

Materiał prasowy
Warszawa, 21 maja 2019 r.

Duży biust – zbędny balast dla kręgosłupa?

Czy obfity biust może być obciążeniem dla kręgosłupa? Okazuje się, że wokół tego tematu krąży wiele mitów. A jak jest faktycznie tłumaczy Karolina Bojakowska, fizjoterapeutka z Carolina Medical Center.

Dla wielu pań duży biust jest źródłem dyskomfortu. Często skarżą się na bóle kręgosłupa w odcinku szyjnym, piersiowym i lędźwiowym. – *To wszystko przez moje duże piersi* – powtarza wiele kobiet. Ile jest w tym stwierdzeniu prawdy według specjalisty?

– *Nie ma żadnych naukowych dowodów potwierdzających, że duży biust może powodować bóle kręgosłupa. U pań obdarzonych dużymi piersiami mogą występować bóle w okolicy odcinka szyjnego, piersiowego, jak również lędźwiowego, ale ma to związek z nieodpowiednio przyjmowaną postawą ciała*

w czasie siedzenia, chodzenia lub przenoszenia środka ciężkości do przodu. A to z kolei może mieć związek z innymi czynnikami, np. psychiką kobiety. Wiele pań nie czuje się dobrze z powodu posiadania dużych piersi. Problem jest zatem bardziej złożony. Duży biust nie musi być obciążeniem, pod warunkiem, że spełnimy kilka warunków! – mówi Karolina Bojakowska, fizjoterapeutka z Carolina Medical Center.

Jak się czujesz w swoim ciele? Ważny aspekt psychologiczny

Jeśli nie czujemy się komfortowo ze swoim ciałem, wówczas chcemy je ukryć. Wstydzimy się i garbimy. Tak dzieje się często w przypadku pań z dużym biustem – typową przyjmowaną przez nie pozycją jest chowanie klatki piersiowej, przy jednoczesnym wysuwaniu barków do przodu. Karolina Bojakowska zwraca uwagę, że kompleksy z powodu posiadania dużych piersi zaczynają się już w okresie nastoletnim. Młode dziewczyny nie czują się dobrze ze swoim ciałem. Następstwem ich dyskomfortu jest przyjmowanie „bezpiecznej”, przygarbionej postawy. **To pierwszy zgubny nawyk dla naszego kręgosłupa.**

Stary biustonosz do lamusa!

Czy wiesz, że według badań około 90 procent kobiet nosi źle dobrany biustonosz? To błąd, bo nie koryguje on pozycji piersi, lecz przyczynia się do powstania dodatkowych dolegliwości. Idealny stanik to taki, którego ramiączka nie wbijają się w skórę, fiszbiny nie wznoszą się w tkankę biustu, a miseczki otaczają (a nie zgniatają) piersi.

Ale jak go dobrać? Większość kobiet tego nie potrafi. A przecież możemy skorzystać z bezpłatnej usługi brafittingu, oferowanej przez większość sklepów z bielizną. Odpowiednio wykwalifikowana

osoba zmierzy obwód, dobierze optymalny rozmiar miseczki. Nie polegaj na pomiarach wykonanych rok lub dwa lata temu! **Pod wpływem przyrostu masy ciała, zmian w gospodarce hormonalnej (wiek, ciąża, karmienie piersią) albo dotychczas noszonej źle dobranej bielizny, mogło dojść do rozluźnienia aparatu więzadłowego, który podtrzymuje piersi.**

Należy pamiętać także, że to jednak kobieta najlepiej wie, czy czuje się w danym modelu komfortowo. – *Przymierzając biustonosz warto wykonać w nim kilka ruchów, np. podskoki i skłony, po prostu sprawdzić, czy dobrze się w nim czujemy* – mówi Karolina Bojakowska.

Sztuka noszenia

Aż 80-90 procent masy biustu powinno utrzymywać się na tzw. dolnym pasie. Dlatego tak ważne jest prawidłowe zmierzenie obwodu. Podczas dobierania odpowiedniej bielizny warto mieć na uwadze również to, że biustonosze rozciągają się. W trakcie pierwszego mierzenia i pierwszych tygodni chodzenia w staniku, zapinaj go na pierwszą, najbardziej zewnętrzną haftkę. Gdy po kilku miesiącach noszenia nieco się on rozciągnie, będziesz mogła go zapiąć na drugą lub trzecią haftkę.

Czy wiesz, że ramiączka są najczęstszym powodem dlaczego kobiety narzekają na ból i dyskomfort? Zaledwie 10-20 procent masy biustu powinno utrzymać się na ramiączkach. Z obserwacji fizjoterapeutki wynika, że większość pań zaburza te proporcje. Większość pań w obwodzie ma bardzo luźno, z kolei na samych ramiączkach ma za dużo balastu. Co o tym świadczy? Czerwony ślad na skórze pod ramiączkami.

– *Kobięcy biust waży sporo. Jeśli cały ten ciężar zawiesimy na ramiączkach i powiesimy przed sobą, wówczas zamykamy klatkę piersiową, a barki wysuwamy do przodu i zaokrąglamy sobie plecy. Cała kompensacja takiego układu automatycznie wysunie nam głowę (protrakcja) do przodu. Przybieranie takiej pozycji to fundowanie sobie problemu z kręgosłupem szyjnym, piersiowym i lędźwiowym. Jeśli mamy wysunięty środek ciężkości do przodu, wówczas (tak jak podczas noszenia szpilek), musimy pogłębić lordozę lędźwiową i narażamy nasz kręgosłup na przeciążenia* – mówi fizjoterapeutka z Carolina Medical Center.

Lubisz zapinać swój stanik za mocno? To powszechnie popełniany błąd mogący wpływać na dolegliwości bólowe kręgosłupa. Nieprawidłowe napięcie w obrębie klatki piersiowej może wpływać na wytworzenie się niekorzystnych warunków do pracy głównego mięśnia oddechowego, czyli przepony. Jej prawidłowa praca ma korzystny wpływ na stabilizację kręgosłupa oraz oddziałuje poprzez rytmiczną pracę na narządy wewnętrzne. Świadomy, prawidłowy oddech jest zjawiskiem pożądanym przez terapeutów w celu minimalizowania dolegliwości bólowych. Tymczasem kobiety z dużym biustem często oddychają wyłącznie samą klatką piersiową. Pomijają przeponę. Warto zwrócić się do fizjoterapeuty, aby nauczył Cię prawidłowej techniki oddychania.

Jak wzmocnić kręgosłup?

– W wyniku zgarbionej pozycji dochodzi do przykurczenia mięśni piersiowych, protrakcji (wysunięcia w przód) głowy i barków, zwiększonej kifozy w odcinku piersiowym (zaokrąglone plecy!) – mówi Karolina Bojakowska. Co z tym można zrobić?

W dostępnych w prasie zdrowotnej materiałach można znaleźć wiele porad, że na ból pleców najlepsze będzie wzmocnienie mięśni. Wiele pań szuka w internecie informacji typu „ćwiczenia wzmacniające mięśnie piersiowe i grzbietu”. Fizjoterapeutka wyjaśnia:

– *Ciężko cokolwiek będzie nam wzmocnić w naszej postawie, jeśli mamy zbyt napiętą część mięśni. Trudno będzie wzmocnić grzbiet, jeśli nasze mięśnie piersiowe są przykurczone i doszło do zaburzenia równowagi mięśniowej. Nie skupiamy się na tym co mamy wzmocnić, ale przede wszystkim na tym, co trzeba rozciągnąć. W niektórych przypadkach konieczna będzie wizyta u fizjoterapeuty, ponieważ tylko praca manualna pozwoli pozbyć się problemu. **Jeśli manualnie nie popracujemy na mięśniach, powięzi lub też samym kręgosłupie, to pacjentce cierpiącej już na zaawansowany ból ciężko będzie sobie z tym poradzić wyłącznie samymi ćwiczeniami. Co więcej, dolegliwości bólowe będą tylko pogłębiały się.***

Natomiast w korygowaniu postawy wskazane są wszystkie pozycje otwierające klatkę piersiową. Korzystne będzie pływanie na grzbiecie, joga lub zwykłe poranne ćwiczenia polegające na rozciągnięciu mięśni piersiowych (stanie przy ścianie z otwartą klatką piersiową). Ćwicz systematycznie! Kwadrans dziennie może być naprawdę zbawienny dla poprawy Twojej postawy ciała. I pamiętaj też, że o wypracowaną, skorygowaną sylwetkę powinnaś dbać przez całe życie. Nigdy nie spoczywaj na laurach! Kręgosłup tego nie lubi.

Kontakt dla dziennikarzy:

Carolina Medical Center
Jowita Niedźwiecka
tel.: 885 990 904
e-mail: jowita.niedzwiecka@carolina.pl

Informacje o firmie:

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence.



Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji na www.carolina.pl