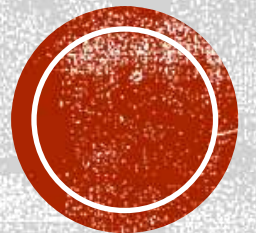


IMPACTUL SEDENTARISMULUI & ȘI PROFILAXIA PRIMARĂ A COLOANEI VERTEBRALE.

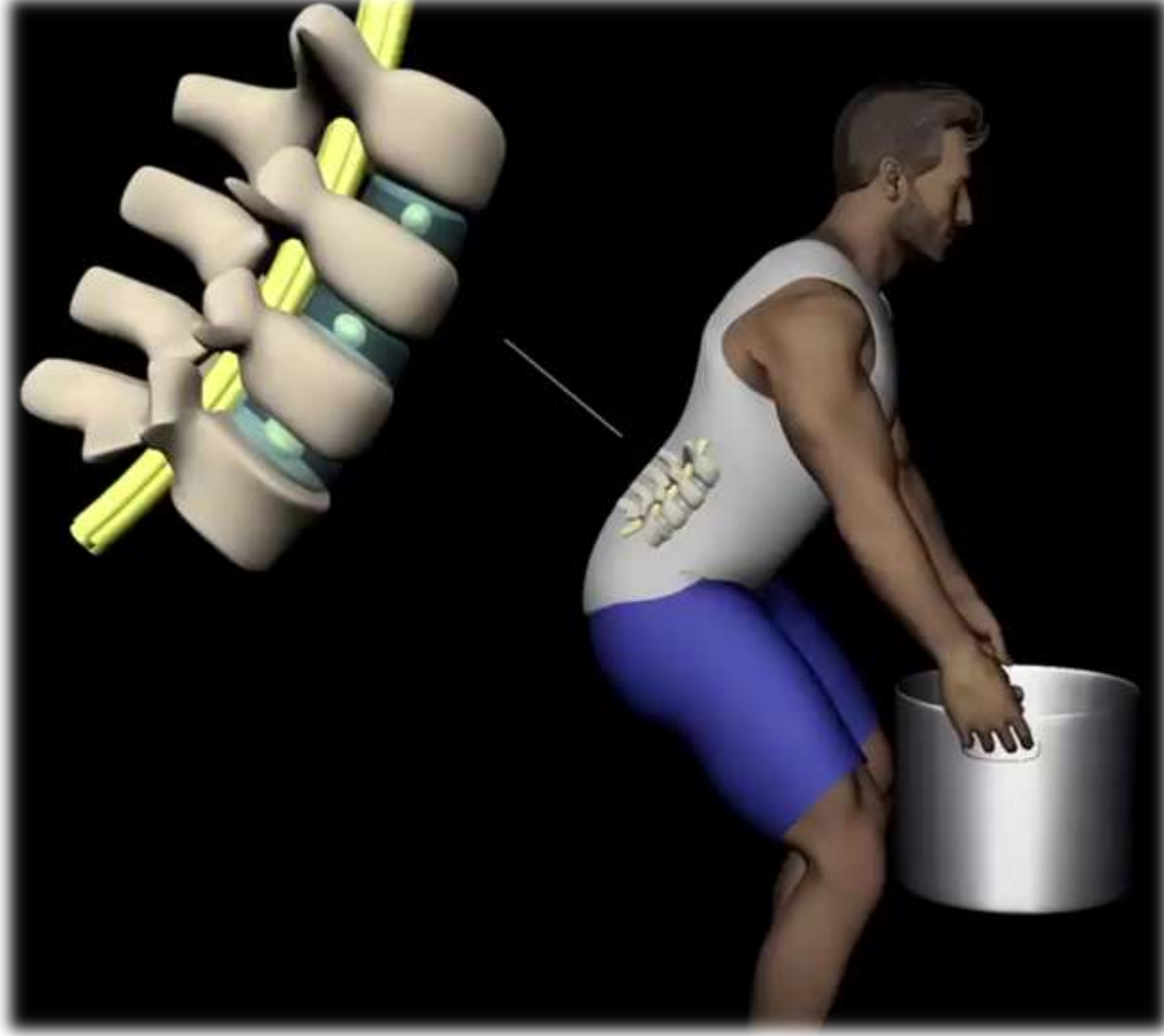


