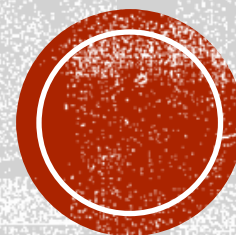


ȘEDEREA PRELUNGITĂ & PROTEJAREA COLOANEI VERTEBRALE.

SPEAKER: LECTOR UNIV. DR. VĂIDĂHĂZAN REMUS.

MODERATOR: LECTOR UNIV. DR. NUȚ ANCUȚA.

FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT | 14 NOI. 2025



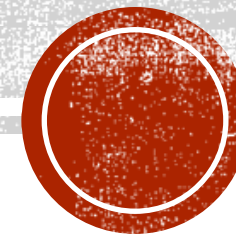
Sursă imagine:

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





JOCURI RITMICE



Exemple ritmice pentru întreruperea șederii prelungite:

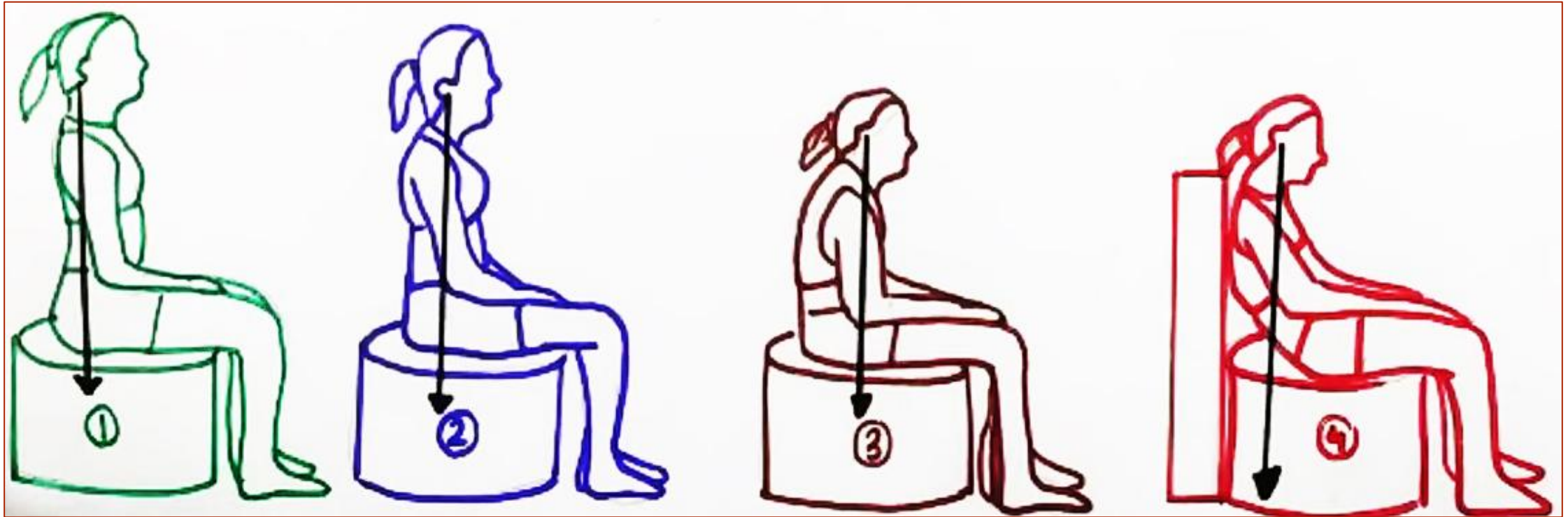
[Pauza de mișcare - YouTube](#)

1

2

3

4



Sursa imaginii:

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

DIDACTIC
RV

Low Back
Disorders (carte).



25 views Jun 13, 2025

Low Back Disorders (carte) - prezentarea notelor de lectură.

