

Az életöröm növeli a teherbírást

A mai szellemileg túlpörgetett, de fizikailag inaktív társadalomban az embert rengetek konfliktus, feszültség, intézni, rohannivaló veszi körül! Az élet egy nagy stresszforrás, ami folyamatosan növeli a belső feszültségünket. Állandó az üss vagy fuss reakció, ami az izmaink lassú de biztos és folyamatos tónusnövekedésével jár! A feszült izmok először a nyaki gerinc környékén éreztetik a hatásukat.

A kompresszió fokozódik a csigolya közti ízületekben, a fájdalom azonnal felfokozódik. Jellemző, hogy a stresszforrások számának csökkenésével a tünetek is gyengülnek. Nem véletlen, hogy egy tényleg kellemes nyaraláskor – nem amikor az is vadhajtás tempóban történik – a beteg azt veszi észre, hogy az évek óta szűnni nem akaró tünetei szinte teljesen elmúlnak... Aztán hazaérve menetrendszerűen kezdődik újra az ördögi kör!

Gyermeküket egyedül nevelni kényszerülő dolgozó nők.

A válság idején állandóan küzdeni kénytelen vezetők.

Problémás gyermekekkel rendelkező szülők. Tartós külföldi munka előtt álló emberek, és még sorolhatnám!

Amikor a tartóoszlopon sok a súly, a tünetek felerősödnek!

Mit tehetünk testünk-lelkünk egészségéért?

Úgy vettem észre, hogy a legfontosabb, hogy az ember élvezze az életét! A legtöbb sérves ember saját maga rabszolgájaként él. Robotol a munkájában, a családjában, megfelelni kényszerül rengeteg területre!



Általában mind elfelejtünk, az a hobbink, a szenvedélyünk gyakorlása. A feszültség-fokozódó izomtónus – fokozódó fájdalom – fokozódó feszültség – stb... ördögi köréből lelki oldalról leginkább annak a tevékenységek a végzése tud kiszakítani, amit a legjobban szeretünk! A kedvenc sport gyakorlása, egy sörözés a haverokkal, egy horgászat, egy szabás-

varrás, séta a kutyával, vagy bármi, ami örömet okoz!

Ha az ember üzött vadként éli az életét, általában ezekről dolgokról mond le elsőként, pedig pont ezek azok, melyek azt a lelki töltést adnak Neki, amittől tovább tud menni a stresszel teli hétköznapokban!

Nincs időm, nincs pénzem mind kifogások! Ha az ember a lehetőségekre koncentrál, mindig tud magának időt szakítani arra, amit szeret, a legtöbb jó dolog pedig pont ingyenes!

Forrás: Healthy Living

Amit mondunk a gyerekeknek, az valóságos legyen!

Verőfényes májusi délután volt, amikor a virágok édes illata, a madarak csiripelése, fészekjijelölő éneke, a tobzódó természet egyértelműen, leplezetlen őszinteséggel tárja eléink üzenetét, hirdeti a tavaszt.

Juliért édesanyja jött az óvodába.

Munkából érkeztetett, divatos, csinos fiatal nő, jól felpakolva, mert munka után még bevásárolt. Már indultak haza, de az óvodába hozott maci még a kispadon feküdt. A mama néhány pillanatig várt, majd a kislányának így „panaszkodott”:

-Ugye, megint nekem kell a macit is cipelnem... Nagyon örülök!

És a csodás tavaszban elindulnak ketten hazafelé.

Meglepett, hogy nem kérte meg gyermekét, hogy vigye a macit. Az első mondatával azonnal erősítette, kondicionálta, szintet tanította a „szokást” hogy mindent ő cipel. De most nem erről szeretnék gondolkodni.

Felfigyeltem a fülemben keményen kopogó utolsó két szóra: „Nagyon örülök!”

Nagyon örülök, értjük a szavakat, értjük a mondatot. De mit akart közölni? Milyen információt akar átadni? Divatos szóval mit „kommunikál”?

Vegyük elő az értelmező szótárt. A kommunikáció információcsere egy közös nyelvrendszer segítségével. A közös nyelvrendszer itt a magyar nyelv. A szavakat megértette Juli is, az édesanyja is. A nemverbális – a nem szavakkal – kifejezett jelek kommunikációs jelek – mimi-ka, gesztus, – mellett a metakommunikációs jeleknek, példánkban a hangsúlynak nagy szerepe van. Átírja a tartalmat. Teljesen átírja! A „Na-

gyon örülök” a hangsúly eltolása miatt esetünkben az ellenkezőjét jelenti, mint amit a szavak kifejeznek. Ha örülök, ha nagyon örülök, az gyermekemnek is valódi örömet jelent. A beszéd, a kommunikáció és annak finom jelrendszerei, a metakommunikáció is tanulás eredménye. A gyermek a szüleitől tanul. Milyen szerencsés az a gyermek, akinek nem kell csavaros „dekódolásokkal” értelmeznie a felé irányuló megnyilvánulásokat. Az igen: igen, a nem: nem, az öröm valóban örömet jelent, főleg kicsi korban.

“Soha ne becsüld alá, hogy mekkora ereje van a szavaidnak egy fiatal ember életére!” (Faber-Mazlish: Beszélj úgy, hogy érdekelje, hallgasd úgy, hogy elmesélje!)

