

ootamatu külaline

Voodis võib proovida valu leevendavaid asendeid, samuti lõõgastavaid harjutusi.

Võimlema võiks hakata niipea, kui inimene on selleks suuteline. Koormus ei tohi olla suur ning valu piiri ei maksa ületada. Oma iseloomult peaks ägeda seljavalu puhused harjutused olema lõõgastavad, mitte tugevdavad.

Õige kehahoiak ja töstetehnika

Hea füüsiline vorm ja kehaline aktiivsus, sh seljale mõeldud võimlemisharjutused on seljavalu ennetamise tugisambaks. Olulisel kohal on ka õige kehahoiak ja raskuste tõstmine.

Seljale ei mõju hästi pikaajaline istuv asend, näiteks autosõit, mistõttu on kutselistel auto- ja bussijuhtidel sage li seljavaevusi. Vale asend töölaua taga, nt arvutiga töötades, toob probleeme ka kontoritöötajatele. Õige oleks umbes kahe tunni järel teha vahe ning selga sirutada ja venitada. Laud peab olema sellise kõrgusega, et selg jääks sirgeks ega oleks kүүrus.

Pikaajaline seismine võib samuti seljale kurnavaks osutuda. Seismisel peab jälgima, et selg oleks sirge ja pingevaba. Selja väsimisel peaks võtma teise asendi või võimalusel jalutama.

Üks seljavalu põhjustajaid on vale koormuse tõstmine püstiasendisse. Naistel on raskuste tõstmise ülempiiriks um-

bes 15 kg ja meestel 25 kg. Neid raskusi ületades on suur oht selga vigastada. Harjumuspäraselt tõstab enamik inimesi koormusi seljalihaste kaasabil, mis pole aga õige.

Kasutama peaks seljalihastest tugevamaid jalalihaseid ning liigutused peaksid olema sujuvad, mitte järsud. Raskus peaks olema kehale võimalikult lähedal ning tuleks üles tõsta jalalihaste jõul, selg aga peaks olema sirge.

Koduste seljale sobivate võimlemisharjutuste kohta küsi-ge nõu perearstilt, vajadusel suunab ta abivajaja ka taastusravispetsialisti juurde. Harjutusi on vaja teha iga päev – nii muutuvad tugevamaks kõhu- ja seljalihased ning väheneb tõenäosus seljavalu kordumiseks.

Tervisespordi harrastajatele sobivad hästi ujumine ning jalgrattasõit, mis selga ei koorma, jooksmisel ja hüpetega seotud aladel võib olla oht selga liigselt põrutada.

Ettevaatust jõusaalis kangitõstmisega! Liigne ülepingutus või valesti sooritatud jõuharjutused võivad lihastele kasu asemel hoopis kahju tuua.

Krooniliste vaevuste ennetamine või leevendamine algab ikkagi inimese mõttemaailma muutusest – teadmisest, et parim, mida enda heaks teha saab, on pidev võimlemine ning aktiivne eluhoiak.

EVELIN JÕEMÄGI
perearst-resident

Vaheta oma vana uue vastu!

Kasulikult! 😊

Märts on Rovicos alkomeetrivahetuskuu.

Tehnika areneb pidevalt edasi -- nii on ka alkomeetritega, mis muutuvad väiksemaks, täpsemaks, kiiremaks, stabiilsemaks ja võimekamaks.

Kui Sul on juba mõni alkomeeter, too see märtsis Rovico esindusse ja vali endale uus Alcoscan:

Tuues meile vana Alcoscan-alkomeetri, saad uue seadme **-30% soodsamalt**

Kui tood meile mistahes muu alkomeetri, saad uue seadme **-20% soodsamalt!**

SOOVITAME:

Alcoscan@9000

Uue, plaatina-elektrokeemilise anduriga, mida varem kasutati vaid politseiseadmetes. Suurim täpsus ja stabiilsus, väiksem hooldusvajadus.

Hind: 290€, vahetuskampaaniaga 203€.. 232€



Alcoscan@6000

Kahesüsteemne oksiidpooljuhtanduriga seade, mis võimaldab kiireid teste ilma huulikuta ja täpsemat mõõtmist huulikuga.

Hind: 155€, vahetuskampaaniaga 108,5€.. 124€



Saadaval ka Eesti Politsei uusim töövahend **Alcovisor Mercury**. Tipp tippude seas! Soodushind 379€ (tavahind 450€)

OOTAME SIND:

Tallinnas - Delta Plaza 11.korrusel Pärnu mnt.141 E-R 9.30-18

Tartus - Sepa Keskuses, Turu 45-B E-R 9-17

Pärnus - Suur-Jõe Selveris, Suur-Jõe 57 E-R 10-17

Rakveres - Põhjakeskuses, 1.korrusel T-L 10-18

Üleriigiline INFOTELEFON 6515070

e-pood: www.ALKOMEETER.com

Hea teada:

Selle hologrammi järgi tunned ära kvaliteetse alkomeetri ka teistes kauplustes! Ära maksa mitu korda, osta kohe kvaliteetne!



Korraga kehtib ainult üks soodustus. Alcoscan on Rovico Büroo OÜ-le kuuluv kaubamärk.