<https://rvdidactic.ro/centralizare-ar...>

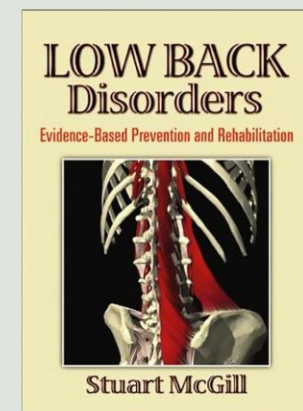
Acest text oferă o prezentare detaliată a tulburărilor lombare, subliniind că reabilitarea eficientă necesită identificarea și eliminarea cauzei iritațiilor tisulare, precum și o înțelegere a mecanismelor de deteriorare. Se argumentează că stabilitatea coloanei vertebrale este crucială, adesea mai importantă decât mobilitatea excesivă, care poate chiar agrava problemele. Textul explorează factori de risc biomecanici, cum ar fi încărcarea repetitivă și posturile prelungite (în special statul pe scaun și aplecarea), și factori psihosociali, indicând o relație complexă și multifactorială între aceștia și tulburările lombare. Sunt analizate în profunzime mecanismele de leziune la nivelul discului, vertebrelor și ligamentelor, precum și rolul diferitelor grupe musculare (abdominale, extensori, psoas, pătrat lombar) în stabilitatea și mișcarea coloanei. În cele din urmă, sunt prezentate strategii de prevenție și reabilitare, inclusiv recomandări specifice de exerciții (precum "cei trei mari": curl-ups, side bridge, birdog) care prioritizează rezistența musculară și controlul motor cu o încărcare minimă a coloanei, și sfaturi practice pentru modificarea activităților zilnice și a posturii, evitând mișcările periculoase.

Coloana sonoră a acestui material a fost generată cu ajutorul inteligenței artificiale (NotebookLM) după notele mele de lectură din cartea lui Stuart McGill cu titlul LOW BACK DISORDERS.

O zi frumoasă și activă vă doresc!



ActivFiTiL
RV

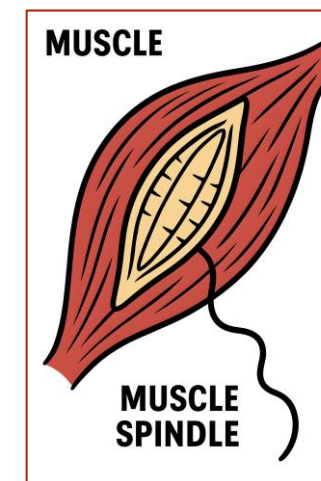
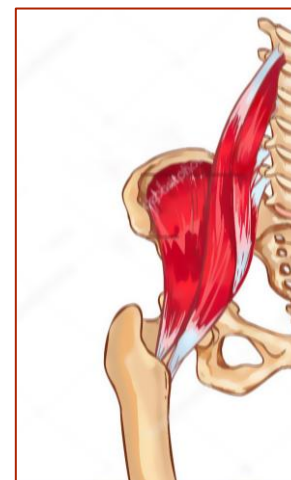




Șederea prelungită pe scaun.

Poziția pe scaun

- Flexia prelungită a coloanei vertebrale.
- Umerii înainte.
- Compresia plămânilor.
- Scurtarea mușchilor (m. psoas mare).





Sedentarism.

Metabolism

- Scăderea activității LPL (lipoprotein lipază).



ActivFiTil
RV

Corpul cere
mişcare (TED).





„Physical inactivity causes exercise resistance of fat metabolism”.

- Sedentarismul provoacă rezistență la efectele benefice ale exercițiului fizic asupra metabolismului lipidic:
 - la persoanele sedentare exercițiile fizice nu mai reușesc să crească oxidarea grăsimilor și să reducă lipidemia postprandială (PPL).
- Impactul negativ al inactivității fizice este imediat și profund:
 - mai puternic decât beneficiile unui singur antrenament, cel puțin în privința metabolismului grăsimilor.



„Physical inactivity causes exercise resistance of fat metabolism”.

- Numărul de pași pe zi are o legătură directă cu rata mortalității:
 - scăderea activității fizice zilnice afectează inclusiv răspunsul la antrenamentele de anduranță.
- Recomandările privind exercițiile fizice trebuie să ia în considerare și activitatea fizică de bază:
 - adică mișcarea zilnică (~8000 pași/zi), pentru a preveni „rezistența la exercițiu”.



