



Асане за здрава леђа и добро држање

Модул за здраво држање тела • Јога Лозница • 8. април 2021.

Модул за кичму организован је као курс од осам часова (тренутно је паузиран, а вежбе се могу пратити на Јутјуб (енг. YouTube) каналу Yoga Loznica). Сваки час посвећује пажњу целом телу кроз вежбе истезања, јачања и опуштања, а саставни део је потпуно јога дисање уз усмеравање пажње на сензације у кичменом стубу. Сваки час је заокружена целина, а нагласак је на утицају вежбања на опште здравље и квалитет живота. Први ефекти обично се осете као смањење напетости у телу која потиче од лошег држања. Овај модул не замењује лечење, већ га допуњује: користан је за превенцију тегоба са кичмом и за ублажавање напетости и бола, уз сагласност лекара.



Напомена. Јога може да помогне у очувању покретљивости кичме и ублажавању напетости, али без довољно искуства не можемо бити сами себи лекари: не замењује преглед и лечење. Ко има дуготрајан бол, деформитет кичме, дискус хернију или је недавно имао повреду или операцију, нека вежба уз стручно вођство и савет лекара.



Када се истежемо у јога положајима, напетост коју носимо у телу постепено попушта, а са њом, код многих, и непријатност. Љубав према себи и равнотежа у животу важни су и за опоравак. Одлука да се јогом бринемо о леђима подразумева дугорочну посвећеност вежбању, откривање сопственог тела и бригу о себи. То може деловати застрашујуће, па се многи окрећу лековима или операцијама, надајући се да ће се бола брзо ослободити. Лекови и операције имају своје место и неретко су неопходни; хируршки захвати захтевају период мировања, а бол и ограничена покретљивост могу да потрају и после захвата. Зато је добро разговарати са лекаром о томе шта нам одговара и како јога може да допуни лечење.

Грађа и улога кичме

Захваљујући кичменом стубу можемо да одржавамо усправан положај тела. Кичма носи тежину горњег дела тела, даје ослонац мишићима и омогућава покрете. Између кичмених пршљенова налазе се дискови: еластични јастучићи који амортизују оптерећење и омогућавају покрете. Притисак на дискове био би превелик када мишићи не би учествовали у ношењу тежине и ублажавању оптерећења [1].

Кичма има статичку улогу (носи тежину тела и преноси је на карлицу и ноге), динамичку улогу (покретљивост пршљенова) и заштитну улогу (кичмени канал штити кичмену мождину). Да би боље подносила оптерећење, није потпуно права, већ има природне закривљености. Чине је вратни, грудни, слабински, крсни и тртични део [1].

Кичму чине вратни, грудни, слабински, крсни и тртични део.

Вратни део

Вратни део кичме је најпокретљивији и има важну улогу у држању главе. Покретљивост главе постигнута је на рачун стабилности, па је овај део осетљив. Дуготрајан рад у седећем положају са главом у истом положају, вишесатно гледање у екран и лош сан могу да доведу до свакодневних микроповреда. Промене временом могу укључивати дегенеративне промене више пршљенова истовремено.

Тегобе у вратном делу кичме има много људи, нарочито оних који дуго седе или гледају у екран, а могу трајати и више месеци. Бол, грчеви мишића, ограничени покрети, главобоља, вртоглавица и пад концентрације могу имати различите узроке, не само кичму, па тегобе које трају треба да прегледа лекар.

Јога може да помогне: контролисаним истезањем растерећују се зглобови и опуштају мишићи врата и рамена, а свест о држању се побољшава. Тиме се може смањити напетост и непријатност. Преглед 3 испитивања (188 болесника са хроничним болом у врату) показао је да јога на кратак рок смањује бол и онеспособљеност у односу на уобичајену негу, без озбиљних нежељених догађаја [2]; узорак је мали. Јога није лек за дегенеративне промене, али може бити део плана вежбања и превенције.



