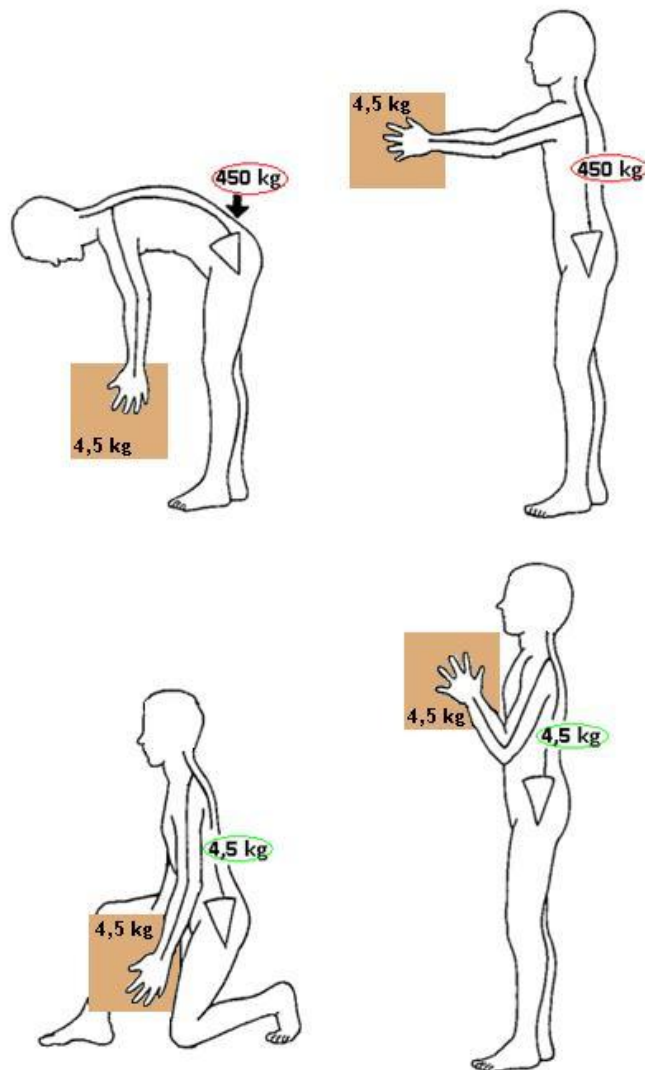


Práca s bremenami

Mgr. Daniela Biščová

Či už pracujete s bremenami v zamestnaní, v domácnosti alebo len príležitostne, je potrebné dodržiavať správnu techniku zdvíhania a práce s bremenami. **Technika** dvíhania a narábania s predmetmi výrazne **ovplyvňuje funkciu vašej chrbtice**. Chrbtica je ako harmonika, ktorej pohyblivosť zabezpečujú vodné vankúše - medzistavcové platničky. Pri veľkom ohybe chrbtice - keď sa predkloníte s vystretými nohami - dochádza k **preťažovaniu zadnej časti chrbtice**. Tento pohyb je nebezpečný hlavne vtedy, ak sa spojí so záťažou, teda zdvíhaním bremena. Najnebezpečnejším variantom je ešte aj rotácia chrbta t.j. **otáčať sa s guľatým chrbtom a záťažou**.

Na obrázku si môžete porovnať tlak, ktorý pôsobí na chrbticu pri správnej a nesprávnej manipulácii s 4,5 kilovým bremenom. **Pri nesprávnom zdvíhaní a prenášaní bremena je to až približne sto násobok bremena.**

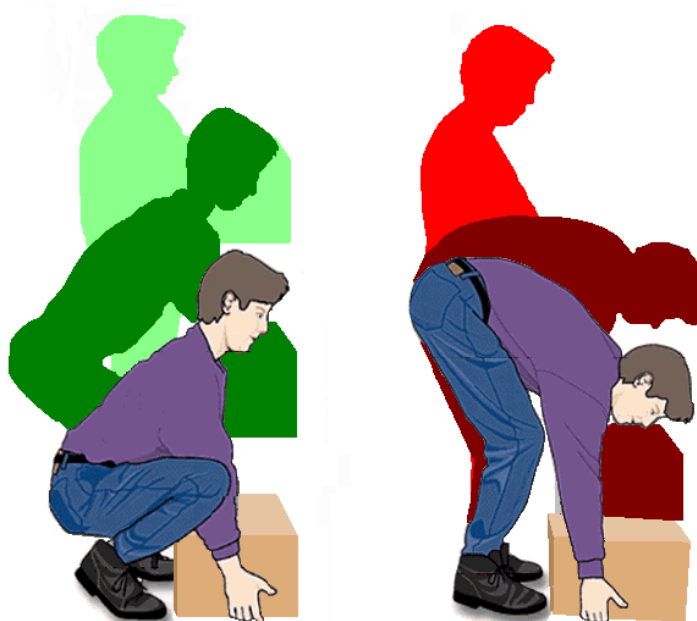


Chrbát, nesprávnou technikou pri práci s bremenami, trpí. To sa prejaví **bolestou**, zníženou pohyblivosťou a neskôr môže prísť až k štrukturálnemu poškodeniu chrbtice. Väčšina ľudí má

