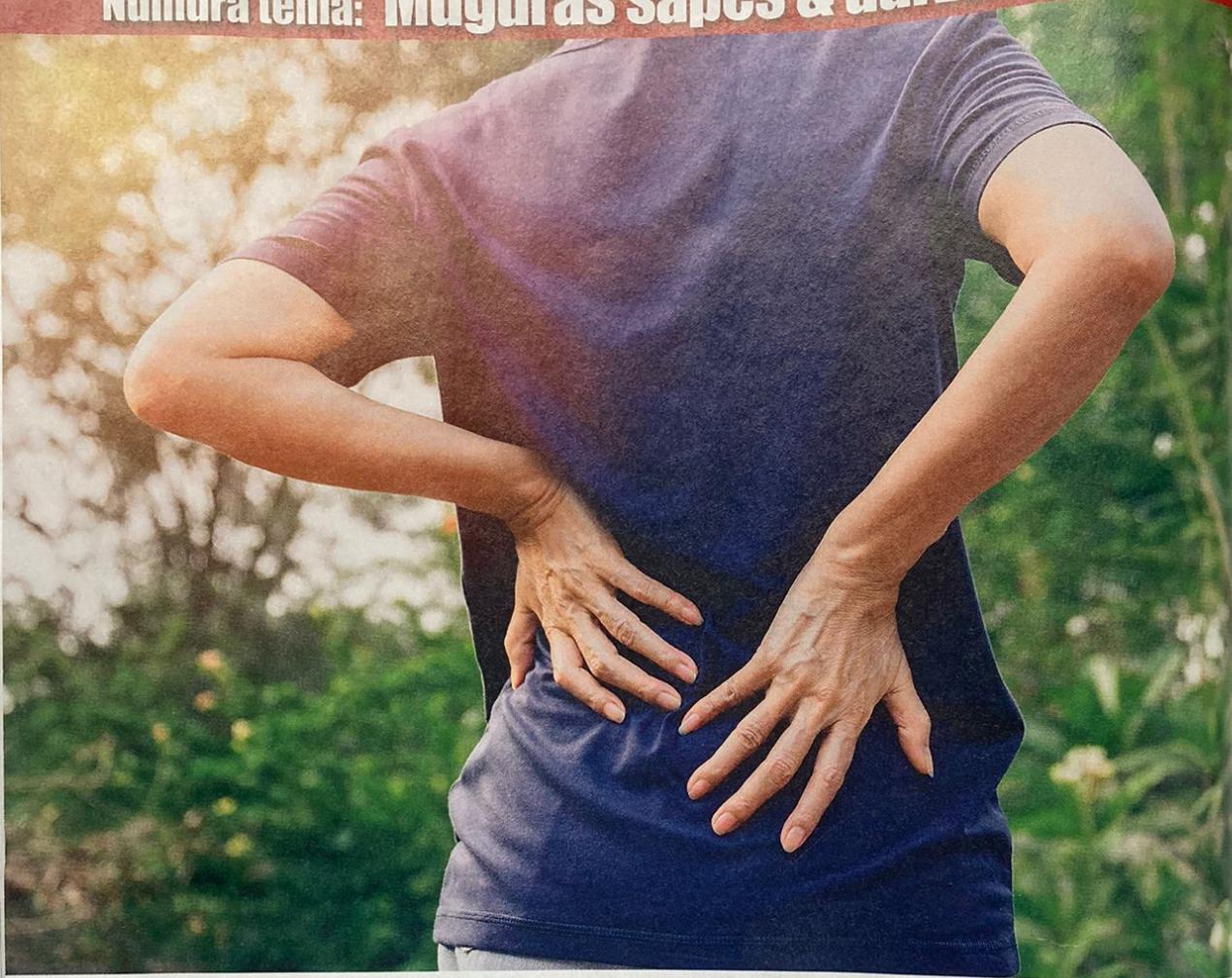


Numura tēma: Muguras sāpes & dārza darbi



D
„Medi

„Pārsvarā ma
muguras sāpe
jau mēnešiem
atnāk arī pa kā
vakar raka dār
netā.”

Musku

Vai nav tā, k
Biežāk dzirc
visām iespē
Jānim Šlēzir,
guras sāpes
tībā. „Protan
teikt ir daud
šī slodze nāl
spiedu pozā
kulatūru, kas
viegli ievērot
bību veiktu r
muguras stī
cītavas un m
rīt stiprākas i
muskuļus – t
mi, kas nodr
stiprināšanu.
spēcīgs un ti
guras dzījā n
sportisks cilv
dārza darbie
guras sāpes
stiprinājis kā
bet muguras

MAN IR DĀRZS. Un sāpoša mugura arī

CILVĒKA ATMINA IR ĪSA KĀ MŪSU VASARAS. TIE, KURUS MUGURAS SĀPES
ŠOGAD ATVED UZ ĀRSTA KABINETU, NĀKAMAJĀ DĀRZA DARBU SEZONĀ
SOLA DARĪT VISU, LAI ŠIS MOKAS OTRREIZ NEBŪTU JĀPIEDZĪVO. PAIET
LAIKS, UN NĀKAMGAD VISS SĀKAS NO GALA... ATKAL ROKAM, RAVĒJAM,
SŪDZAMIES UN ĀRSTĒJAMIES. BET MUGURAS SĀPĒM UN DĀRZNIEKAM
NAV JĀBŪT KĀ CIMDIŅAM AR ROCIŅU.

