



Gymnastik & Forebyggelse



Pas på ryggen - den skal holde hele livet

I denne travle juletid hvor mange butikker har udvidet åbningstider, bliver der løftet og båret ekstra meget. Det er derfor vigtigt at løfte og bære rigtigt så ryggen belastes minimalt.

Ryggen indeholder mange led, hvilket gør den meget bevægelig og fleksibel. Det er derfor nemt, at komme til at bruge den forkert. Ved at være holdningsbevidst om den korrekte løfte- og bære teknik, kan det medvirke til, at forebygge rygskaader.

Rygsojlen er bygget op af 24 hvirvelknogler og mellemliggende diskusskiver = bruskskiver som fungerer som stødpuder for rygsojlen. I midten af disse bruskskiver findes en gelekerne som er under konstant tryk.

Står man med strakte ben og rund ryg når man løfter, får man hele belastningen i ryggen, dvs. det er ryggen der løfter hele byrden.

Mange har et arbejde med tunge løft. Løfter man forkert i mange år, bliver bruskskiverne gradvist slidte og der kan opstå små revner i dem. Derved kan gelekernen inden i bruskskiverne blive presset ud og trykke på nerverne som ligger langs rygsojlen.

Dette kaldes en diskusprolaps og er meget smertefuldt. Mange års forkert brug af ryggen kan også medføre slidgigt i rygsojlen, hvilket giver mindre bevægelighed og smerter i ryggen.

Disse typiske rygskaader kan til en



vis grad forebygges, især hvis man i en tidlig alder lærer de rigtige arbejdsstillinger.

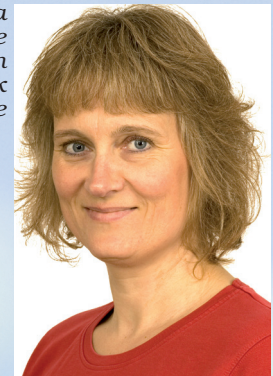
Det er vigtigt, så tidligt som muligt, at indlære de rigtige løfte/bæreteknikker hos de unge som arbejder med tunge løft. F.eks. håndværkerlærlinge og de unge i supermarkederne o.l.



Korrekt løfteteknik

Stå helt tæt på byrden, bøj ned i knæ og frem i hoftelæddene (bagdelen skal stritte bagud). Hold ryggen helt lige som om du har et kosteskaf i ryggen. Spænd mavemusklerne så de støtter ryggen. Tag fat i byrden og mærk efter

Af Linda
Rohde
Pedersen
Mensendieck
Køge



hvor tung den er inden du løfter. Løft byrden med armene og ikke ryggen, og hold den tæt ind til kroppen.

Ret ryggen op til lodret og til sidst løft op med benmusklerne. Sørg hele tiden for, at holde ryggen lige, så det er arme og ben der løfter og ikke ryggen.

Løft aldrig noget samtidig med, du vrider i ryggen. Sørg altid for, at alle dine næser vender samme vej (dine skonæser og din rigtige næse)

Vigtigt:

Bøj i knæ og hoftelæddene, hold ryggen lige, hold byrden tæt på kroppen, løft med arme og ben – ikke ryggen.

Yderligere information om korrekt løfte- og bære teknikker kan fås hos Mensendiecklærer Linda Rohde Pedersen 21 28 38 58 eller www.mensendieck-koege.dk