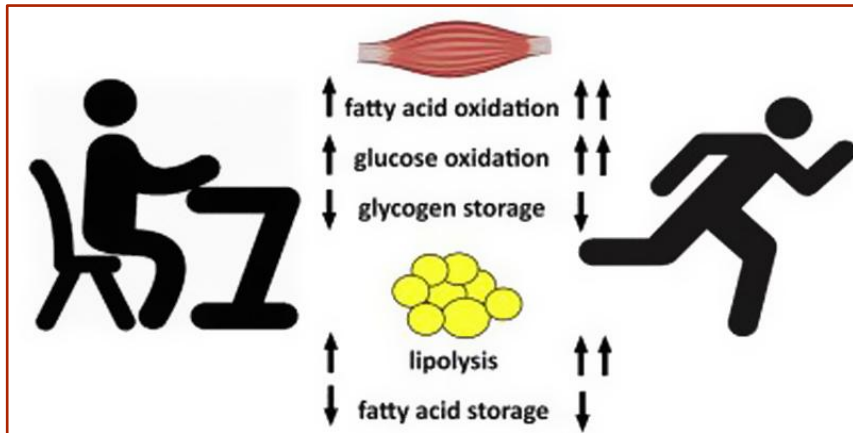
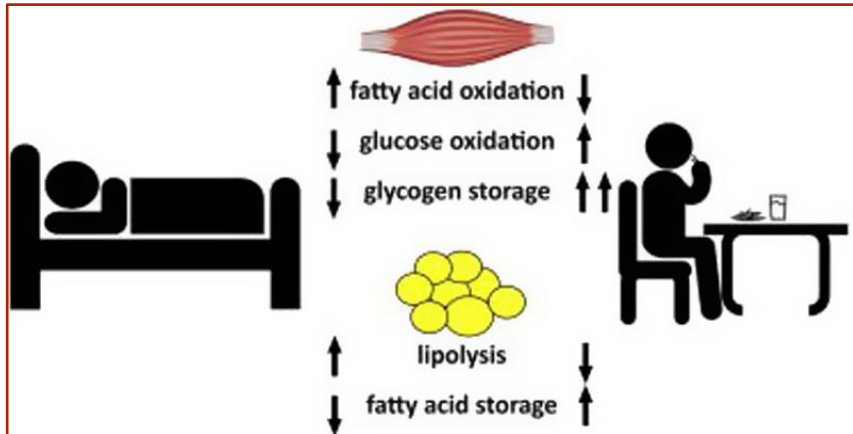
„Physical inactivity causes exercise resistance of fat metabolism”.

- **Rezistența la exercițiu:**
 - ar putea fi atât o cauză directă a unor boli metabolice, cât și un semn timpuriu al acestora (precursor metabolic).

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.

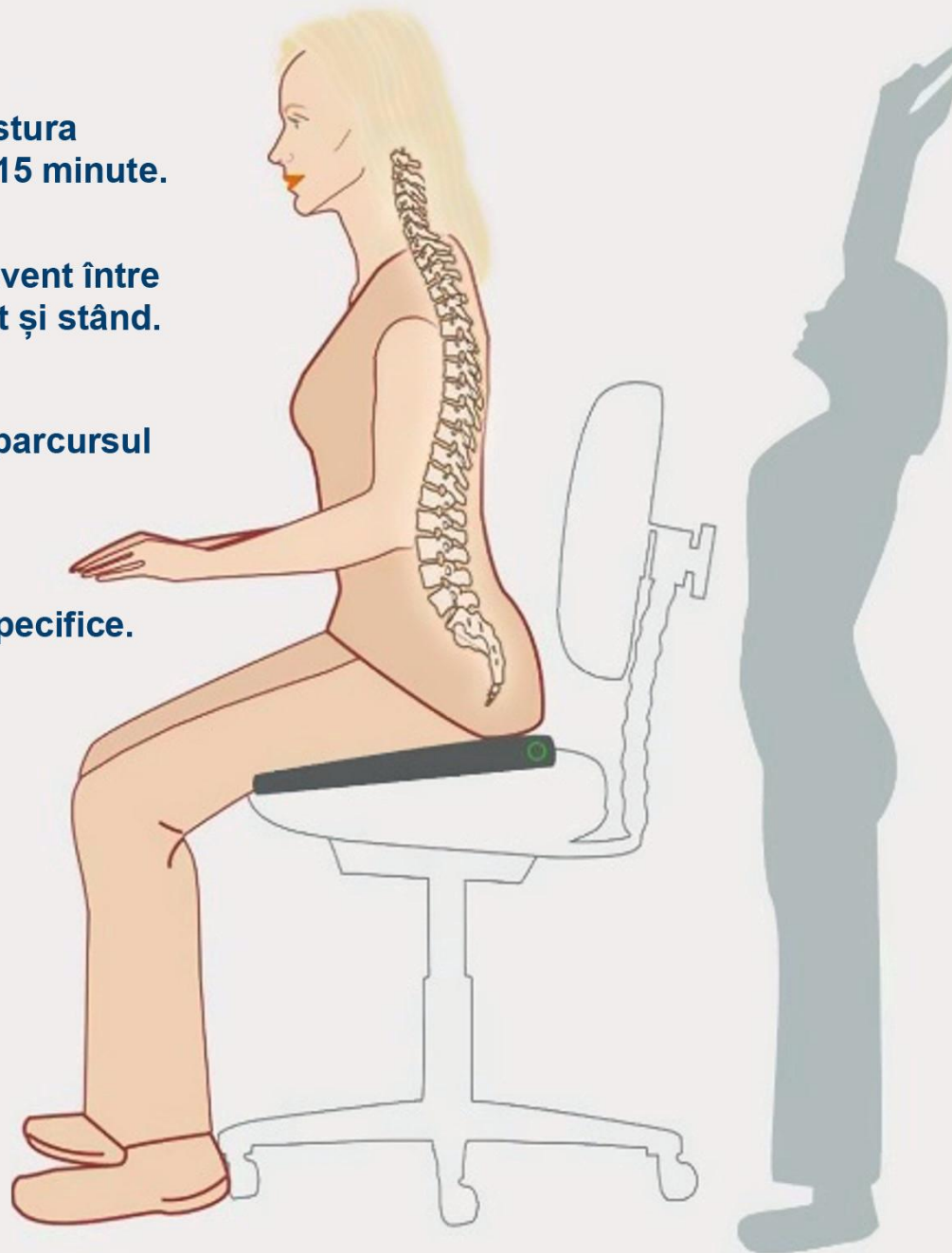
Stare	Surse de energie predominante	Țesut adipos	Mușchi scheletic	Efecte asupra flexibilității metabolice
Somn	Acizi grași (oxidare lipidică)	↑ Lipoliză (eliberează acizi grași în circulație)	Oxidare predominantă a acizilor grași	Favorizează adaptarea la metabolism lipidic în starea de repaus
Stat pe 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
RV