© 2019 Aktivitātes

KONSULTĒ



Dr. med. JĀNIS ŠLĒZINŠ,
„Medicinas centra ARS” neiroķirurgs



ELĪNA MALKIELĀ,
kūrorta rehabilitācijas centra
„Jaunķemerī” neirologe



KRISTA ZALCMANE,
NRC „Vāvari”
certificēta ergoterapeite

„Pārvarā mani pacienti ir cilvēki ar hroniskām muguras sāpēm, kuri stāsta – dakter, man sāp jau mēnešiem, gadiem, paliņdziet! Taču pavasarī atnāk arī pa kādam, kurš aizvakar vēl bija vesels, vakar raka dārzu, bet šodien jau ir manā kabinetā.”

„Šis ir darbīgs laiks ne tikai dārzniekiem, bet arī neirologiem. Ir daudz pacientu, kuri, krietiņi pastrādājuši savā dārzinā, nāk ar sūdzībām par muguras sāpēm. Noteikti varētu uzslavēt tos, kuri pie ergoterapeita pēc padoma nāk, mirklī pirms sākas dārza sezona un jautā – ko varu darīt, lai šogad mugurai nenodarū pāri, kā piemeklēt pareizus darbarīkus? Ja tā būtu, rindas pie neirologiem būs mazākas.”

„Piekrītu, ka, strādājot dārzā, nav viegli nemitīgi domāt par ergonomiku. Dārza darbi ir aktivitāte, kas sagādā prieku, tāpēc pazūd laika izjūta, strādājam līdz brīdim, kad nogurums klāt, un sākam grētot ar nepareizām darba pozām. Tāpēc iesaku iestatīt telefonā vai viedpulkstenī taimeri uz pusstundu un ik pēc 30 minūtēm mainīt darbošanās veidu – pusstundu ravēji, kad ievēlanās taimeris, dodies plaut māriņu.”

Muskuli, kas prasa īpašu attieksmi

Vai nav tā, ka jebkuras kustības ir labas, arī strādāšana dārzā? Biežāk dzird, ka tieši mazkustīgumu ārsti pulgo kā vainīgo pie visām iespējamajām veselības kaitēm. Jautāju neiroķurgam Jānim Šlēziņam, kādēļ katru gadu, sākoties siltajai sezonai, muguras sāpes kļūst par jautājumu Nr. 1 daudzu ārstu dienaskārtībā. „Protams, arī strādāšana dārzā ir fiziska aktivitāte, kas noteikti ir daudz labāk, nekā sēdēt divānā un neko nedarīt, bet vai šī slodze nāks par labu mugurai? Visticamāk, nē, jo darbs piespiedu pozā nekādā veidā nenostiprina muguras dzīlo muskulatūru, kas balsta un atslīgo mugurkaulu. Dārza darbos nav viegli ievērot ergonomiku, izsekot līdzi, lai katru kustību un darbību veiktu muguru saudzējošā pozā,” ārsts atbildot skaidro, ka muguras stiprību nosaka kauli, saites, starpskriemelju diskī, locītavas un muskuļi. Tomēr ar vingrošanu nav iespējams padarīt stiprākas ne locītavu saites, ne starpskriemelju locītavas, bet muskuļus – tos gan var! „Tam paredzēti specifiski vingrinājumi, kas nodrošina muguras dzīļas muskulatūras stiprināšanu. Tas, ka cilvēks ir sportisks, fiziski spēcīgs un trenēts, vēl nenozīmē, ka arī viņa muguras dzīļā muskulatūra būs labi trenēta. Ja tāds sportisks cilvēks pavasarī ar pārliecību kertas pie dārza darbiem, arī viņam pārslodzes dēļ muguras sāpes drīz vien ir klāt, jo izrādās – sports stiprinājis kāju muskuļus, bicepsus, tricepsus, bet muguras dzīļie muskuļi tā arī palikuši vāji.”

TIE NAV JOKI. ŽIGLI PIE ĀRSTA!

- Ja muguras sāpes ir īpaši izteiktas naktīs.
- Ja sāpes izstaro uz kāju, parādās tirpšana, vājums kājā, šķiet, ka pēda neklausa.
- Sāpes papildina jušanas traucējumi starpenē, urinēšanas traucējumi.
- Ir paaugstināta temperatūra.
- Tev agrāk bijusi onkoloģiska saslimšana.
- Ja muguras sāp jau trīs nedēļas un ilgāk, bet nepāriet.
- Bijusi trauma.

