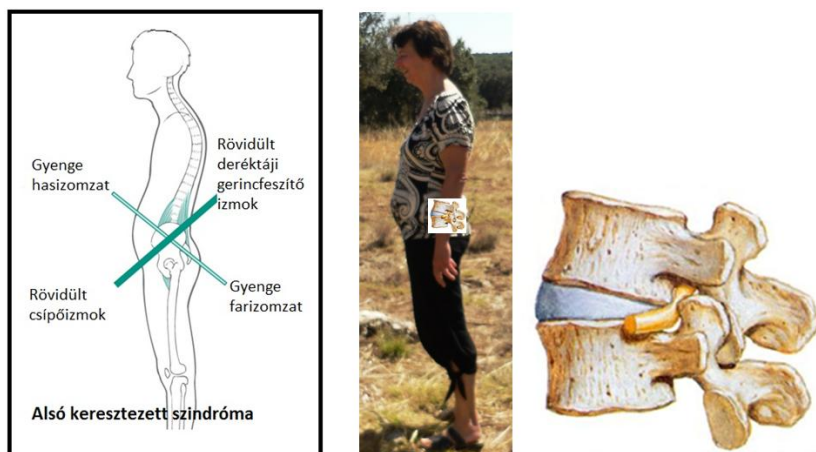
A sérvésedés lassú folyamat, de tudnunk kell, hogy a visszafordítása is lassú, ha egyáltalán lehetséges. Ezt a folyamatot tehát erősen ajánlatos megelőzni. **Nem a mozgást, hajlongást kell megakadályozni, hanem a helytelen, tartós vagy hirtelen terhelést.** Ha tehát az ágyéki gerincet túl sokáig tartjuk kiegyenesítve (a hanyagtartás már szokásunkká vált, izmaink átalakultak), akkor könnyen kaphatunk ágyéki gerinccsérvet. Ennek ellensúlyozására ajánlják a „visszagörbítéses” tornát: ilyen a McKenzie torna, vagy a kobra tartás.

Az ágyéki görbületet ne fokozzuk tartósan!

Van egy másik probléma: Az ember izomzata alapvetően nem ülésre, hanem állásra és változatos mozgásra lett kitalálva. Az egészséges ember izomzata kiegyensúlyozott, rugalmas és megfelelő tónusú. Azonban **ha sokat ülünk**

– még ha helyesen ülünk is –, a farizom megnyúlik, a csípőizom pedig megrövidül. Hogy miért? Ennek oka egyszerű: ülő testhelyzetben, amikor a comb kb. 90 fokos szöveget zár be a törzssel, a farizom folyamatosan nyújtott, az elől levő csípőizom (főleg a horpaszizom) pedig összehúzott állapotban van. A baj az, hogy ha túl hosszú ideig ülünk anélkül, hogy nyújtással, mozgással kompenzálnánk ezt a kényszerszertartást, akkor az izmok megszokják ezt a pózt, és egy idő után már nem is képesek visszaállni az egészséges tónusra. Ezek az izmok gyengék és rugalmatlanok lesznek, hiszen egyik sincs normálisan használva. Egy idő után már alig bírunk az ülésből felállni.

És most jön még egy probléma: A rövid csípőizom az álló ember medencéjét előreforgatja: a medence teteje előre mozdul, alja hátra. A következő képen látható, hogy abnormálisan kidugom a hasam (szerencsére múlt idő!). Az egyensúly megtartása végett aztán a legtöbb ember hátrahajlítja a törzs többi részét, s ezáltal az ágyéki gerinc normális görbülete fokozódik. Ilyenkor a deréktáji szakaszon túl nagy lyuk keletkezik: már nem csak az ujjad fér be, hanem esetleg az öklöd is. A gerinc-mérleg tehát most hátra (a képen jobbra) billen el:



A görbület növelésével a porckorong a hát felé nyomódik össze. Ez általában nem okoz sérvet, mert előbb mennek tönkre a csigolyák kiszületei, amik torlódnak, és ez zsebongó derékfájást okoz. Ebben az esetben elsősorban nem a kinyomódott porckorong bántja az idegeket, hanem az összeesett kiszületek.

Ez az álló kényszerpóz tehát már egy áttételes következmény. De lényegében ez is a sok ülés következménye. És gondoljunk bele, mi történik ilyenkor az izmokkal? A hasizom megnyúlik (az állandó kidugástól), a deréktáji izmok pedig rövidek (az állandó összehúzástól). Így alakul ki a legtöbb embernél az ún. **alsó keresztzett szindróma**, ami azt jelenti: a fenék- és hasizomzat megnyúlt, a csípőizmok (elsősorban a horpasz izom) és az ágyéki gerincfeszítő izmok viszont megrövidültek. Az összes izom gyenge!