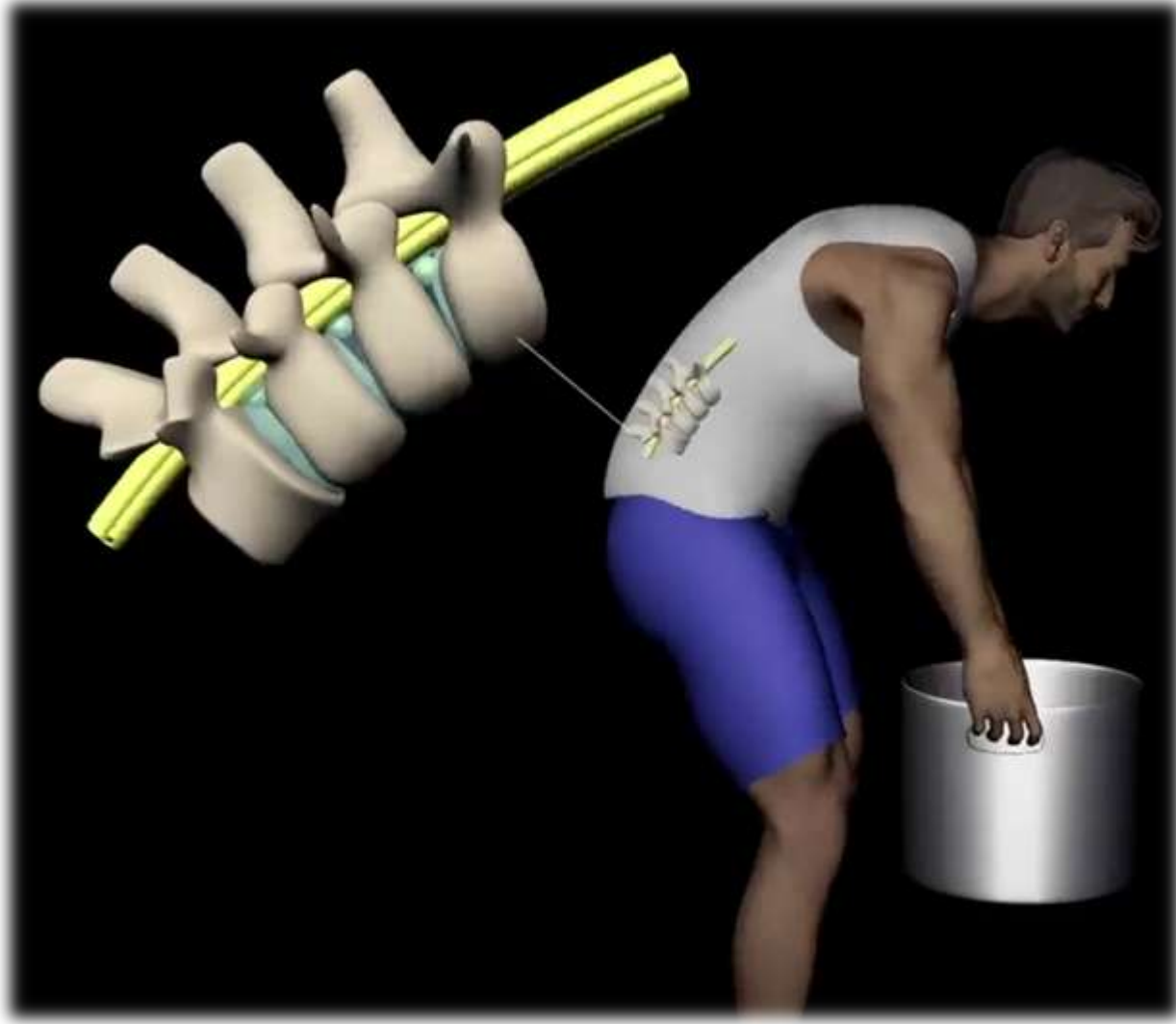


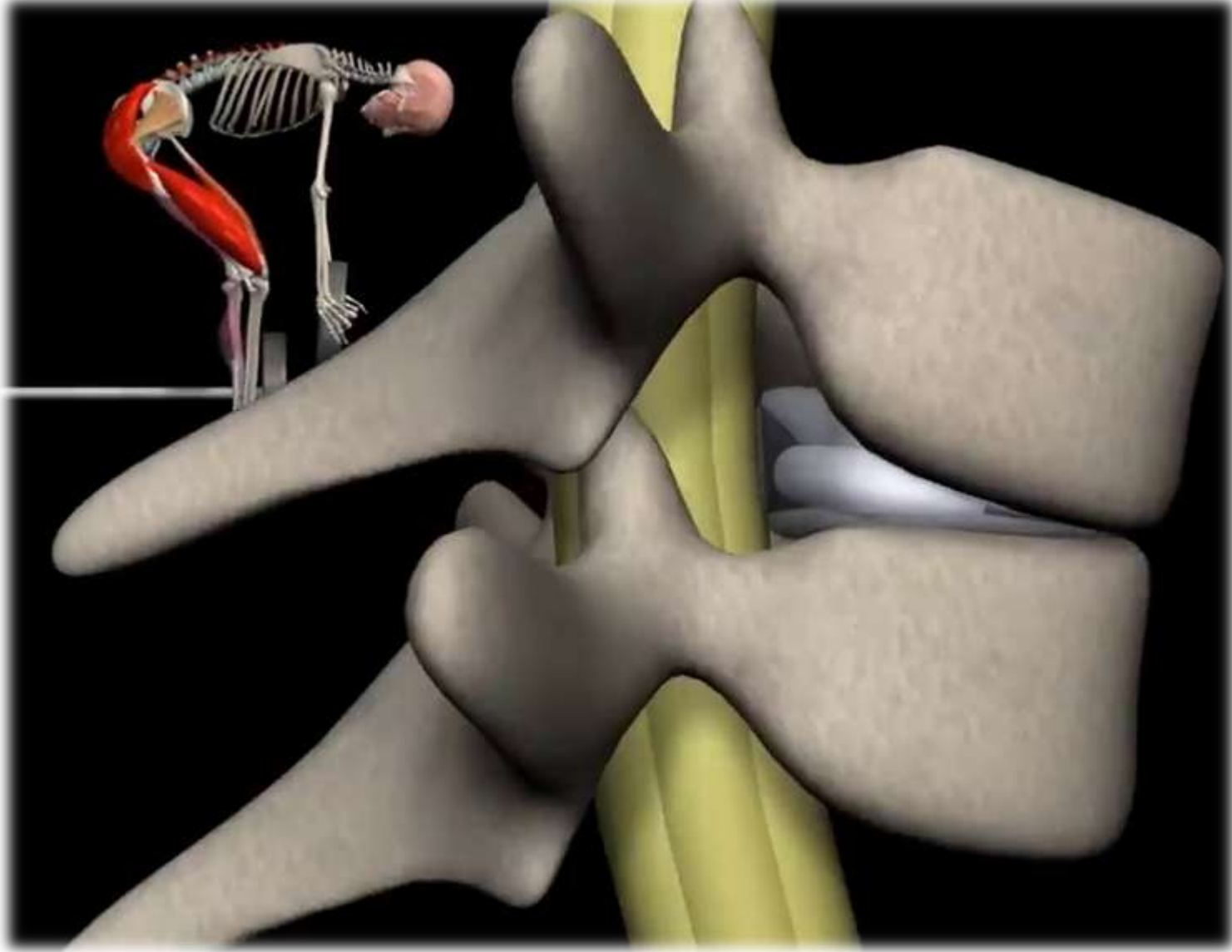
Sursă imagine:

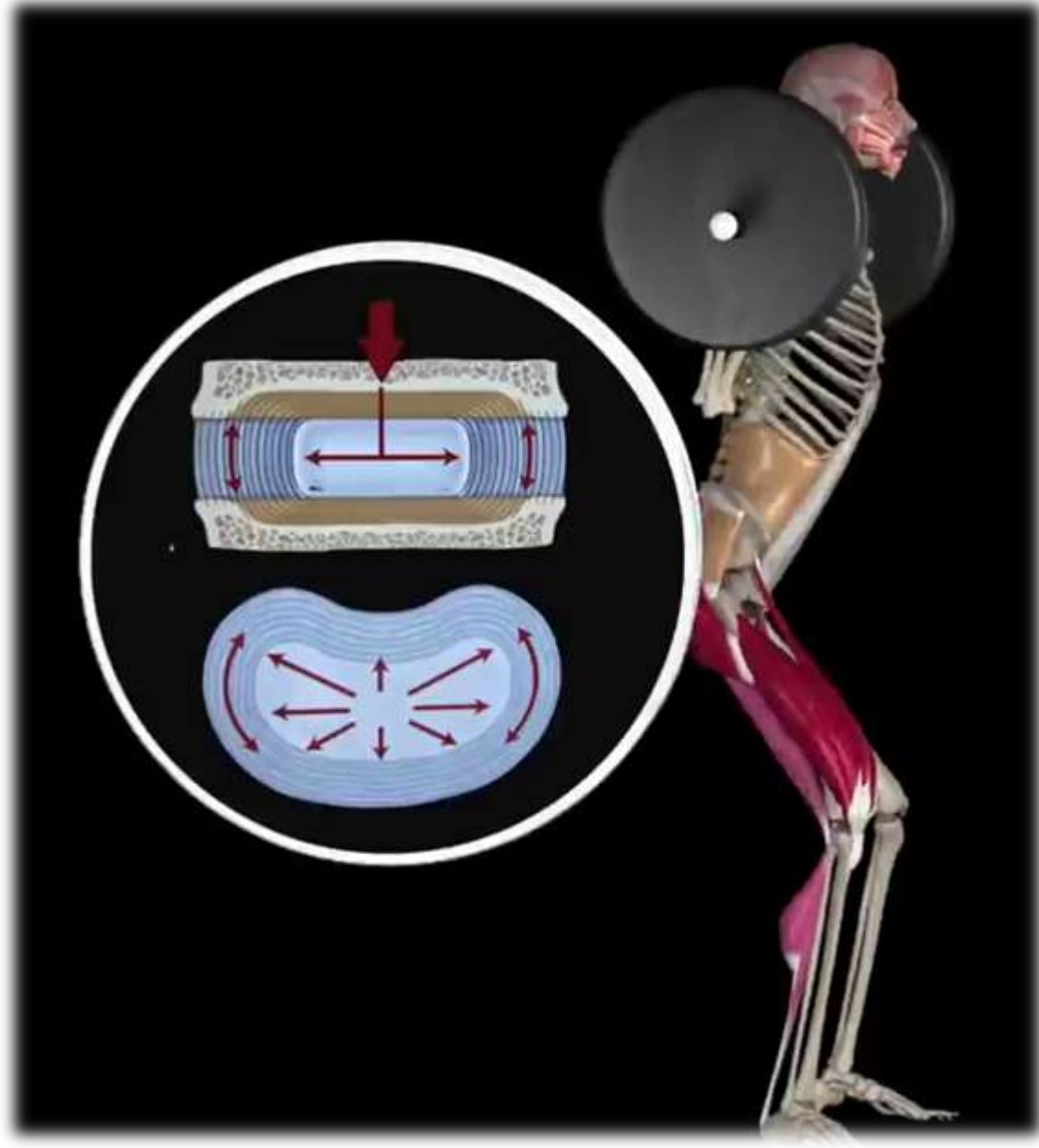
[How To Fix Back Pain \(7 Science Backed Steps\)](#)













JOCURI RITMICE



Exemple ritmice pentru întreruperea șederii prelungite:

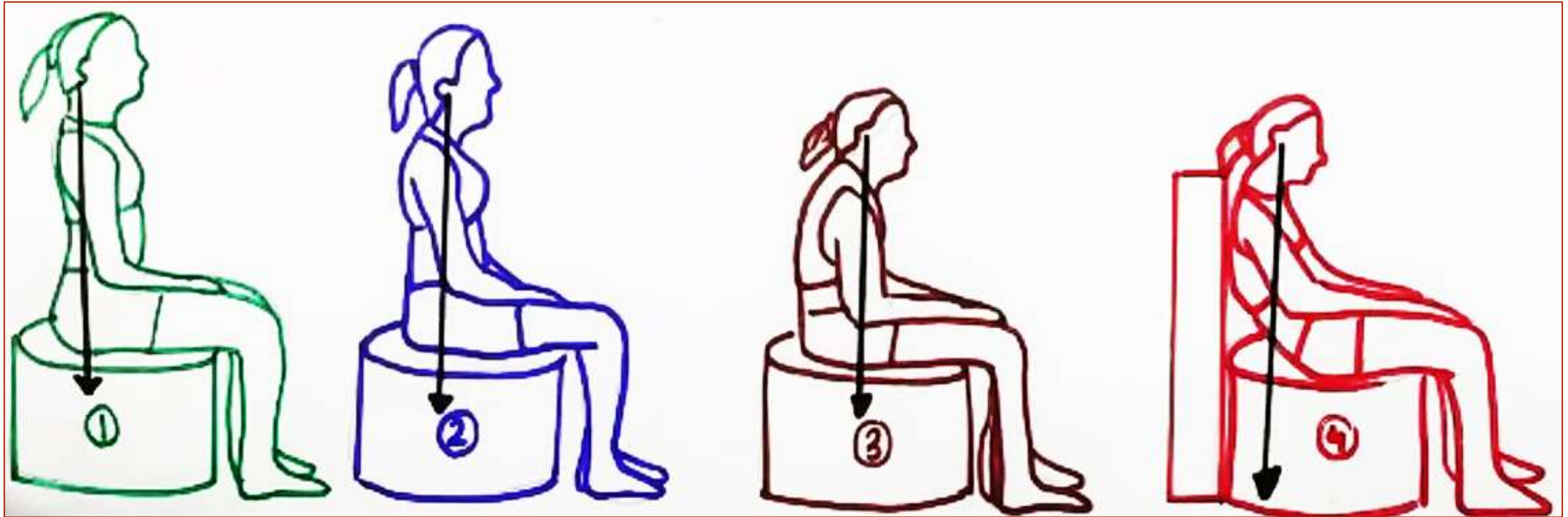
[Pauza de miscare - YouTube](#)

1

2

3

4



Sursa imaginii:

[POSTURE ANALYSIS SITTING \(Posture Biomechanics\)Physiotherapy Tutorial](#)

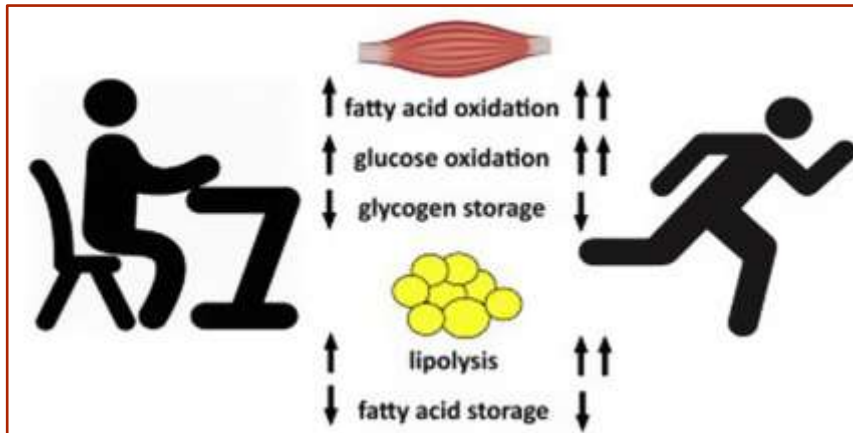
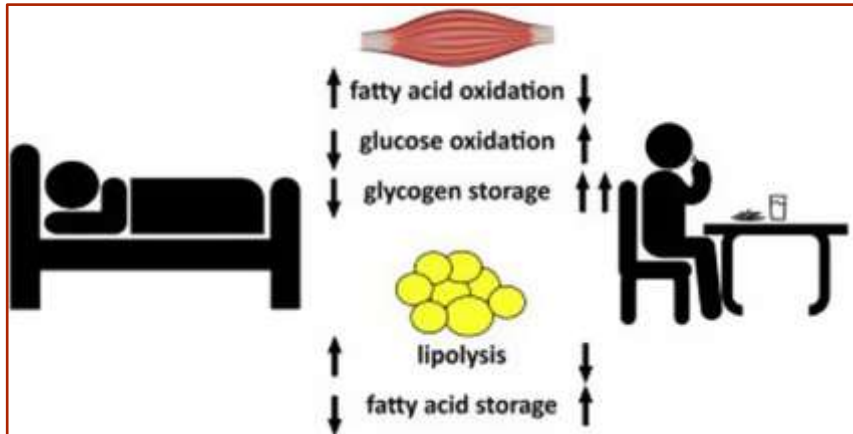


Corpul cere mișcare
(TED).



Review
Metabolic Flexibility in Health and Disease

Bret H. Goodpaster¹ , Lauren M. Sparks¹



Flexibilitatea metabolică este **crucială** pentru a trece eficient între somn (lipoliză predominantă), mâncat (oxidare și stocare de glucoză), repaus (echilibru dinamic) și exercițiul fizic (mobilizarea ambelor surse de energie).

În **obezitate și diabet**, aceste tranziții sunt alterate, iar exercițiul fizic este cel mai eficient pentru a restabili adaptabilitatea metabolică.

Stare	Surse de energie predominante	Țesut adipos	Mușchi scheletic	Efecte asupra flexibilității metabolice
Somn	Acizi grași (oxidare lipidică)	↑ Lipoliză (eliberează acizi grași în circulație)	Oxidare predominantă a acizilor grași	Favorizează adaptarea la metabolism lipidic în starea de repaus
Stat pe scaun	Mix de acizi grași și glucoză (dar cu energie scăzută)	Echilibru între lipoliză și stocare de lipide	Oxidare redusă; utilizare scăzută a substraturilor	<u>Dacă este prelungit</u> → risc de inflexibilitate metabolică și rezistență la insulină
Mâncat	Glucoză (oxidare carbohidrați și stocare glicogen)	↓ Lipoliză; ↑ stocare lipide (sub efectul insulinei)	↑ Oxidare glucoză; stocare glicogen	Testează capacitatea de a trece rapid de la metabolismul lipidic la cel glucidic
Exercițiu fizic	Intensitate scăzută: acizi grași Intensitate mare: glucoză	↑ Lipoliză pentru a furniza acizi grași către mușchi	↑ Oxidare acizi grași și/sau glucoză în funcție de efort	<u>Îmbunătățește</u> flexibilitatea metabolică și sensibilitatea la insulină

ActivFiTiL
cu RV

Flexibilitatea
metabolică:
Adevăr și mituri.



-  **Verifică-ți postura
la fiecare 10-15 minute.**
-  **Schimbă frecvent între
poziția așezat și stând.**
-  **Fă pauză pe parcursul
unei ore.**
-  **Fă exerciții specifice.**



Când stăm pe scaun...

„**Îndreaptă oala**”, mâinile verifică zona lombară, îndreaptă spatele (periodic pe **parcursul lecției**).



Model de intervenție.

1. Stând depărtat, mâinile la spate, spatele drept, inspir lung pe nas, profund, expir lung pe nas - **2x**

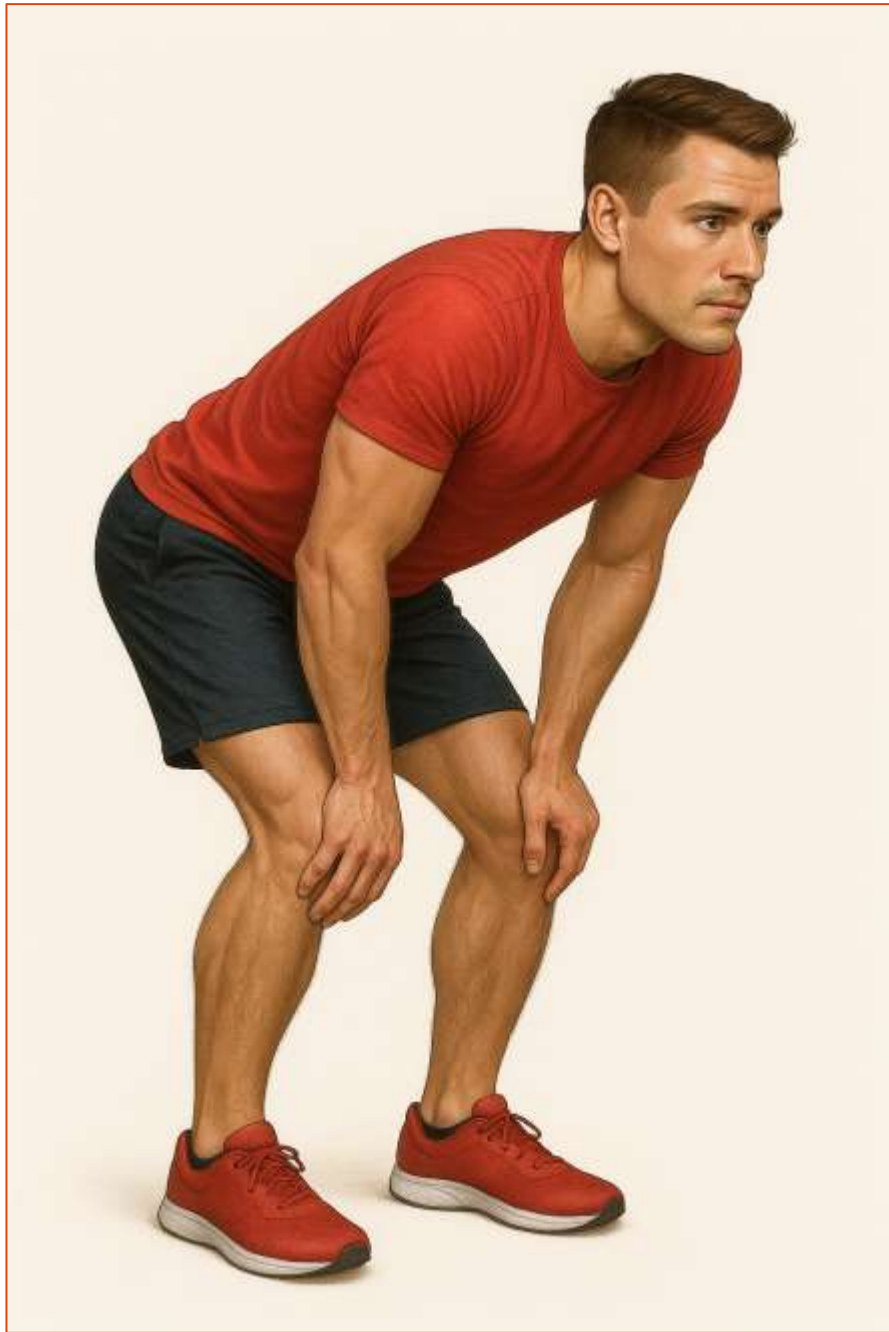




Model de intervenție.

2. Stând depărtat, brațele sus, inspir lung pe nas, profund, expir lung pe nas - **2x**

Model de intervenție.

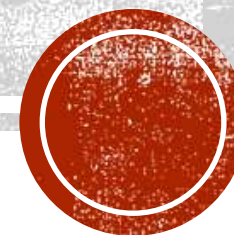


3. Stând depărtat, **spatele drept**, înclinarea **trunchiului înainte**, palmele pe coapse, deasupra genunchilor, inspir **lung pe nas**, profund, expir lung pe nas - **2x**

Varianta simplă.

Mers cu mișcarea brațelor pe lângă corp, spatele drept, privirea înainte - **60 sec.**







Întreruperea șederii
prelungite!

rvdidactic.wordpress.com





LOW BACK Disorders

When **a person lies down at night**, osmotic pressures in the disc nucleus exceed the hydrostatic pressure, causing the disc to expand.

The increased fluid content **after rising from bed** caused the lumbar spine to be more resistant to bending, while the musculature did not appear to compensate by restricting the bending range.

Adams and colleagues **estimated** that **disc-bending stresses** were increased by 300% and **ligament stresses** by 80% in the morning compared to the evening;

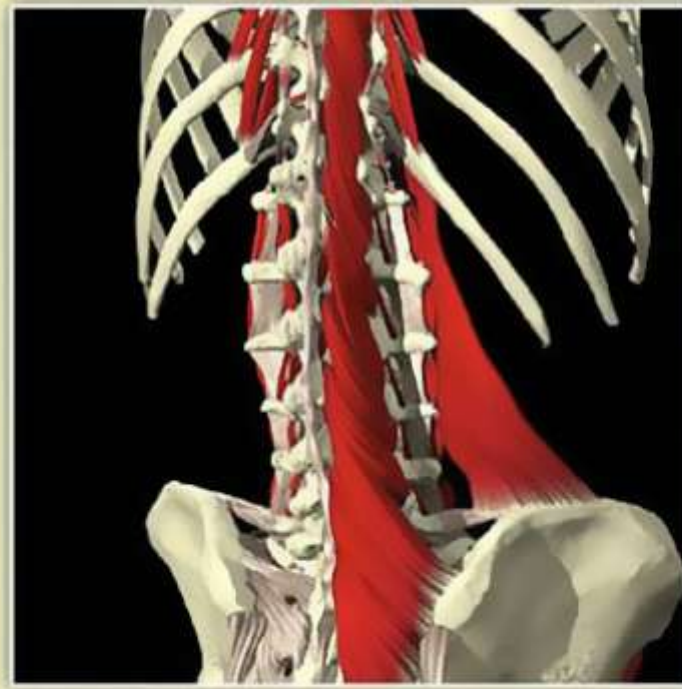
they concluded that **there is an increased risk of injury** to these tissues when bending forward early in the morning.

Snook and colleagues (1998) demonstrated that simply avoiding full lumbar flexion in the morning reduced back symptoms.



LOW BACK Disorders

Evidence-Based Prevention and Rehabilitation



Stuart McGill





Low Back
Disorders (carte).





Profilaxie primară, reguli generale.

- ▶ Fără exerciții fizice în **primele 2 ore** după trezire.
- ▶ Întreruperea **șederii prelungite**: exerciții specifice.
- ▶ **Aplecarea după obiecte** cu implicarea articulației coxofemorale, cu fandare sau cu un picior în spate.
- ▶ **Conduș prelungit**: exerciții de respirație și alunecarea palmelor.
- ▶ Nu ridică **greutăți imediat după** ce ai stat mult în așezat (de ex. la volan).







Plan de intervenție.

1. Identifică și elimină cauza.
2. Mișcă-te inteligent.
3. Exerciții specifice și echilibru muscular.
4. Învăță să respiri corect pentru a stabiliza trunchiul.
5. Gestionează șederea prelungită.
6. Fii consecvent și răbdător.



ActivFiTiL
cu RV

Momentul de
prevenție în șederea
prelungită!



PĂRINȚI INFORMAȚI, COPII PROTEJAȚI,
FAMILII PUTERNICE!

PROFESORI IMPLICAȚI, COPII EDUCAȚI,
COMUNITĂȚI PUTERNICE!