

Kaitske oma selga

Kui muinasjutuprintsessid tõepoolest pehmetel sulgedel magasid, piinasid neid vanaduses arvatavasti korralikud seljavalud.

Juba vanad kreeklased ütlesid, et valu on meie tervise valvekoer. Kui tunnete valu seljas, jalas või käes, on see märk sellest, et peate oma lülisambale rohkem tähelepanu pöörama.

- Voodi olgu poolkõva, pea asend õige – õlg peab toetuma voodile, mitte padjale. Kui magate küljel, peab pea olema kehaga ühel joonel.

- Kõige enam kannatavad lülisamba krooniliste haiguste all autojuhid. Eriti riskib see, kes juhib autot “banaaniasendis” – pea painutatud rooli poole ja väljasirutatud jalad ulatumas pedaalideni. Sellises asendis on lülisambale langev pinge suur ja vibratsioon teeb asja veelgi hullemaks. Eelistage roolisi olles kõva istet, mis on riidega kaetud, sest see libiseb vähem.

- Liigsed sentimeetrid, mis on “teadmata põhjustel” tekkinud taljejoonele, ei riku ainult tuju, vaid suruvad lisaraskusega lülisambale.

- Kõrge rind tähendab ka suuremaid probleeme. Selle omanikule on hästi tuttavad ebameeldivad valuastangud seljas. Veel raskem on neil, kes püüavad oma suurt rinda peita. Seda tehes pingulduvad õlavöötme lihased, põhjustades valu seljas. Rind ette ja selg sirgu!

- Suurt raskust tõstes kõigepealt kükitage, siis võtke mõlema käega raskusest kinni ja alles siis tõuske – sirge seljaga.

- Ka sagedased stressid teevad seljale paha. Ebakindel inimene laseb ta-



REPRO

valiselt ölad ja pea longu. Kui ebaõnn jätkub, muutub see poos neile tavaliseks. Uuringud tõestavad, et need, kes pole oma eluga rahul, pöörduvad sagedamini arsti vastuvõtule seljavalude tõttu kui rõõmsameelsed. Vana nõuanne – ka probleemide puhul olgu pea ikka püsti.

- Terve päev istusite arvuti taga ja öhtul ei saagi enam selga sirgeks? Tehke iga poole tunni järel vaheaeg ja tunnete end paremini.

- Ujumine on üks meeldiv ja usumatult kasulik tegevus. Isegi siis, kui ainus oskus piirdub koerastiiliga. Selg tänab teid ikkagi. Eriti hästi mõjub aga seliliujumine – 2–3 korda nädalas 1–1,5 tundi.

- Turnige! Näiteks laste mänguväljakul. See aitab vähendada lihaspingeid.

Olge ettevaatlik, kui teil on probleeme lülisambaga.

- Et võtta maha pinget pärast pikka ja rasket tööpäeva, mudige kaela- ja õlalihaseid kerge liigutustega või suunake neile tugev dušivoog.

- Kui teie selg saaks rääkida, soovits ta teil kindlasti valida istumiseks kõva iste mugava seljatoega ja reguleeritava kõrgusega. Töö ajal peavad istudes jalad ulatuma põrandale.

- Õelge ausalt, kas tikk-kontsadel on tõesti mugav käia? Ärge piinake oma jalgu ja selga, kandke madala kontsaga kingi, et selg ei tunneks kõndimisel lisakoormust.

- Võimelge ka tööd tehes! Kui triigite pesu või pesete nõusid, kasutage seda aega kasulikult: asetage kord üks, siis teine jalg väikesele pingile.

Kuidas ravimtaimi kasvatada?

Millal taimi korjata?

28. juulil vastab neile küsimustele
OÜ Elujõud omanik ja ravimtaimespetsialist **Aivar Siim**.

www.maaleht.ee/foorum