Törzsünk izomegyensúlya tehát megbomlik, ezért képtelenek vagyunk azt egyenesen megtartani. Az ilyen törzs aztán ülő helyzetben begörnyed, s ezzel egyenesítésre kényszeríti a gerincet. Bordakosarunk pedig „ráesik” belső szerveinkre, össze-vissza megnyomva azokat, ami aztán a legkülönbözőbb szervi bajok forrása lehet.

Paradox módon tehát, üléskor általában kiegyenesítésre, felállva pont túlgörbítésre kényszerítjük az ágyéki szakaszt. De mindkettőt tartósan! Míg a kiegyenesítés sérvet okoz, addig a túlgörbítés zsebongó derékfájást. Egyénenként változó, kinél melyik érvényesül jobban, és milyen elváltozásokat, fájdalmakat okoz. Egyik sem jó, minden fajta kényszerítést kerülnünk el!

Kompenzálás

Az előrefordult medence megborítja a gerinc és a test egyensúlyát. A fizika törvényeit azonban nem lehet átírni: súlypontunknak az alátámasztás felett kell lennie, különben könnyen a földön találjuk magunkat. És akkor jön a kompenzálás. Ha a medence előreviszi a súlyomat, akkor más testrészeimet hátra kell tolni. Én például a csípőmet előre tolom, ezzel egyenesítem fel a medencémet (bocsánat, már múlt idő:-). De ez becsapás, mert a medencémmel együtt a combomat is hajlítom, előre tolom, hiszen a csípőizmok továbbra is rövidek. A kompenzálás módjai nagyon változatosak: térd hátrafeszítése, fej előre tolása, hát púposítása stb. **Minden kompenzálás becsapás és káros!**

Az egyensúly könnyed megtartásának alapvető feltétele az izomegyensúly megléte. Izmaink akkor vannak egyensúlyban, ha azok hosszúsága, ereje, tónusa kiegyensúlyozott. Ha ez nincs, akkor bizonytalanul fogunk állni és mozogni. Az izomegyensúly azonban még nem jelenti azt, hogy egyensúlyban vagyunk. Ha sokáig vagyunk egyensúlytalanságban, akkor az izomegyensúly megbomlik, és fordítva: egyensúlyozással visszanyerhetjük izomegyensúlyunkat.

Az egyensúly visszanyerésében a különböző tornák és mozgások mellett elengedhetetlen a tudatos testhasználat a mindennapokban. Ebben lehet **óriási segítség az Alexander-technika.** De ez a bejegyzés most nem az Alexander-technikáról szól.

Összefoglalva

A hanyagtartás, a sok ülés és/vagy a rossz testhasználat következtében az ágyéki gerincünket túl hosszú időn keresztül, vagy túl hirtelen kiegyenesítjük és/vagy túlgömbítjük. Ennek következtében a csigolyák, a kisízületek és az őket körülvevő szalag és izomrendszer instabillá, feszültté, rugalmatlanná válik – **elromlik a gerinc-mérleg. Az ilyen gerinc funkcionálisan nem teljesíti feladatát, és fájdalmat is okoz.**

Hát ezért fáj a derekunk!

Mi a megoldás? Ha már nagyobb a baj (például idegfájdalom, zsibbadás vagy végtaggyengeség), mindenképp fordulj orvoshoz, gyógytornászhoz!

A hosszú távú megoldás azonban **a tudatos és helyes testhasználat a nap 24 órájában!** Előzd meg a bajt: **Vigyázz a gerinc-mérlegedre!** Fontos továbbá a nyújtás, a kiegyenlített, változatos mozgás és torna.

Az **Alexander-technika nagy segítséget nyújthat mozgásmintáink kialakításában, izmaink tónusba hozásában, egyensúlyunk visszanyerésében.** Egy [16 hetes Alexander-technika alapozó kurzus](#) elvégzése egy életre kihatással lehet az emberre, hiszen ott meg lehet tanulni, hogyan bánjunk a testünkkel, illetve a teljes pszichofizikai énünkkel. Aztán már „csak” az a feladat, hogy ezzel a technikával éljünk. Lehetőleg mindig!

És még valami: Minden embernek más a természetes gerinc-görbülete, ezt ne próbáljuk megváltoztatni! Az Alexander-technika a test és a testrészek irányaival, valamint az izmok tónusaival dolgozik, nem pedig a test megváltoztatásával. A test változása „csak” következmény.