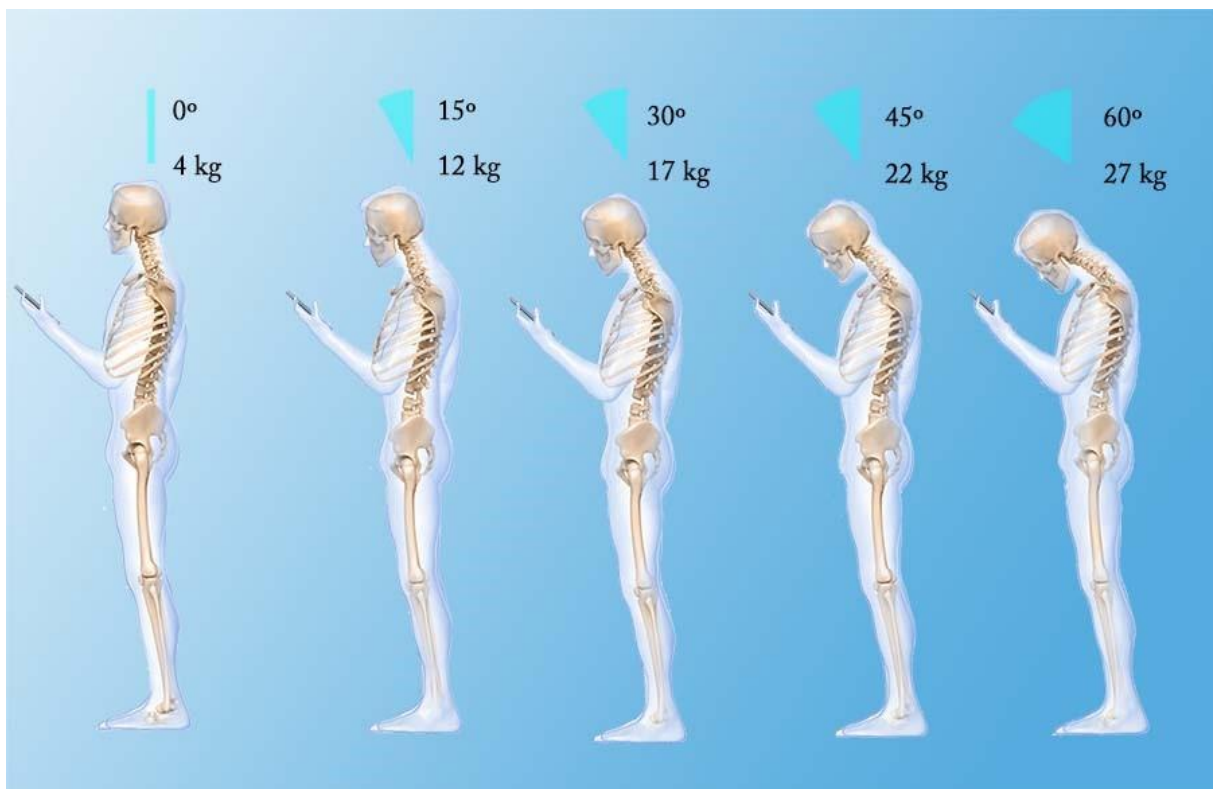


Vegyük fel a harcot a nyak- és vállfájdalommal: bemutatkozunk a felfújható terápiás nyakpárna

Miért egyre gyakoribbak a nyaki problémák? Hogyan előzhetjük meg azokat, illetve hogyan segíthetünk a már kialakult problémán?

Miért találkozhatunk egyre gyakrabban a nyaki problémákkal?

A modern technológia, a mobiltelefonok és a számítógépek megjelenéséből sajnos nem csak előnyünk származott, hanem számos téren negatív hatásokkal is szembesülhettünk. Ha a fizikális egészségünk szempontjából közelítjük meg a kérdést, ide tartozik többek között a mozgásszegény életmód, a látásromlás, valamint a nyak- és váll területén keletkező egyes deformációk is.



A felnőttek évente átlagosan 700-1400 órát töltenek okostelefonon olvasással és SMS-ezéssel. Egy átlagos tinédzser esetében ez a szám mintegy 5000 órára ugrik fel. Az okostelefonra való folyamatos lefelé nézés akár órákon át tartó rossz testtartást eredményez, ami **indokolatlanul nagy terhet ró a** nyakra. De vajon mekkora ez a teher? Vizsgálatok során megállapították, hogy a tipikus sms-író testtartás többszörösére növelheti a fej súlyát. Az átlagos fej semleges helyzetben körülbelül 4 kilót nyom. Amikor azonban sms-ezünk, nem semleges helyzetben tartjuk a fejünket. Ilyenkor jellemzően a fejünk elkezd előrebillenni és a vállak is előre dőlnek. A fej 15 fokos dőlése 12 kilónyi terhelést jelent a nyakra. Ha ezt 30 fokra növeljük, akkor ez az érték 17 kg-ra ugrik. **Ha a**

fej 60 fokban dől lefelé, az 27 kilogrammos terhelést jelent a gerincre. Ez egy átlagos 8 éves gyermek súlyának felel meg!

A digitális eszközök használatán felül természetesen számos más esetben is találkozhatunk nyaki problémákkal, legyen szó akár foglalkozás jellegéből eredő extrém terhelésről, többek között fodrászok, kozmetikusok vagy számítógéppel dolgozók esetében, de hozzájárulhat a depresszió, szorongás, tartós túlterhelés, huzat vagy hideg időjárás, esetleg sérülés is.

Hogyan vehetjük fel a harcot a rossz testtartással?



