

Καράκη Κ. Δήμητρα, Φυσικοθεραπεύτρια

# **ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ & Σωστή Στάση Σώματος**



**Καράκη Κ. Δήμητρα  
Φυσικοθεραπεύτρια, Msc**

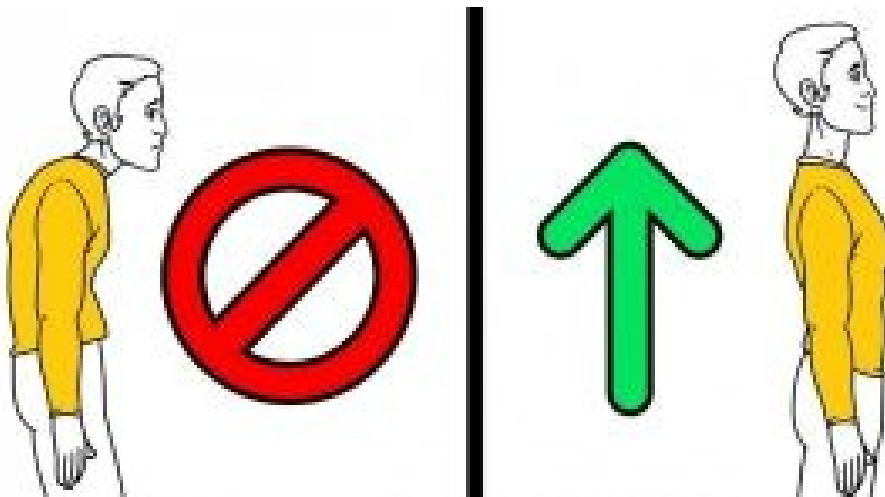
**ΚΟΜΟΤΗΝΗ  
2020**

Σε αυτήν την ενότητα θα μιλήσουμε για την σωστή στάση του σώματός μας και τί μπορούμε να κάνουμε για να την διατηρήσουμε.

Όλη την ζωή μας την περνάμε καθιστοί, όρθιοι ή ξαπλωμένοι. Η συνεχόμενη παραμονή σε αυτές τις θέσεις, με λάθος στάση του σώματος, μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα στην σπονδυλική στήλη και μη αναστρέψιμη βλάβη τόσο τους μυς όσο και στα οστά. Αν και μία λανθασμένη στροφή της σπονδυλικής στήλης δεν είναι από μόνη της αιτία πόνου, ωστόσο αν υπάρχει κάποιο άλλο πρόβλημα στους σπονδύλους, η λάθος στάση αυξάνει την ένταση και την διάρκεια του πόνου.

Διαβάστε παρακάτω μερικές οδηγίες για την σωστή στάση του σώματος σε κάθε φάση της καθημερινότητάς σας.

### Όρθια θέση



Για να κατανοήσετε ποια είναι η σωστή στάση σώματος στην όρθια θέση αρκεί να χρησιμοποιήσετε έναν τοίχο, με το κεφάλι, τους ώμους και την πλάτη να εφάπτονται σε αυτόν. Τοποθετήστε την μία παλάμη πίσω από τον αυχένα και την άλλη πίσω από την μέση και σφίξτε την κοιλιά σας για να μειώσετε την φυσική λόρδωση της μέσης. Απομακρυνθείτε από τον τοίχο με τα χέρια πλάι του κορμού. Αυτή είναι και η σωστή θέση, όταν είστε όρθιοι.

## Καθιστή θέση (σε καρέκλα και οδήγηση)

*Right*



*Wrong*



*Right*



*Wrong*



Η σωστή καθιστή θέση είναι όταν η πλάτη σε σχέση με τα πόδια σχηματίζει 90° γωνία, χωρίς να χάνεται η φυσική λόρδωση της μέσης. Δηλαδή το κεφάλι δεν προβάλλει μπροστά ή πίσω αλλά ακολουθεί την πορεία της πλάτης. Η πλάτη δεν πρέπει να είναι σκυφτή.

Όταν κάθεστε 8 ώρες ή περισσότερες σε ένα γραφείο, τότε είναι καλό να χρησιμοποιείτε ειδικό μαξιλάρι μέσης αλλά και να σηκώνεστε ανά τακτά χρονικά διαστήματα (κάθε ώρα πχ).

Η σωστή θέση για το αυτοκίνητο είναι όταν η λεκάνη ακουμπάει την πλάτη του καθίσματος. Οι αγκώνες πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένοι όταν ακουμπάτε στο τιμόνι και τα γόνατα να βρίσκονται στο ύψος των μηρών.

Στην έξοδό σας από το αυτοκίνητο, μην στρίβετε την μέση σας, παρά γυρίστε ολόκληροι ώστε να πατήσετε με τα δύο σας πόδια στο έδαφος και να σηκωθείτε με ασφάλεια.

## Θέση κατάκλισης, όταν υπάρχει πρόβλημα στην σπονδυλική στήλη



Γενικώς η αναπauτικότερη στάση είναι σχεδόν πάντα και η καλύτερη. Δοκιμάστε να ξαπλώσετε ανάσκελα με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα (χρησιμοποιήστε μαξιλάρι κάτω από τα γόνατα). Εάν δεν σας εξυπηρετεί αυτή η στάση, δοκιμάστε να ξαπλώσετε στο πλάι με ένα μαξιλάρι ανάμεσα στα πόδια σας.

Είναι σημαντικό να αλλάζετε συχνά την στάση σας, αλλά και να κινητοποιείτε όλους τους μυς στα πόδια σας.

### **Βιβλιογραφία**

Κωνσταντίνος Σταραντζής, Χειρουργός ορθοπεδικός, Διδάκτωρ της Ιατρικής σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών.