

Jak zapobiegać przeciążeniom statycznym? | Fizjoterapia Boleśławiec



Co to są przeciążenia statyczne?

Przeciążenia statyczne to nadmierne obciążenie mięśni i stawów wynikające z długotrwałego utrzymywania jednej pozycji ciała, np. siedzenia lub stania bez ruchu. Powodują one napięcie i zmęczenie mięśni, co może prowadzić do bólu, sztywności i problemów z układem ruchu.

Przeciążenie statyczne w narządzie ruchu

Narząd ruchu został zaprojektowany przez naturę tak, aby optymalnie radził sobie z obciążeniami dynamicznymi. Jednak przeciążenia statyczne mogą prowadzić do powstania miejsc o obniżonej odporności, co w konsekwencji zmniejsza także jego wytrzymałość na obciążenia dynamiczne. Współczesny tryb życia, naznaczony brakiem ruchu oraz przewlekłym stresem, jest jedną z głównych przyczyn rozwoju przeciążeń statycznych.

Skutki cywilizacyjne a przeciążenia statyczne

Jednym z negatywnych efektów rozwoju cywilizacji jest siedzący tryb życia oraz ograniczenia ruchu, które prowadzą do przeciążeń statycznych o charakterze antygrawitacyjnym. Oprócz tego, stres – będący coraz częściej stałym elementem życia – przyczynia się do przeciążeń o podłożu psychogennym. W praktyce często występuje mieszanka obu tych rodzajów przeciążeń, co dodatkowo obciąża narząd ruchu.

Istota przeciążenia statycznego

Przeciążenie statyczne charakteryzuje się nadmiernym i długotrwałym napięciem mięśni w stanie spoczynku. Może to dotyczyć zarówno konkretnych partii ciała, jak i całego ciała. Rezultatem są bolesne miejsca zwane punktami spustowymi oraz miejsca z zmniejszonej odporności na przeciążenie, które prowadzą do rozwoju objawów chorobowych. Warto zauważyć, że przeciążenia psychogenne są często trudniejsze do wykrycia, ponieważ działają bardziej skrycie. Ich skutkiem są zaburzenia postawy ciała, nierównowaga mięśniowa, problemy z oddychaniem czy zaburzenia funkcji systemu żuchwowo-gnykowo-czaszkowego.

Przeciążenia statyczne a układ nerwowy

Przeciążenia statyczne, poprzez zaburzenia narządu ruchu, mogą wpływać na autonomiczny układ nerwowy. W efekcie mogą one prowokować różne choroby czynnościowe narządów wewnętrznych, co znacząco pogarsza ogólną kondycję organizmu. Długotrwałe przeciążenie statyczne wywołuje więc nie tylko dolegliwości bólowe, ale także może prowadzić do poważniejszych problemów zdrowotnych.

Podsumowanie

Przeciążenia statyczne to powszechny problem współczesnego społeczeństwa, spowodowany głównie siedzącym trybem życia i stresem. Mogą one prowadzić do poważnych zaburzeń w narządzie ruchu, które w konsekwencji wpływają na inne układy organizmu, w tym autonomiczny układ nerwowy. Ważne jest więc zrozumienie przyczyn oraz skutków przeciążeń statycznych, aby móc zapobiegać ich negatywnym konsekwencjom zdrowotnym.