

## TAISYKLINGAS SVORIŲ KĖLIMAS

Taisyklingas daikto kėlimas bei nešimas – tai optimalus žmogaus kūno paruošimas, stengiantis išvengti nemalonių pojūčių bei traumų judesio atlikimo procese. Neigiamą įtaką žmogaus kūnui daro netinkamas daikto svoris ar jo nešimo būdas, neįvertintos judamojo aparato galimybės, daikto atstumas nuo kūno. Visais šiais atvejais sukeliama žemiau aprašomos problemos, kurios gali būti trumpalaikės arba išsivystyti į ilgalaikes.

### GALIMI PAŽEIDIMAI

**Raumenų pažeidimai:** Per didelio svorio daiktų kėlimas gali sąlygoti raumenų pažeidimus. Mikroskopiniai įplyšimai ir kita pažeidimai, atsirandanti raumenyje keliant tinkamo svorio daiktus, yra normalus raumens stiprėjimas, tačiau jei dažnai keliamas per didelio svorio daiktus, raumens skaidulos pažeidžiamos kur kas labiau, todėl gijimo procesas vyksta ilgiau. Pakartotina raumenų pažeidimai jam tinkamai neregeneravus gali sąlygoti raumenų pertempimą bei sukelti ilgalaikį raumens pažeidimą.

**Stuburo pažeidimai:** Net esant stipriems liemens raumenims, stuburo slanksteliai bei diskai gali neišlaikyti per didelės kompresinės jėgos. Palaipsniui ima vystytis stuburo išvaržos, slankstelių struktūriniai pokyčiai bei jų pasislinkimai. Jei nugaros skausmas – pasikartojantis veiksnys ar nustatyta stuburo problema, sunkių daiktų kėlimas situaciją gali pabloginti.

### TAISYKLINGAS DAIKTŲ KĖLIMAS

- Norėdami tinkamai pakelti daiktą, turime atkreipti dėmesį į svarbiausius kūno judėjimo ir jo padėties principus:
- Kojoms – plati atrama. Pėdas atremkite tvirtai į pagrindą, pečių plotyje, vieną pastatydami šiek tiek į priekį.
- Šiek tiek pritūpkite. Pritūpdami lenkite kojas per klubų ir kelių sąnarius. Jei reikia, viena koja priklaupkite, kitos kojos kelis išlieka priekyje Jūsų.
- Išlaikykite tiesią nugarą. Nesikūprinkite, žiūrėkite tiesiai į priekį ir stenkitės išlaikyti tiesią nugarą.
- Daiktą kelkite lėtai. Daikto kėlimo metu kojas per kelių bei klubų sąnarius tieskite lėtai. Įtempkite pilvo raumenis. Tai padės išvengti netinkamos apkrovos stuburo slanksteliams.
- Daiktą laikykite kuo arčiau kūno. Tokiu būdu mažinama apkrova apatinei nugaros daliai.
- Keisdami kryptį, eikite nedideliais žingsniais. Stenkitės išlaikyti pečius ir klubus vienoje linijoje (frontalinėje plokštumoje), taip išvengdami sukamųjų (rotacinių) judesių stubure.
- Dėdami daiktą pritūpkite. Daiktą dėkite lėtai, lenkdami kojas per klubų ir kelių sąnarius.

### PAPILDOMOS REKOMENDACIJOS:

- nekelkite sunkių daiktų aukščiau pečių;
- venkite staigių kūno pasisukimų, keldami ar laikydami sunkų daiktą;
- nekelkite daikto viena ranka;
- stenkitės kelti ar nešti abiem rankomis;
- stenkitės matyti ėjimo kelią;
- jei daiktas didesnis nei jūsų atramos plotas pečių plotyje ar svoris viršija fiziologines galimybes, paprašykite pagalbos;
- užtikrinkite, kad ėjimo kelias būtų laisvas.

**PASTABA:** Ne visos situacijos leidžia asmeniui naudotis tinkama kūno biomechanika keliant daiktą, tačiau pritaikant šiuos patarimus kasdienėje veikloje sumažinama tikimybė atsirasti skausmui ir didesniems pažeidimams kūne.

