



Asane za zdrava leđa i dobro držanje

Modul za zdravo držanje tela • Yoga Loznica • 8. april 2021.

Modul za kičmu organizovan je kao kurs od osam časova (trenutno je pauziran, a vežbe se mogu pratiti na YouTube kanalu Yoga Loznica). Svaki čas posvećuje pažnju celom telu kroz vežbe istezanja, jačanja i opuštanja, a sastavni deo je potpuno joga disanje uz usmeravanje pažnje na senzacije u kičmenom stubu. Svaki čas je zaokružena celina, a naglasak je na uticaju vežbanja na opšte zdravlje i kvalitet života. Prvi efekti obično se osećaju kao smanjenje napetosti u telu koja potiče od lošeg držanja. Ovaj modul ne zamenjuje lečenje, već ga dopunjuje: koristan je za prevenciju tegoba sa kičmom i za ublažavanje napetosti i bola, uz saglasnost lekara.



Napomena. Joga može da pomogne u očuvanju pokretljivosti kičme i ublažavanju napetosti, ali bez dovoljno iskustva ne možemo biti sami sebi lekari: ne zamenjuje pregled i lečenje. Ko ima dugotrajan bol, deformitet kičme, diskus herniju ili je nedavno imao povredu ili operaciju, neka vežba uz stručno vodstvo i savet lekara.



Kada se istežemo u joga položajima, napetost koju nosimo u telu postepeno popušta, a sa njom, kod mnogih, i neprijatnost. Ljubav prema sebi i ravnoteža u životu važni su i za oporavak. Odluka da se jogom brinemo o leđima podrazumeva dugoročnu posvećenost vežbanju, otkrivanje sopstvenog tela i brigu o sebi. To može delovati zastrašujuće, pa se mnogi okreću lekovima ili operacijama, nadajući se da će se bola brzo osloboditi. Lekovi i operacije imaju svoje mesto i neretko su neophodni; hirurški zahvati zahtevaju period mirovanja, a bol i ograničena pokretljivost mogu da potraju i posle zahvata. Zato je dobro razgovarati sa lekarom o tome šta nam odgovara i kako joga može da dopuni lečenje.

Građa i uloga kičme

Zahvaljujući kičmenom stubu možemo da održavamo uspravan položaj tela. Kičma nosi težinu gornjeg dela tela, daje oslonac mišićima i omogućava pokrete. Između kičmenih pršljenova nalaze se diskovi: elastični jastučići koji amortizuju opterećenje i omogućavaju pokrete. Pritisak na diskove bio bi prevelik kada mišići ne bi učestvovali u nošenju težine i ublažavanju opterećenja [1].

Kičma ima statičku ulogu (nosi težinu tela i prenosi je na karlicu i noge), dinamičku ulogu (pokretljivost pršljenova) i zaštitnu ulogu (kičmeni kanal štiti kičmenu moždinu). Da bi bolje podnosila opterećenje, nije potpuno prava, već ima prirodne zakrivljenosti. Čine je vratni, grudni, slabinski, krsni i trtični deo [1].

Kičmu čine vratni, grudni, slabinski, krsni i trtični deo.

Vratni deo

Vratni deo kičme je najpokretljiviji i ima važnu ulogu u držanju glave. Pokretljivost glave postignuta je na račun stabilnosti, pa je ovaj deo osetljiv. Dugotrajan rad u sedećem položaju sa glavom u istom položaju, višesatno gledanje u ekran i loš san mogu da dovedu do svakodnevni mikropovreda. Promene vremenom mogu uključivati degenerativne promene više pršljenova istovremeno.

Tegobe u vratnom delu kičme ima mnogo ljudi, naročito onih koji dugo sede ili gledaju u ekran, a mogu trajati i više meseci. Bol, grčevi mišića, ograničeni pokreti, glavobolja, vrtoglavica i pad koncentracije mogu imati različite uzroke, ne samo kičmu, pa tegobe koje traju treba da pregleda lekar.

Joga može da pomogne: kontrolisanim istezanjem rasterećuju se zglobovi i opuštaju mišići vrata i ramena, a svest o držanju se poboljšava. Time se može smanjiti napetost i neprijatnost. Pregled 3 ispitivanja (188 bolesnika sa hroničnim bolom u vratu) pokazao je da joga na kratak rok smanjuje bol i onesposobljenost u odnosu na uobičajenu negu, bez ozbiljnih neželjenih događaja [2]; uzorak je mali. Joga nije lek za degenerativne promene, ali može biti deo plana vežbanja i prevencije.

Grudni deo

Grudni deo kičme je najmanje pokretan, jer ga ograničavaju rebra i grudna kost. Najčešća tegoba je pojačana kifoza (povijenost leđa), a nastaje usled slabosti mišića, dugog sedenja ili stajanja i stresa. Ako se ne koriguje, može dovesti do bolova. Redovnim, pažljivim vežbama istezanja i jačanja leđnih mišića



možemo poboljšati držanje i smanjiti napetost u ovom delu leđa. U literaturi koju koriste joga instruktori u Srbiji opisuju se slučajevi u kojima su se tegobe sa diskom povukle uz dugotrajnu i veoma posvećenu praksu. Takav ishod je moguć uz dugotrajnu praksu i potpunu posvećenost, ali traži veliki trud i doslednost i mnogima je teško dostižan. Za diskus herniju potreban je lekarski pregled i savet o vežbanju.