Грудни део

Грудни део кичме је најмање покретан, јер га ограничавају ребра и грудна кост. Најчешћа тегоба је појачана кифоза (повијеност леђа), а настаје услед слабости мишића, дугог седења или стајања и стреса. Ако се не коригује, може довести до болова. Редовним, пажљивим вежбама истезања и јачања леђних мишића можемо побољшати држање и смањити напетост у овом делу леђа. У литератури коју користе јога инструктори у Србији описују се случајеви у којима су се тегобе са диском повукле уз дуготрајну и веома посвећену праксу. Такав исход је могућ уз дуготрајну праксу и потпуну посвећеност, али тражи велики труд и доследност и многима је тешко достижан. За дискус хернију потребан је лекарски преглед и савет о вежбању.

Слабински део

Слабински део кичме омогућава готово сва савијања и испружања тупа и ослонац је за покрете тела. Величина слабинске кривине важна је и за вратни део, јер нагиб карлице одређује држање. При савијању унапред леђни мишићи се издужују до одређене границе, а савијање се зауставља захваљујући лигаментима кичме. То је „критична тачка“, граница пријатности при свесном истезању у јога положајима. Прелажење те границе може изазвати бол или повреду.

До повреда долази при неусклађеном кретању и када кичму излажемо оптерећењима за која није спремна. Разумним, постепеним вежбањем можемо да оснажимо мишиће који одржавају усправан положај и омогућавају безбедне покрете.

Кичмени стуб подупиरे велика група мишића, од малих дубоких мишића између пршљенова до великих мишића леђа и трбуха; тачан број зависи од тога како се мишићи рачунају, а укупно их има више десетина. Ако њихов рад није уравнотежен, односно ако нису уједначени у дужини и снази, изненадно окретање тупа или нагли покрет могу изазвати напетост, болни грч или тегобе са диском. Лоше држање је један од честих узрока болова у крстима.

Живот са много седења често прати вишак или мањак телесне тежине и доприноси проблемима са кичмом. Ако дуго држимо лоше држање, тело се неравномерно оптерећује и природне кривине могу да се промене. Редовно вежбање, укључујући јогу, може да помогне у одржавању равнотеже и смањењу ризика од повреда.

Слабински део је најосетљивији, нарочито код људи који дуго остају у истом положају. Бол у доњем делу леђа може бити веома јак, нарушава сан и расположење и смањује функционалност. Јога је једна од активности које могу да смање бол у леђима и да помогну у превенцији; нежна је према телу, али захтева постепеност. Метаанализа 10 контролисаних студија (967 учесника) показала је да јога код хроничног бола у доњем делу леђа на кратак рок смањује бол и онеспособљеност, без озбиљних нежељених догађаја [3]. Новији Цоцхране преглед (12 испитивања, 1080 учесника) налази мале до умерене користи за функцију леђа у односу на изостанак вежбања, уз доказе ниске до умерене сигурности [4]. Ти докази се односе



на хроничан бол у доњем делу леђа, а не на дискус хернију. Дисање и усмеравање пажње на сензације у телу помажу да се напетост ослободи, а она се често испољава грчевима мишића леђа.

Јога и сколиоза

Сколиоза је бочна, уврнута кривина кичменог стуба. Може настати због деформације пршљенова, хрскавице или слабости лигамената и мишића. Развија се постепено: формира се примарна кривина, а затим секундарна којом тело одржава усправну главу, труп и карлицу. Код неких људи деформитет утиче на ребра, рамена и кукове, а у тежим случајевима може оптеретити срце и плућа [5].

Сколиоза може бити структурална и функционална. Структурална је озбиљнија и последица је неједнаког раста пршљенова; обично се јавља у адолесценцији, а узроци често нису познати. Функционална сколиоза захвата мишиће и не мења структуру кичме; најчешће потиче од лошег држања или неуравнотежених активности, често је мање изражена и може се исправити.