A digitális eszközök használata során érdemes odafigyelnünk arra, hogy a telefonunkat szemmagasságban tartsuk, a tablet és a számítógép esetében is a megfelelő, emelt szögben történő készülék elhelyezés lehet a kulcs. Próbáljunk meg munka közben is időt szakítani egy kis tornára, mellyel könnyen átmozgathatjuk a nyaki izomzatot.

Legjobbak a nyújtó gyakorlatok, ezeket akár ülve is könnyen elvégezhetjük. Megelőzés gyanánt, illetve a már kialakult vagy más jellegű nyaki probléma és nyaki fájdalom esetén pedig természetes és hatékony gyógymódot jelet – a gyógytornász által nyújtott kezelés mellett- a felfújható nyaktámasz **vagy más néven nyaknyújtó párna használata.**

Mi az a felfújható nyaknyújtó párna és hogyan fejt ki a hatását?

A terápiás nyaknyújtó párna vagy nyakpárna egy felfújható terápiás eszköz, mellyel egyes nyaki panaszok csökkenthetők vagy akár meg is szüntethetők. A nyakon felfújva **lazítja a nyakizmokat, a vállövi izmokat, csökkenti a porckorongokra nehezedő nyomást, tehermentesíti a nyakcsigolyák kisízületeit, javítja a vérkeringést, továbbá használatával csökkenhet a fejfájásos panaszok előfordulása** is. Ezen felül segítheti a sérülések utáni rehabilitációt is.

Milyen panaszok esetén és kiknek ajánljuk a nyaknyújtó párnát?



- Nyak- és vállfájdalom esetén
- Fejfájásra hajlamos embereknek
- Porckorong kopás esetén
- Porckorong kiboltosulás (protrusio) esetén
- Porckorong sérv (discus hernia) esetén
- **Beállt nyakra:** bizonyára már mindenki találkozott azzal a jelenséggel, amikor reggel, ébredéskor vagy hirtelen mozdulat hatására becsípődött a nyaka, amelyet követően a nyakmozgás fájdalommal, erős húzódással járt. A felfújható nyaknyújtó párna ezt merevséget, fájdalmat is enyhítheti.

- **Rossz tartás korrekciójára:** a nyaknyújtó párna a hanyag tartás vagy számítógép előtti ülő munka esetén is alkalmazható kiegészítő terápiaként gyógytorna mellett.
- Azoknak, akik **sokat használnak számítógépet:** a legtöbb esetben azoknak, akik hosszan tartó számítógépes munkával foglalkoznak még nincs panaszuk, de nagy valószínűséggel lesz, így megelőzés gyanánt is alkalmazhatjuk a nyaknyújtó párnát.
- **Szinte minden nyaki problémára** javasolt a viselése, mivel pl. gyógytornászok a nyaki panaszok kezelése során nem csak tornáztatni szokták a nyakat, hanem manuális kezelést is alkalmaznak, melynek egyik komponense a csigolyák eltávolítása egymástól hosszanti irányba. Ezt a páciens egyedül otthon csak a párna segítségével tudja megvalósítani.

Hogyan használjuk a nyaknyújtó párnát?

A nyaknyújtó párna egy pumpával **felfújható, 3 párnás, bársonyborítású, hordozható eszköz**, melynek használata nagyon egyszerű. Helyezzük a párnát a nyakunk köré, elől tépőzárazzuk össze. A pumpával kezdjük el felfújni addig, amíg azt nem érezzük, hogy a nyakat kissé megnyújtja, a fejet kissé megemeli (közelíti az optimális pozíciójához). A párna viseléséhez lassan szoktassuk hozzá magunkat. **A nyújtási magasság egyénre szabható, 2-15 cm között.**

Mindig csak az enyhe megnyújtás érzéséig fújjuk fel és eleinte csak 5-10 percet használjuk. Később 15-20 percig is viselhetjük, de alkalmanként ne hordjuk 30 percnél tovább. Használat után mindig eresszük le. A terápiás nyakpárna viselése közben nem szabad semmiféle szorítást, kényelmetlenséget éreznünk. Ha a használat során szédülés, hányinger vagy új tünetek lépnek fel, azonnal vegyük le. A nyaknyújtó párna önmagában nem gyógymód, kiegészítő kezelésnek viszont kiváló! Használat előtt mindig egyeztessünk szakemberrel!

Melyek a nyaknyújtó párna legnagyobb előnyei?

- **Gyors segítség a bajban:** hatását szinte azonnal érezhetjük, segít alátámasztani a nyakat, megemelni az állcsontot, így hozzájárul az optimális gerincív kialakulásához.
- **Költséghatékony és kompakt:** felfújható kialakítása révén nem csak a személyre szabható magasságot biztosítja, hanem azt is, hogy bárhol alkalmazhassuk, akár a munkahelyen vagy útközben is.

- **Használata egyszerű**, bárki számára könnyen megvalósítható.
- **Gyógytornászok által is elfogadott**, ők is előszeretettel alkalmazzák és ajánlják.
- **Álmatlanság ellen** is hasznos segítőtárs lehet: a nyak és a vállak feszültsége miatt sok esetben nehezebben alszunk el. Ha a nyakpárnát fél órával lefekvés előtt felhelyezzük, a feszültség enyhülhet, így könnyebben elaludhatunk.

Milyen esetekben nem javasoljuk a nyaknyújtó párna használatát?

Ne használja, ha az alábbi betegségekben szenved:

- Nyaki érprobléma
- Daganatos betegség
- Szív- és érrendszeri betegség
- Fertőző betegség
- Vérzékenység

Emellett javasoljuk, hogy a termék használatbavétele előtt minden esetben kérje ki kezelőorvosa, vagy más szakember segítségét!

Nagy-Balla Dóra

A Fizio-torna alapítója, gyógytornász