Slabinski deo

Slabinski deo kičme omogućava gotovo sva savijanja i ispružanja trupa i oslonac je za pokrete tela. Veličina slabinske krivine važna je i za vratni deo, jer nagib karlice određuje držanje. Pri savijanju unapred leđni mišići se izdužuju do određene granice, a savijanje se zaustavlja zahvaljujući ligamentima kičme. To je „kritična tačka“, granica prijetnosti pri svesnom istezanju u joga položajima. Prelaženje te granice može izazvati bol ili povredu.

Do povreda dolazi pri neusklađenom kretanju i kada kičmu izlažemo opterećenjima za koja nije spremna. Razumnim, postepenim vežbanjem možemo da osnažimo mišiće koji održavaju uspravan položaj i omogućavaju bezbedne pokrete.

Kičmeni stub podupire velika grupa mišića, od malih dubokih mišića između pršljenova do velikih mišića leđa i trbuha; tačan broj zavisi od toga kako se mišići računaju, a ukupno ih ima više desetina. Ako njihov rad nije uravnotežen, odnosno ako nisu ujednačeni u dužini i snazi, iznenadno okretanje trupa ili nagli pokret mogu izazvati napetost, bolni grč ili tegobe sa diskom. Loše držanje je jedan od čestih uzroka bolova u krstima.

Život sa mnogo sedenja često prati višak ili manjak telesne težine i doprinosi problemima sa kičmom. Ako dugo držimo loše držanje, telo se neravnomerno opterećuje i prirodne krivine mogu da se promene. Redovno vežbanje, uključujući jogu, može da pomogne u održavanju ravnoteže i smanjenju rizika od povreda.

Slabinski deo je najosetljiviji, naročito kod ljudi koji dugo ostaju u istom položaju. Bol u donjem delu leđa može biti veoma jak, narušava san i raspoloženje i smanjuje funkcionalnost. Joga je jedna od aktivnosti koje mogu da smanje bol u leđima i da pomognu u prevenciji; nežna je prema telu, ali zahteva postepenost. Metaanaliza 10 kontrolisanih studija (967 učesnika) pokazala je da joga kod hroničnog bola u donjem delu leđa na kratak rok smanjuje bol i onesposobljenost, bez ozbiljnih neželjenih događaja [3]. Noviji Cochrane pregled (12 ispitivanja, 1080 učesnika) nalazi male do umerene koristi za funkciju leđa u odnosu na izostanak vežbanja, uz dokaze niske do umerene sigurnosti [4]. Ti dokazi se odnose na hroničan bol u donjem delu leđa, a ne na diskus herniju. Disanje i usmeravanje pažnje na senzacije u telu pomažu da se napetost oslobodi, a ona se često ispoljava grčevima mišića leđa.



Joga i skolioza

Skolioza je bočna, uvrnuta krivina kičmenog stuba. Može nastati zbog deformacije pršljenova, hrskavice ili slabosti ligamenata i mišića. Razvija se postepeno: formira se primarna krivina, a zatim sekundarna kojom telo održava uspravnu glavu, trup i karlicu. Kod nekih ljudi deformitet utiče na rebra, ramena i kukove, a u težim slučajevima može opteretiti srce i pluća [5].

Skolioza može biti strukturalna i funkcionalna. Strukturalna je ozbiljnija i posledica je nejednakog rasta pršljenova; obično se javlja u adolescenciji, a uzroci često nisu poznati. Funkcionalna skolioza zahvata mišiće i ne menja strukturu kičme; najčešće potiče od lošeg držanja ili neuravnoteženih aktivnosti, često je manje izražena i može se ispraviti.

Jednostavna provera koju možemo obaviti uz pomoć druge osobe: dok se savijemo unapred ka butinama, ona posmatra leđa. Ako krivina nestane, verovatno je u pitanju funkcionalna skolioza; ako ostane vidljiva, a rebra su izbočena, može biti strukturalna. Ova provera nije dijagnoza; ukoliko primetite krivinu, javite se lekaru, a kod dece i adolescenata što pre.

Kod težih oblika strukturalne skolioze lekari mogu da preporučie nošenje steznika ili operaciju. Joga ne leči strukturalnu skoliozu i ne zamenjuje te metode. Prema izvorima [5] i [6], vežbanje uz stručno vođstvo može da pomogne u razvijanju svesti o držanju, jačanju mišića i ublažavanju tegoba, ali ishod zavisi od pojedinca, a vežbe moraju da odredi stručno lice. Serijski prikaz 25 bolesnika sa skoliozom navodi smanjenje krivine uz svakodnevno zadržavanje jednog položaja (bočni plank) na jednoj strani; bez kontrolne grupe je to naznaka, a ne dokaz [7].