DĀRZA DARBOS NAV VIEGLI IEVĒROT ERGONOMIKU, IZSEKOT LĪDZI, LAI KATRU KUSTĪBU UN DARBĪBU VEIKTU MUGURU SAUDZĒJOŠĀ POZĀ. MUGURAS STIPRĪBU NOSAKA KAULI, SAITES, STARPSKRIEMELJU DISKI, LOCĪTAVAS UN MUSKUĻI.

IEMESLI

Kas liek sāpet krustos pēc fiziska darba

1. STARPSKRIEMLU LOCĪTAVU PĀRSLODZE

Neirokirurgam Jānim Šlēziņam, skaidrojot, kā rodas iekaisums muguraula starpskriemeļu locītavās, patīk to saīdzināt ar tulznam, kas tiek uzberzas, ieņēsājot jaunas kurpes: „Jūs taču zināt, cik ļoti šis tulzna sāp?! Līdzīgi notiek ar starpskriemeļu locītavām, kas, intensīvi strādājot dārzā un lokot muguru, tiek pakļautas slodzei un viena pret otru rīvējas. Ja muguras dzīlje muskuļi ir vāji, tie nespēj sadalīt slodzi, un viss darba smagums tiek starpskriemeļu locītavām, līdz tās, berzējoties viena pret otru, sāk ieikaist līdzīgi kā kurpes uzberzts papēdis. Ja mugurai veiktu magnētisko rezonansi, šo iekaisumu varētu labi redzēt.

Starpskriemeļu locītavu jeb fazešu sāpes mēdz būt ļoti spēcīgas. Ja sāpes nav tik izteiktas, cilvēks turpina fiziski strādāt, starpskriemeļu locītavas, cenšoties sevi pasargāt, mainās, kļūst lielākas, hiperofējas, lai spētu izturēt slodzi. Palielinātās starpskriemeļu locītavas ar laiku sāk iespiesties muguraula kanālā, to sašurināt. Tad ši jau ir daudz nopietnāka problēma, kuras risināšanai var būt nepieciešama operācija.”

KAS MUGURAI PALĪDZĒS?

Iekaisumu starpskriemeļu locītavās var mazināt, lietojot bezrecepšu pretiekaisuma vai pretsāpu zāles, ko drīkst lietot pat 1-3 reizes dienā pa tabletei atkarībā no sāpu intensitātes.

2. VĀJI, NETRENĒTI MUSKUĻI

Ne vienmēr muguras sāpes nozīmē muguraula sāpes. Iespējams, iemesls ir vāji, netrenēti un pārslogoti muskuļi, kas ir šokā par darba apjomu, kas tiem jāiztur, sākoties dārza sezonai. Tādēļ apķērīgs dārznieks teicienu „Ragavas taisa vasarā, bet ratus ziemā” burtskā nozīmē attiecina arī uz sevi un jau ziemas periodā sāk regulāri vingrot, lai sagatavotos nākamajai dārza

sezonai. „Ja grib uzturet bicepsus vai tricepsus, jārēķinās ar treniņiem vismaz 2-3 mēnešu garumā. Tas pats attiecas uz muguras nostiprināšanu. Ja ārsts iedod nosūtījumu pie fizioterapeita uz 10 ārstniecības vingrošanas reizēm, tas nenozīmē, ka ar to pietiks, lai muguras muskulatūru nostiprinātu. 10 reizes ir pietiekami, lai iemācītos pareizi vingrot. Pirmais rezultāts varētu būt sagaidāms pēc 6-8 nedēļām, bet vingrot jātūrpina visu mūžu,” saka neirokirurgs Jānis Šlēziņš. Muskulu trigera punkti mēdz būt vēl viens sāpu iemesls. „Pa zieņu muskuļi ir atslābuši vai ir asimetriskā tonusā, bet pavasarī, keroties pie lāpstas vai ķerras, muskulis vietā, kur tas ir vairāk saspringts, saraujas tādā kā „mezglā”, veidojot tā saukto trigera punktu, kas kļūst par cēloni muguras sāpēm. Straujī saraujoties, muskulī mikrotraumu dēļ izdalās bioloģiski aktīvās vielas, tāpēc šis trigera punkts kļūst sāpīgs, hiperakūts un reizēm sāpes tiek izstarotas arī uz citām zonām,” skaidro neurologe Elīna Malkiela.