Једноставна провера коју можемо обавити уз помоћ друге особе: док се савијемо унапред ка бутинама, она посматра леђа. Ако кривина нестане, вероватно је у питању функционална сколиоза; ако остане видљива, а ребра су избочена, може бити структурална. Ова провера није дијагноза; уколико приметите кривину, јавите се лекару, а код деце и адолесцената што пре.

Код тежих облика структуралне сколиозе лекари могу да препоруче ношење стезника или операцију. Јога не лечи структуралну сколиозу и не замењује те методе. Према изворима [5] и [6], вежбање уз стручно вођство може да помогне у развијању свести о држању, јачању мишића и ублажавању тегоба, али исход зависи од појединца, а вежбе морају да одреди стручно лице. Серијски приказ 25 болесника са сколиозом наводи смањење кривине уз свакодневно задржавање једног положаја (бочни планк) на једној страни; без контролне групе је то назнака, а не доказ [7].

Самостално вежбање даје највише када разумемо како тело функционише. Позиције које заузимамо у јоги наводе нас да размишљамо о положају тела, да откривамо несавршености у држању и да тело постепено доводимо у стање симетрије. Циљ јога праксе није „исправљање леђа“, већ прихватање себе и разумевање сопственог тела: да не поричемо да проблем постоји, да не осуђујемо себе и да се према себи односимо са пажњом и стрпљењем.

Савети за добро држање

Добро држање је најбоља превенција тегоба кичме, без обзира на то да ли имамо здравствених проблема.

- **Ослонац на оба стопала.** Док стојимо или ходамо, равномерно оптеретимо оба стопала. Ако приметимо да је једно више оптерећено, постепено уједначавамо оптерећење. Јаке ноге и свест о ослонцу омогућавају да кичма буде слободна и да се издужује.



- **Издуживање кичме.** У сваком положају у коме се истежемо, пажња треба да буде на издуживању кичме.
- **Слабински мишићи.** Они утичу на држање у седењу и стајању. Ако их одржавамо активним, ноге се поравнавају са горњим делом тела и кичма се растерећује.
- **Горњи део леђа.** Да бисмо спречили погрбљеност, спуштамо лопатице надолу и уназад, издуживамо врат и дижемо теме (круну главе).
- **Трбушни мишићи.** Јаки трбушни мишићи растерећују леђа; слаби могу оптеретити доњи део леђа. Коси трбушни мишићи помажу да се кичма при увијању окреће равномерно, па пршљенови не повређују диск [6].
- **Дисање.** Већина људи дише плитко. Дубоко, равномерно дисање истегне међуребарне мишиће, повећава покретљивост грудног коша и помаже опуштању.
- **Увијање кичме.** Лекари често саветују опрезно увијање код људи са тегобама кичме, јер може бити ризично. Увијања су у јоги важан део вежбања, али сваки положај има контраиндикације: код тегоба их изводимо само уз сагласност лекара и стручно вођство, полако, уз дисање и ослонац.
- **Обрнути положаји.** Могу привремено растеретити кичму и појачати циркулацију, али нису за свакога: код повишеног притиска, глаукома, тегоба са вратом, трудноће и менструације, као и код особа са кичменим проблемима, потребан је савет лекара.

О модулу

Модул за кичму је организован као курс од осам часова; курс је тренутно паузиран, а вежбе се могу пратити и на Јутјуб (енг. YouTube) каналу Yoga Loznica (<https://www.youtube.com/@yogaloznica>). Сваки час је заокружена целина у којој се посвећује пажња целом телу кроз истезање, јачање и опуштање, уз потпуно јога дисање. Промене у телу и свести дешавају се постепено, и не морамо их све приметити. Први ефекат је обично смањење напетости настале лошим држањем или повредом. Часови не замењују конвенционално лечење, али су добри као допуна и за превенцију тегоба са кичмом.

Фотографија

Фотографија: Јога Лозница.

Извори

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>

Текст је намењен информисању; код тегоба посаветујте се са лекаром. Најновија верзија: <https://yogaloznica.dkd.rs/sr-cyrl/healthy-back-asanas.html>