Samostalno vežbanje daje najviše kada razumemo kako telo funkcioniše. Pozicije koje zauzimamo u jogi navode nas da razmišljamo o položaju tela, da otkrivamo nesavršenosti u držanju i da telo postepeno dovodimo u stanje simetrije. Cilj joga prakse nije „ispravljanje leđa“, već prihvatanje sebe i razumevanje sopstvenog tela: da ne poričemo da problem postoji, da ne osuđujemo sebe i da se prema sebi odnosimo sa pažnjom i strpljenjem.

Saveti za dobro držanje

Dobro držanje je najbolja prevencija tegoba kičme, bez obzira na to da li imamo zdravstvenih problema.

- **Oslonac na oba stopala.** Dok stojimo ili hodamo, ravnomerno opteretimo oba stopala. Ako primetimo da je jedno više opterećeno, postepeno ujednačavamo opterećenje. Jake noge i svest o osloncu omogućavaju da kičma bude slobodna i da se izdužuje.
- **Izduživanje kičme.** U svakom položaju u kome se istežemo, pažnja treba da bude na izduživanju kičme.
- **Slabinski mišići.** Oni utiču na držanje u sedenju i stajanju. Ako ih održavamo aktivnim, noge se poravnavaju sa gornjim delom tela i kičma se rasterećuje.
- **Gornji deo leđa.** Da bismo sprečili pogrbljenost, spuštamo lopatice nadole i unazad, izdužujemo vrat i dižemo teme (krunu glave).



- **Trbušni mišići.** Jaki trbušni mišići rasterećuju leđa; slabi mogu opteretiti donji deo leđa. Kosi trbušni mišići pomažu da se kičma pri uvijanju okreće ravnomerno, pa pršljenovi ne povređuju disk [6].
- **Disanje.** Većina ljudi diše plitko. Duboko, ravnomerno disanje istegne međurebarne mišiće, povećava pokretljivost grudnog koša i pomaže opuštanju.
- **Uvijanje kičme.** Lekari često savetuju oprezno uvijanje kod ljudi sa tegobama kičme, jer može biti rizično. Uvijanja su u jogi važan deo vežbanja, ali svaki položaj ima kontraindikacije: kod tegoba ih izvodimo samo uz saglasnost lekara i stručno vođstvo, polako, uz disanje i oslonac.
- **Obrnuti položaji.** Mogu privremeno rasteretiti kičmu i pojačati cirkulaciju, ali nisu za svakoga: kod povišenog pritiska, glaukoma, tegoba sa vratom, trudnoće i menstruacije, kao i kod osoba sa kičmenim problemima, potreban je savet lekara.

O modulu

Modul za kičmu je organizovan kao kurs od osam časova; kurs je trenutno pauziran, a vežbe se mogu pratiti i na YouTube kanalu Yoga Loznica (<https://www.youtube.com/@yogaloznica>). Svaki čas je zaokružena celina u kojoj se posvećuje pažnja celom telu kroz istezanje, jačanje i opuštanje, uz potpuno joga disanje. Promene u telu i svesti dešavaju se postepeno, i ne moramo ih sve приметiti. Prvi efekat je obično smanjenje napetosti nastale lošim držanjem ili povredom. Časovi ne zamenjuju konvencionalno lečenje, ali su dobri kao dopuna i za prevenciju tegoba sa kičmom.

Fotografija

Fotografija: Joga Loznica.

Izvori

1. DeSai, C., Reddy, V. i Agarwal, A. (2023). Anatomy, back, vertebral column. U *StatPearls*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK525969/>
2. Cramer, H., Klose, P., Brinkhaus, B., Michalsen, A. i Dobos, G. (2017). Effects of yoga on chronic neck pain: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Rehabilitation*, 31(11), 1457–1465. <https://doi.org/10.1177/0269215517698735>
3. Cramer, H., Lauche, R., Haller, H. i Dobos, G. (2013). A systematic review and meta-analysis of yoga for low back pain. *The Clinical Journal of Pain*, 29(5), 450–460. <https://doi.org/10.1097/AJP.0b013e31825e1492>
4. Wieland, L. S., Skoetz, N., Pilkington, K., Vempati, R., D'Adamo, C. R. i Berman, B. M. (2017). Yoga treatment for chronic non-specific low back pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017(1), CD010671. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010671.pub2>
5. Yoga for Scoliosis. (b.d.). <https://yogaforscoliosis.com/>
6. Yoga Beograd. (b.d.). *Joga za kičmu*. <http://www.yoga-beograd.com/Yoga44.html>
7. Fishman, L. M., Groessl, E. J. i Sherman, K. J. (2014). Serial case reporting yoga for idiopathic and degenerative scoliosis. *Global Advances in Health and Medicine*, 3(5), 16–21. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2013.064>



Tekst je namenjen informisanju; kod tegoba posavetujte se sa lekarom. Najnovija verzija: <https://yogaloznica.dkd.rs/healthy-back-asanas.html>