NEIROLOGA PADOMI

- Palīdzēs regulāra vingrošana un dažadas fizikālās terapijas metodes – gan lokālas siltuma aplikācijas, gan elektroprocedūras, gan magnētu terapija.
- Ja sāpu iemesls ir saspringuši muskuļi, var palīdzēt lokāli ar ziedēm vai arī veikt elektroforēzes procedūru ar magnēziju, kas samazina muskuļu tonus.
- Saspringušus muskuļus var relaksēt pirtī vai siltā vannā ar vienu nosacījumu – jābūt skaidrai pārliecībai, ka sāpu iemesls nav cits, piemēram, iekaisums, kad sildīšana nav ieteicama.
- Ja mugura regulāri sāp pēc dārza darbiem, vērts palietot B grupas vitamīnus. Muskuļu pārpūle var radīt mikrotraumas muskuļaudos, bet B vitamīns tām palīdz sadzīt, muskuļi ātrāk atjaunojas un arī sāpes mazinās.

3. DISKA TRŪCE

Rakšana ar rotācijas kustību jeb savēršanos ir bīstams darbiņš muguras veselībai, tā ir milzīga slodze uz starpskriemeļu

diskiem, kas var izraisīt starpskriemeļu diska bojājumus. Biežāk diska trūces gadās gados jaunākiem dārza darbu darītājiem, jo viņiem starpskriemeļu diskī vēl nav novecojušies, ir gana elastīgi un lieļa apjoma, tāpēc diska trūces veidojas daudz ātrāk. Ar gadiem starpskriemeļu disks zaudē elasticitāti un risks tikt pie trūces samazinās.

Neirologe Elīna Malkiela teic, ka biežāk novēro tā dēvētās disku protrūzijas, kas ir stāvoklis pirms diska trūces, kad starpskriemeļu disks izvirzās no savas vietas: „Tikai tad, kad diska ārējais apvalks pīst un tā kodols iznāk uz āru, varam teikt, ka ir notikusi diska trūce. Ja, izvirzoties no savas vietas, disks nospiež arī muguraula nervu saknīti, varēsim runāt par radikulārām muguras sāpēm, kas tiek izstarotas pa nerva gaitu. Tādā gadījumā var sāpēt kāja, rasties urinēšanas traucējumi, var būt jušanas traucējumi starpenē vai kāja un to visu var izprovocēt arī ar nepareizu strādāšanu dārzā.”

Neirokirurgs Jānis Šlēziņš uzsvēr – ja sāp tikai mugura, visticamāk, diska trūce nebūs pie vainas, bet vainīgs ir starpskriemeļu locītavu iekaisums: „Pretēja situācija ir tad, ja mugura nesāp, bet sāp tikai kāja – tad ar lielu ticamību varētu domāt, ka tā būs diska trūce, kas nospiedusi nervu. Var būt arī tā, ka sāp gan mugura, gan kāja un ir divas problēmas vienlaikus: gan diska trūce, gan starpskriemeļu locītavu iekaisums. Kāja sāp diska trūces dēļ, kas nospiedusi nervu, bet mugura sāp, jo ir iekaisušas starpskriemeļu locītavas. Divas atsevišķas situācijas, kur katrai ir sava cēlonis un ārstēšana.”

DISKA TRŪCE NEKAD NESĀP

„Diska trūce pati par sevi nav slimība. Tā kļūst par ārstējamu problēmu tikai tad, ja starpskriemeļu disks sācis spiest uz nervu, kas izraisa sāpes kāja (retāk abās), tirpšanas sajūtu. Ja tādu sūdzību nav, cilvēks ar diska trūci var dzīvot visu mūžu, par šo problēmu pat nenojaušot,” saka Jānis Šlēziņš. „Tas ir mīts, ka diska trūce ir muguras sāpu cēlonis. Starpskriemeļu diska trūce gandrīz nekad nav muguras sāpu cēlonis. Ja vien trūce nospiež nervu saknīti, arī operācija visbiežāk nebūs vajadzīga.”

SOLINŠ,
IZMANT
DARBOS
ZEM CIE



KORSETES
Dr. Elīna N
mugurua
las rušināti
spiedu poz
reizēs tādu
lai mugura
pierod, ka
vēl vairāk
korseti, tā
pirkt intern

Dr. Jānis Š
gurkauļu u
mugurauli
bāka par k
tavošanās,
kulatūru. Il
nav labi lie
kļūst vēl v
veic kāds s
drīkst uzlik

Vai šis būs palīgs dārznieka mugurai?

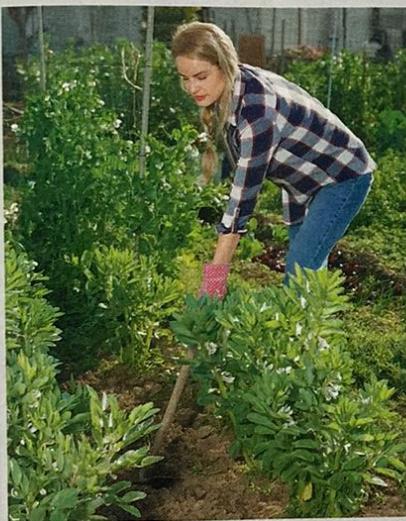
SOLIŅŠ, KO
IZMANTOT DĀRZA
DARBOS KĀ PALIKTNI
ZEM CEĻIEM



Dr. Elīna Malkiela: „Slikti ir tas, ka tāpat sānāk strādāt, noliecoties uz priekšu. Tad labāk darboties četrāpus uz ceļiem. Poza ar galvu uz leju nekad nepatiks ne neuroloģiem, ne kardiologiem, it īpaši bīstami tas ir tiem, kam ir augsts asinsspiediens. Viena lieta ir saudzēt jostas daļu, bet, šādi strādājot, vienveidīgām kustībām tiek pakļauti arī plecu joslas muskuļi. Te ļoti svarīgi ievērot samērīgu strādāšanu un ergonomiku, lai ne piedzīvotu „savilktu kaklu”, „nespēju pagriezt galvu”, galvassāpes, reiboni.”

Dr. Jānis Šlēziņš: „Ergonomikas ievērošana dārza darbos vienmēr palīdz. Jebkura uzparikte, kas palīdz muguru pāsargāt no pārslodzes un sāpēm, būs noderīga.”

Ergoterapeite Krista Zalcmane: „Zinu, ka šim soliņam ir pietiekami mīksta pamatne, kas samazina noslodzi ceļiem. Lietojoš šo palīglīdzekli, jāņem vērā, lai roka, ar kuru neveic darbu, būtu atbalstīta pret zemi, samazinot slodzi jostas un krustu daļā. Savukārt, ja soliņu izmanto tikai tāpēc, lai atbalstītos ar ceļiem, bet dārkopis pats strādā, noliecies uz priekšu, tā vienalga būs pastiprināta slodze uz muguru.”



KAPLIS GARĀ KĀTĀ

Dr. Elīna Malkiela: „Jā! Par šādiem darbarīkiem ergoterapeišs gribētu katram dārzkopim izstāstīt pirms dārza darbu uzsākšanas. Turklat katram augumam darbarīka kāta garumam jābūt pielāgotam.”

Dr. Jānis Šlēziņš: „Šāds darbarīks ļaus izvairīties no saliekšanās, tāpēc noteikti būs labāks par kapli īsā kātā.”

Ergoterapeite Krista Zalcmane: „Darbarīks pie tiekami garā kātā nodrošinās, ka nav pārlieku jānoliecas uz priekšu. Darbojoties ar kapli vai grābekli, svarīgi sekot, lai kustība iziet nevis no muguras lejasdaļas, bet no rokām. Ar šo grēkojam visbiežāk, jo kaplējot tā vien gribas saliekties ar visu ķermenī uz priekšu, kas nepatik mugurai.”



MASĀŽAS BUMBA

Dr. Elīna Malkiela: „Šis rīks šobrīd ir ļoti populārs. Neko sliktu par to nevaru teikt. Ja nu vienīgi, ka akūtā periodā, kad mugura ļoti sāp un kustības ir ierobežotas, to nevajadzētu masēt.”

Dr. Jānis Šlēziņš: „Pašmasāžas rīks uzlabo asinsriti muskuļos, noņem muskuļu spazmas, bet izteiktu un stipru muguras sāpju gadījumā nepalīdzēs. No visiem četriem pieminētajiem rīkiem šim būtu vismazākā nozīme – tik vien kā sajūtai, ka kaut kas tiek darīts.”

Ergoterapeite Krista Zalcmane: „Šo pašu bumbu var izmantot arī pēdu masāzai. Taču, ja vienam sāp muguru un otrs ar šo rīku mēģina palīdzēt, veicot masāžu, būs grūti kontrolet, kur tieši mugurā ir sāpigie trigerpunktī, kas jāizmasē. Es ieteiktu ar masāžas bumbu darboties pašam. Sākumā to labāk darīt pret sienu – novieto bumbu starp muguru un sienu, kustas un, mēģinot atrast sāpīgo punktu, cenšas to izmasēt. Vēlāk to var darīt arī guļus pozīcijā, bet tas būs daudz sāpīgāk. Jo mazāka pašmasāžas bumba, jo sāpīgāks būs šis process.”



Ergoterapeite Krista Zalcmane: „Ja ārsti ir iešķīdīti, ka, darot fiziski smagu darbu – rokot vai ceļot smagumus –, korsete jālieto, tad tas jādarīja. Josta vai korsete ir jāuzliek, esot guļus stāvoklī, veicot dziļu izelpu, to aiztaisa ciet un var doties dārza strādāt. Korseti nedrīkst nēsāt ilgāk par divām stundām vai arī vadoties pēc ārsta rekomendācijām.”

KORSETE VAI MUGURAS JOSTA

Dr. Elīna Malkiela: „Ja bijušas problēmas ar muguru vai kāda operācija, bet cilvēks tāpat vēlas rušināties dārza, ir paredzama ilgstoša pie spiedu poza vai smagumu cilāšana, atsevišķas reizēs tādu korseti varētu uzlikt. Nosacīti veselei mugurai to nevajadzētu, jo muskuļi ļoti ātri pierod, ka tiem ir palīgs no malas, atslābst un vēl vairāk zaudē tonus, klūst vājāki. Pērķot korseti, tā noteikti vispirms jāpielaiko, nedrīkst pirkīt internetā.”

Dr. Jānis Šlēziņš: „Muguras ortoze satur mugurkaulu un daļēji aizvieto muskuļus, pasargājot mugurkaulu no pārslodzes un sāpēm. Taču labāka par korseti vai jostu būtu savlaicīga sagatavošanās, vingrojot un trenējot muguras muskulatūru. Ilgtermiņā muguras jostu nepavisam nav labi lietot, tā neļauj strādāt muskulīem, tie klūst vēl vājāki. Taču atsevišķas reizēs, kad jāveic kāds smagāks darbs, tādu jostu vai korseti drīkst uzlikt.”

PUĶU DOBE IZDEVĀS SKAISTA, BET TAGAD SĀP MUGURA. KĀ RĪKOTIES?

Vai sāpes šķiet izturamas?

Jā!

Sāpu mazināšanai noderēs kāds bezrecepšu pretsāpu līdzeklis – ibuprofēns un paracetamols. Abi preparāti atšķiras pēc to iedarbības mehānisma. Ja paracetamols iedarbojas uz sāpu receptoriem, kas atrodas smadzenēs, tad ibuprofēns uz tiem receptoriem, kas ir perifērijā, tātad tieši pie bojātā orgāna. Ja muguras sāpes vēl ir paciešamas, pietiks ar vienu no šiem medikamentiem. Trīs nedēļu laikā muguras sāpēm būtu jāpāriet.

Nē,
grūti sāpes paciest!

Vienlaikus drīkst lietot gan paracetamolu, gan ibuprofēnu – šie medikamenti pastiprina viens otra efektu. Tomēr papildus šai zāļu kombinācijai nevajadzētu līmēt pretsāpu plāksterus, jo var viegli pārsniegt pieļaujamo zāļu devu.

Atrodi sev labu fizioterapeitu. Ielūkojies mājaslapā www.fizioterapeitiem.lv sadaļā „Patientiem”, izvēlies apakšsadaļu „Atrast savu fizioterapeitu” un tajā izvēlies fizioterapijas praksi, kas atrodas vistuvāk mājām. Ārstnieciskā vingrošana palīdzēs nostiprināt muguras muskuļus un izvairīties no sāpēm nākotnē. Pirmajos mēnešos jāvingro intensīvāk, pat līdz 4–5 reizēm nedēļā, pēc tam labi iešķaitais būs jāturpina.

Ja sāpes nepāriet pēc trim nedēļām, dodies pie ģimenes ārsta, kurš iedos nosūtījumu uz kādu no izmeklējumiem. „Rentgens būs pieņemrots, ja jāizvērtē, vai visi skriemeļi ir veseli, vai tie ir simetriski, atrodas viens virs otra, vai nav noticis lūzums, bet tajā nevarēs saskaitīt mīkstos audus, saites, diskus, nervus, locītavas. Tāpēc pilnvērtīgāks izmeklējums būtu magnētiskā rezonans,” teic Jānis Šlēziņš.

Būtu nepieciešama vēl kāda speciālista konsultācija. Ar muguras sāpu ārstēšanu nodarbojas gan neurologi, gan neirokirurgi, vertebrologi, atsevišķi traumatologi – ortopēdi, algologi. Arī nosūtījumu uz magnētisko rezonansu var izsniegt neurologi, neirokirurgi vai vertebrologi.

Ja nevienas zāles nepalīdz, joti labi muguras sāpes var mazināt tā saucamās blokādes jeb invazīvā atsāpināšana, kad rentgena kontrolē ar adatu precīzi sāpu cēloņa vietā tiek ievadīti pretsāpu un pretiekaisuma medikamenti. Lai veiktu blokādes, jāvēršas pie algologa, neirokirurga, traumatologa-ortopēda, kas nodarbojas ar muguras problēmu risināšanu un pēc apskates varētu nozīmēt arī invazīvo atsāpināšanu. Protams, sāpu mazināšana ar blokādēm nav lēta, vidēji tas izmaksā ap 100 euro. „Par valsts līdzekļiem to iespējams veikt Rīgas 1. slimnīcā pie algologa. Tomēr vispirms ieteicams konsultēties ar speciālistu, lai saprastu, kāds blokādes veids būtu nepieciešams, jo tie ir vairāki atkarībā no sāpu cēloņa: fasešu blokāde, epidurāla blokāde,” saņemtais efekts saglabājas līdz pat vairākiem mēnešiem. Ja sāpes ir neizturamas, dažus blokāžu veidus speciālistiem ir pieļaujams veikt, arī pirms veikti izmeklējumi mugurai.