tendenciu po príležitostnej namáhavej práci **očakávať bolesť chrbta**. Veď, chrbát sa namáhal, samozrejme môže bolieť. Áno, keď nie ste zvyknutí na náročnú prácu môžete byť unavení. Ale, **bolesť** je prejav buď **nesprávneho zaťažovania**, alebo **preťažovania** pohybového aparátu. Preto si treba prácu dobre rozvrhnúť, snažiť sa pravidelne meniť jej charakter a pristúpiť k nej podľa zásad školy chrbta. Vyvarujte sa tráveniu dlhšej doby v jednej pracovnej polohe, bremená nezdvíhajte chrbtom, ale cez pokrčené dolné končatiny a dodržujte hlavné zásady manipulácie s bremenami.

Hlavné zásady zdvíhania ťažkých bremien:

- Postavte sa k bremenu čo najbližšie a nohy si rozkročte
- Zohnite nohy v kolenách - čupnite si, alebo si kľaknite na jedno koleno
- držte chrbát vzpriamený
- bremeno dobre uchopte zospodu alebo za úchyty
- do stoja sa vráťte pomocou výtlaku cez dolné končatiny so vzpriamenou chrbticou
- pri zdvíhaní stiahnite brucho
- zdvíhajte plynulo a kontrolujte zdvih
- bremeno si držte blízko pri tele



Pri zdvíhaní bremien najväčšiu **hmotnosť majú niest svaly na dolných končatinách** a viac ako chrbát, by mal **pracovať rozum**. Nie každú prácu môže človek zvládnuť sám. Preto je niekedy potrebné mať pomocníka alebo pomôcky na zdvíhanie.

Buďte opatrní aj pri prenášaní predmetu. **Vytýčte si trasu, miesto uloženia**, prípadne odpočinkové miesta, aby ste si pri pokladaní bremena neublížili.

Načo pri manipulácii s ťažkým bremenom nezabudnúť:

- Neotáčajte sa v páse, len celým telom
- Bremená nezdvíhajte nad hlavu
- Na veľmi ťažké alebo zle uchopiteľné bremená používajte pomocníka alebo pomôcky
- Vyhnite sa poskakovaniu alebo zoskakovaniu s bremenom

Ak, zdvíhate **ľahké predmety** zo zeme nepodceňujte škodlivosť predklonu s vystretými dolnými končatinami. **Bolesť chrbta** sa môže objaviť **spojením predklonu a iných faktorov** - chladné prostredie, únava, svalová nerovnováha, zlý odhad váhy bremena.

Na zdvíhanie ľahkých malých predmetov existuje **jednoduchá technika**.

Technika lastovičky (golfový zdvih): jednou rukou sa opriete o stenu (nábytok), stojná noha je mierne pokrčená v kolene a druhú zanožte. Buď ju oprite o špičku, alebo ju zdvihnite, čím vybalansujete predkláňajúci sa trup. Chrbát zostáva vzpriamený. Je to ľahký kyvadlový pohyb.



Samozrejme, môžete využiť aj techniku kľaku na jedno koleno alebo čupnutia. Chrbát zostane rovný a chránený pred nepriaznivým tlakom.

Čo s každodennými bremenami

Väčšina ľudí nosí kabelky alebo tašky. Ženská kabelka, ktorá je vybavená všakovakými užitočnosťami váži približne **2-3 kilá**. Takisto je trend nosenia vlastného zariadenia do práce (BYOD - Bring Your Own Device), ako je notebook a pod. Každodenné jednostranné preťažovanie tiež negatívne vplyva na pohybový aparát.

Ako nosiť každodenné bremená:

- Ak, nosíte ľahšiu tašku (kabelku) na rameno na dlhšie vzdialenosti, noste ju voľne v rukách visiacu na prstoch.
- Ak, nosíte ťažšiu tašku (kabelku) na rameno, rozdeľte si rovnomerne náklad do dvoch tašiek a neste ich v rukách. **Ideálnym riešením je používanie batohu.** Nemusí to byť turistický alebo športový batoh. Na trhu sú aj špeciálne odľahčené batohy pre notebooky alebo jednoduché a elegantné batohy na denné použitie.



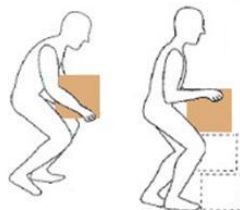
Na čo netreba zabudnúť pri práci s ťažkými bremenami

Na ťažké
bremená
s rozumom

Vyhňte sa predklonu
s vystretými dolnými
končatinami



Zdvíhajte pomaly
s vystretým chrtom



Neotáčajte sa trupom,
ale celým telom



Bremeno si držte
blízko pri tele



Využívajte pomocníka
alebo pomôcky



Newsletter nabudúce:

Psychosomatika v Škole chrbta

Máte otázky, postrehy, komentáre?

danka@skolachrbta.sk

Alebo sa obráťte sa na Poradňu:

poradna@skolachrbta.sk

Máte záujem o prednášku alebo školenie?

info@skolachrbta.sk

