

1. UVOD

Znatan broj poremećaja i aberacija na lokomotornom aparatu savremenog čoveka posledica su prelaska tokom evolucije, u uspravan položaj, u čemu je kičmeni stub igrao posebnu ulogu. Naročito velike promene u toku uspravljanja, nastale su na koštano zglobovnom i mišićnom aparatu, a među njima najupadljivije promene odigrale su se na kičmenom stubu.

Pri tome na kičmenom stubu se razvio, pod dejstvom gravitacije, niz sagitalnih kompenzatornih krivina, koje su poznate kao lumbalna lordoza, torakalna kifoza i cervikalna lordoza. Ove krivine su inače u međusobnom recipročnom odnosu jer jedna drugu ispravljaju, odnosno povećavaju.

Oko 80% ljudi jednom u životu oseti jak bol u krsnom ili vratnom delu. Kod 34% stanovništva bol se javlja ponovo od kojih 5% prelazi u hronično stanje često sa teškim posledicama koje dovode do invaliditeta.

Medicinski stručnjaci iz raznih oblasti se u principu slažu u oceni da je uzrok u većini ovih slučajeva stres i/ili oslabljena muskulatura. Potrebna su nam snažna leđa, stomahni mišići, i mišići kukova da bismo odoleli gravitaciji i da nas drže uspravnima. Savremeni način života ljudi širom sveta postaje sve više pasivan zbog vožnje kolima, ubrzane mehanizacije i primene računara, tako su i ljudi izgubili istreniranost i fizičku formu. Kada sedimo uglavnom nepravilno, naši leđni mišići nas drže uspravnima, ali su naši stomahni i mišići kukova potpuno neaktivni. Kako ti mišići nisu podložni opterećenjima, oni slabe, čime izazivaju bolnu preopterećenost leđnih mišića. Sedenje stvara veće opterećenje na kičmene diskove od stajanja (od 150 do 250 %, zavisno od stava).

Bol koji se javlja u leđima, kod osoba svi uzrasta, širom sveta stvara štetu od preko sto milijardi dolara godišnje (ako se uračuna i gubitak u produktivnosti)!

Značaj ovog rada je razmatranje različitih pristupa u jačanju mišića leđa kod različitih kategorija stanovništva i njihov uticaj na pravilno držanje tela i funkcionisanje organizma u svakodnevnim aktivnostima.

Ovim radom je obuhvaćeno nekoliko kategorija stanovništva i primena posebnih koncepata vežbi za jačanje leđnih mišića. Pravilnom procenom fizičke forme kao preduslova za vežbanje kako zdravih osoba tako i osoba koje već imaju neke zdravstvene probleme može se pristupiti izboru odgovarajućeg programa vežbi.