Az autónk, a lakásunk, a megjelenésünk mellett lehetünk igényesek beszédmódunkra is, amit napjainkban “divatos” szófordulatok, szlengszavak szennyeznek. Ha ezek elkerülésére tudatosan vigyázunk is, sokan generációk óta átörökölt rosszkommunikációs megoldásokkal rendelkezünk, amelynek megváltoztatására a szándék mellett külső segítség

is szükséges.

Mindnyájan képesek vagyunk szeretetteljes és kritikától mentes módon beszélni gyermekeinkkel, még akkor is, ha otthonról nem ezt örököltük, megmentve ezzel gyermekeink önbizalmát, önmagába vetett hitét, egészséges énképét. Érdemes erre odafigyelni!

Kiss Györgyi, gyógypedagógus
Forrás: lurkovilag.hu

Hátfájás a táskától?

Sokan nem is gondolnák, de a felnőtteken kívül a gyerekeknél is komoly problémákat okozhat a nem megfelelő táskák. Dr. Dobos Márta, az Oxygen Medical holisztikus szemléletű ortopéd orvosa az ínszalagot, az izmokat érintő lehetséges veszélyekről és a biztonságos táskaviselés szabályairól beszél.

A háton hordott táskák az igazi

Bár a divatos iskolatáska jól kifejezheti a gyermek ízlését és feltétlenül elengedhetetlen a felszerelés hordozásához, a vállon átvett típus akár a gyerekek hátának sérülését is okozhatja. Az ortopédusok már régóta figyelmeztetnek a hagyományosabb, háton hordható iskolatáskák használatára, és arra, hogy azokat rendeltetésszerűen használják a nebulók.

- Természetesen jó, ha a szülő tiszteletben tartja a gyerek választását, de biztosnak kell lennie abban, hogy nem okoz potenciális sérülést neki. A túl nehéz és nem megfelelően hordott táskák meghúzzhatják az ínszalagokat és az izmokat, sérülést és fájdalmat okozva a nyakban és a derékban. Ez pedig az egész test diszfunkcionális működését eredményezheti, sőt súlyos esetben akár a gerinc deformitásáig is elvezethet.

4 szabály a biztonságos táskaviselésről

Széles, párnázott és állítható vállpántok

A vékony pántok bevághatnak a vállba, így fájdalmat okozhatnak, tehát minél szélesebb, párnázott és ergonomikus kialakítású a pánt, annál jobb. Az állíthatóság azért fontos, mert így úgy állíthatjuk be a hátatáskákat, hogy a hát legerősebb, törzshöz legközelebb eső részét terheljék.

Két vállpánt

Ha csupán egyetlen pánt tartja a táskát, az a gerinc stabilitását veszélyezteti, de a két pánt is csak akkor hatásos, ha mindkettőt használjuk. Ez lehetővé teszi a súly egyenletes leoszlatását a háton, és csökkenti a gerincproblémák kialakulásának esélyét.



Párnázott háti rész

A táskák kipárnázott háti része megvédi a hátat a táskák tartalmának esetleges nyomásától. Sőt, a puha kidolgozás a nagy súly hordozásának stresszét is enyhíti.

Sok könnyű rekesz

Azok a táskák, amelyek önmagukban is nehezek, csak fölösleges terhet jelentenek a hátnak. A sok kisebb rekesz abban segíthet, hogy egyenletesebben eloszthassuk a cipelnivalókat.

Jó tanácsok gyerekeknek, felnőtteknek

Amennyiben iskolásokról van szó, fontos lenne, hogy a szülők figyeljenek a megfelelő táskák kiválasztására, különösen jó szolgálatot tehetnek a húzós, kerek típusok. Az állandóan egyik oldalról húzott guruló kisbőrönd azonban túlterhelheti a vállakat, ezért azok váltott kézzel való húzása javasolt. Vállfájdalomnál pedig kerülendő a használatuk. Ha mégis ilyen modellt választunk, azt érdemes vizsgálni, hogy a kerek elég nagyok-e ahhoz, hogy egyensúlyban tartsák a táskát. Arra is érdemes megtanítani a gyerekeket, hogy csak a valóban szükséges felszerelést hordják magukkal, így kisebb terhelés éri a hátukat.

- Ugyanakkor a felnőtteknek is figyelniük kell a táskájuk kiépítésére, hiszen az általuk hordott hátizsákok, aktatáskák vagy divatos nagyméretű válltáskák gyakran túl nehezek és nem is hordják őket megfelelően. - ismerteti dr. Dobos Márta, az Oxygen Medical holisztikus szemléletű ortopéd orvosa. - Az egy vállon átvett vagy túl alacsonyan hordott típusok hátfájdalomhoz vezethetnek, hiszen az izmok helyett sokkal inkább a csontokra hárul a terhelés. Ha pedig nem változik a fájdalmat kiváltó ok - vagyis a helytelen táskaviselés - akár krónikus fájdalom, kóros anatómiai elváltozások, kopások is kialakulhatnak. Ennél a megoldásnál szerencsésebb a mellkason és háton keresztben átvett, hosszú pántos, ún. oldaltáska viselése, mert ott közelebb van a táskák súlypontja a test középvonalához és váltogatható a váll, nem terheli annyira a hátat. Ráadásul mind a két kéz szabadon van, ami a mozgás közbeni kiegyensúlyozásnál fontos.

Akár gyereknél, akár felnőttél jelentkezik a tartós fájdalom, a háttér pontos felderítése mindenképpen szakorvos feladata kell, hogy legyen. Az idejében elkezdett kezeléssel, mozgással akár egy sokkal súlyosabb deformitás is megelőzhető.

Forrás: www.oxygenmedical.hu
csaladinet.hu