SIRDZĀLES + PRETEKAISUMA LĪDZEKLIS VAR BŪT BĪSTAMA KOMBINĀCIJA

Jānem vērā, ka vidēji statistiski čaklākie dārza darbu darītāji ir cilveklību saistītas problēmas. Ja, piemēram, ir sirds mazspēja, jābūt joti uzmanīgam ar nesteroīdo pretiekaisuma līdzekļu lietošanu, jo tie var veicināt sirds mazspējas progresēšanu. Šiem cilvēkiem būtu jāmeklē citu grupu pretsāpu līdzekļi.

Numura tēma: Muguras sāpes & dārza darbi

JA ĀRSTS NĀK PALĪGĀ,
KAD JĀCINĀS AR
FIZiska DARBA SEKĀM,
KAS VAINAGOJUŠĀS
MUGURAS SĀPĒS,
TAD ERGOTERAPEITS
DĀRZNIEKAM IR
GLUŽI PRAKTIKS
PADOMDEVĒJS.
ERGOTERAPEITE KRISTA
ZALCMANE STĀSTA,
KĀDUS DARBARĪKUS
IZVĒLĒTIES UN KĀ PAREIZI
STRĀDĀT, LAI SAUDZĒTU
KERMENI UN DĀRZA
DARBI SAGĀDĀTU TIKAI
PRIEKU.

Tava draudzene // ERGONOMIKA

Pastrādā – iepauzē

Jau sezonas sākumā sastādi veicamo dārza darbu sarakstu, dari tos pakāpeniski, necenties izdarīt visu uzreiz, ie-vēro regulārās atpūtas pauzes un ik pēc laika maini nodarbošanās veidu. Ja pusstundu roc zemi, pēc tam pie-vērsies mauriņa lekopšanai. Tādējādi izdosies izvairīties no ilgstošās statis-kas pozas.

Rīks ar izliektu kātu

Ergonomiskos darbarīkus tradicionālajos būvniecības preču veikalos nevarēsi iegādāties, bet veikalos, kas piedāvā dažādus tehniskos paliņķidezekļus, parretam ko noderīgu dārza darbu veikšanai var atrast. Lai lāpstā vai dakšas būtu ergonomisks darbarīks, kātam jābūt pietiekami garam un vēlams izliektam, jo tas atvieglo celšanu. Ergonomiskiem darbarīkiem arī rokturis būs anatomiski

pielāgots, apjomīgāks, ar iedobēm pirkstiem, lai plaukstai to būtu vieglāk satvert. Ergonomiski darbarīki ir vieglāki arī pēc svara. Plašāk pieejami ergonomiski pielāgoti mazie darbarīki, kā, piemēram, kaplis, lāpstiņa, ko visbiežāk izmanto, strādājot četrāpus vai uz celiem. Šiem darbarīkiem parasti rokturis ir L burta veidā, pielāgots, lai, to satverot, roka atrastos neitrālā pozīcijā un kustība tiktu virzīta no pleca un elkoņa, nevis no plaukstas locītavas.

Grābeklis pareizā garumā

Jā speciālos ergonomiskos darbarīkus nav iespējams iegādāties, vienmēr ir iespēja pielāgot savus jau esošos grābekļus un lāpstas mugurai draudzīgākai strādāšanai. Pirmkārt, darbarīka garumam jābūt vismaz plecu īmeni, tāpēc, iespējams, kāts ir jānomaina pret garāku. Grābekļa un kapļa kāts drīkst būt vēl garāks.

līdz plecam, bet lāpstas garumam jābūt līdz racejā elkoņa augstumam, lai būtu vieglāk lāpstu iecirst zemē. Noteikti svarīgi, lai darbarīks būtu labi uzasināts un nevajadzētu patērēt daudz liekas energijas, lai ar to strādātu. Lāpstai jābūt ne vien uzasinātai, bet tās rokturi var padarīt apjomīgāku ar būvniecības preču veikalos nopērkamo siltinājumu caurulēm. Tadu rokturi būs vieglāk satvert.

Ideāla kerra ar diviem riteniem

Tada ķerra būs daudz stabilāka, nebūs
jāvelta liekas pūles, to stumjot. Ja ir jā-
pārvieto smagumi, labāk tos vest ar
ķerru, nevis nest rokās.

„Īsie” darbi ar augšup paceltām rokām

Ja ir kāds darbs dārzā, kas jāveic, ceļot rokas uz augšu, piemēram,

apgriežot krzina, ka šādā gan mugura arī jostas daļdarbu darīt ilbet vēl labāk res aizstāt ar kas daudz mītavas, gan mītavas, gan mītavas,

Nenolie
par dau

Viens no vese
ir ravēšana, sti-
cieties uz priek
muguru, bet a
das pozas stra-
galva un paliel
da dārza darbi
šanos uz priek
leņķis nepārsn
noliecies vairāk

Zīmējumi. I ita Rēzīna

LIELISKA IDEJA – ERGONOMISKĀS PUĶU DOBES KASTĒS



Šogad nacionālajam rehabilitācijas centram „Vaivari” aprit jau 30 gadu, bet pērn vasarā tur tapa projekts, lai iepazīstīnātu cilvēkus, kā dārzu un darba vienā tajā var pielāgot savām vajadzībām un dārza darbu darīšanu padarīt vienkāršāku. Tika izveidotas vairākas augstās puķu dobes. Stāvošam cilvēkam tāda puķu dobe sniedzas līdz jostas līmenim, to var ērti apkopt, neliecieties un saudzējot muguru. Var ierikot arī zemākas puķudobes, ko spēs aprūpēt arī cilvēks ratiņkrēslā. Augstās dobes ergoterapeite Krista Zalcmane sauc par ļoti labu ideju, kā savu dārzu padarīt kaut mazliet ergonomiskāku. Vienīgais, kas jāņem vērā tādās dobes ierīkojot, – tās nedrīkst būt pārāk platas, jo visam jābūt rokas stiepiena attālumā.

apgrēzot krūmu augšējos zarus, jāzina, ka šāda poza noteikti ieteikmēs gan muguras, gan kakla, krūšu, gan arī jostas daļu. Nav ieteicams tādu darbu darīt ilgāk par 5–10 minūtēm, bet vēl labāk, ja ir iespēja dārza šķēres aizstāt ar elektronisku darbarīku, kas daudz mazāk noslogos gan locītavas, gan muskuļus.

Nenoliecies par daudz!

Viens no veselībai kaitīgākajiem darbiem ir ravēšana, stāvot kājās un zemu neliecieties uz priekšu. Tas ieteikmē ne tikai muguru, bet arī asins cirkulāciju – no šādas pozas strauji piecelties, var sareikt galva un palielinās krišanas risks. Ja kāda dārza darba veikšana prasa noliešanos uz priekšu, jālūko, lai noliešanās leņķis nepārsniedz 10–15 grādus. Līdzko noliecies vairāk, tā ir lielāka slodze muguras jostas–krustu daļai.

Zīmējumi: Lita Beržiņa

Foto: AdobeStock

LABĀKĀS POZAS DĀRZA DARBIEM

CELT SMAGUMUS PAREIZI



NELIECIES, LABĀK PIETUPIES!

Tā nedari!

Ja ir muguras problēmas, tās var saasināties. Šādi strādāt ir birstami tiem, kam paugstīnāts asinsspiediens, jo var parādīties galvassāpes, reibonji.

Pareizi!

Ja ir iespējams, dārza darbus darīt turpus. Var zem viena ceļa palikt mīkstu paliktni vai apsēsties uz zema soliņa. Ja jārāv garas vagas, jācenšas to darīt, liekiet kapli ar garu kātu.



Šādi necel lejkannu

Pacelot spaini vai lejkannu, neliec darbu paveikt tikai muguras muskuļiem – liec strādāt kāju un sēžas muskuļiem.

Pareizi!

Lai paceltu kādu smagu priekšmetu, vispirms ietupies. Jutīsi, kā saspringst kāju un dibēna muskuļi, kuriem smaguma pacelšana būs pa spēkam. Mugura nespēs to izdarīt. Tāpēc sēžas muskulatūras nostiprināšana ir svārīga vēselai mugurai.



NESAMAIS KATRĀ ROKĀ (var arī izmantot nēšas)

Labāk lejkannas un spainus nest abās rokās, katrā turot pa vienam. Nesot smagu priekšmetu, jākontrolē, lai abi pleci slodzes brīdi būtu vienā līmenī. Ja ir vesels mugurkauls, var ceļt smagumus līdz pat 10 kg, bet, ja ar to ir problēmas, tad ne vairāk par diviem.

ROKOT ZEMI, PALĪDZI AR KĀJU



Tas nepatik mugurai

Rokot bez kāju un sēžas muskuļu palīdzības, pārslēgoši muguru.

Pareizi!

Šādi rakšanas darbi veiksies vieglāk, bez piepūles un nekaitēs mugurai.

PLECUS LEJĀ



Pareizi!

Liec darboties rokām, bet plecu joslu nesaspindzini.

Tā nav labi!

Strādājot ar dārza šķērēm, pat nejūti, kā instinktīvi uzraujas pleci un mugura salīkst. Te jānodarbina lāpstīnu, roku un plaukstu muskuļi.



ATPŪTĀS BRĪDĪ PASTIEPIES

Pacel kapli virs galvas. Vairākas reizes noliecies uz vienu, tad otru pusī.

Pēc tam saliec rokas elkoņos, nolaid kapli aiz galvas, pastiepies.