Flexibilitatea
metabolică:
Adevăr și mituri.

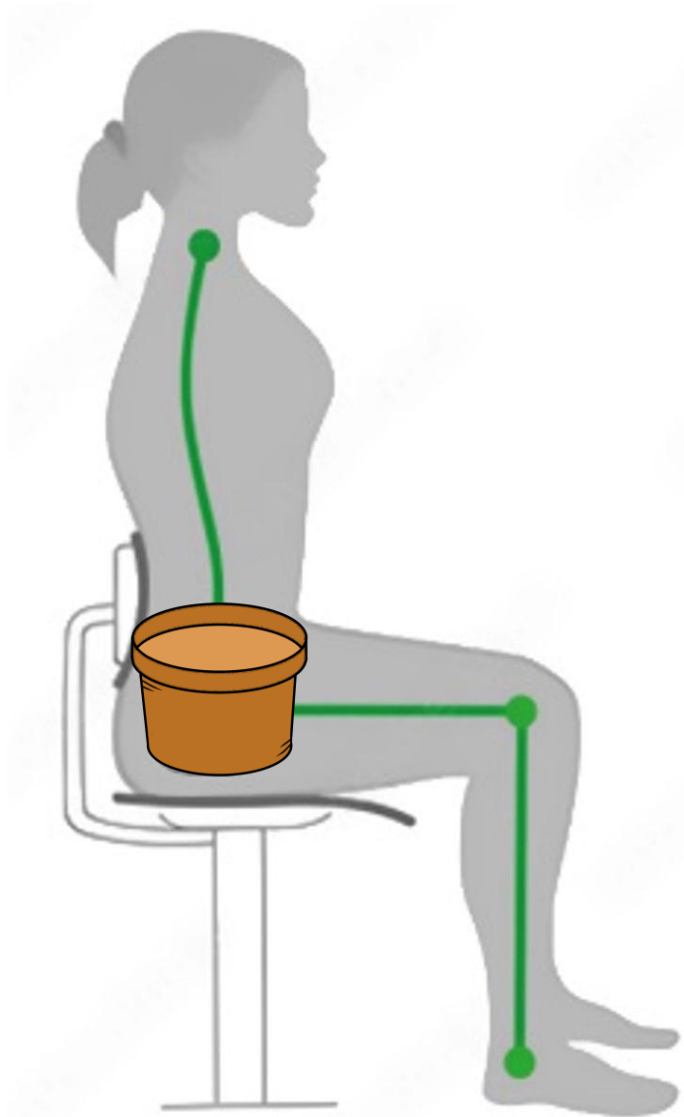


-  **Verifică-ți postura
la fiecare 10-15 minute.**
-  **Schimbă frecvent între
poziția așezat și stând.**
-  **Fă pauză pe parcursul
unei ore.**
-  **Fă exerciții specifice.**



Când stăm pe scaun...

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





Model de intervenție.

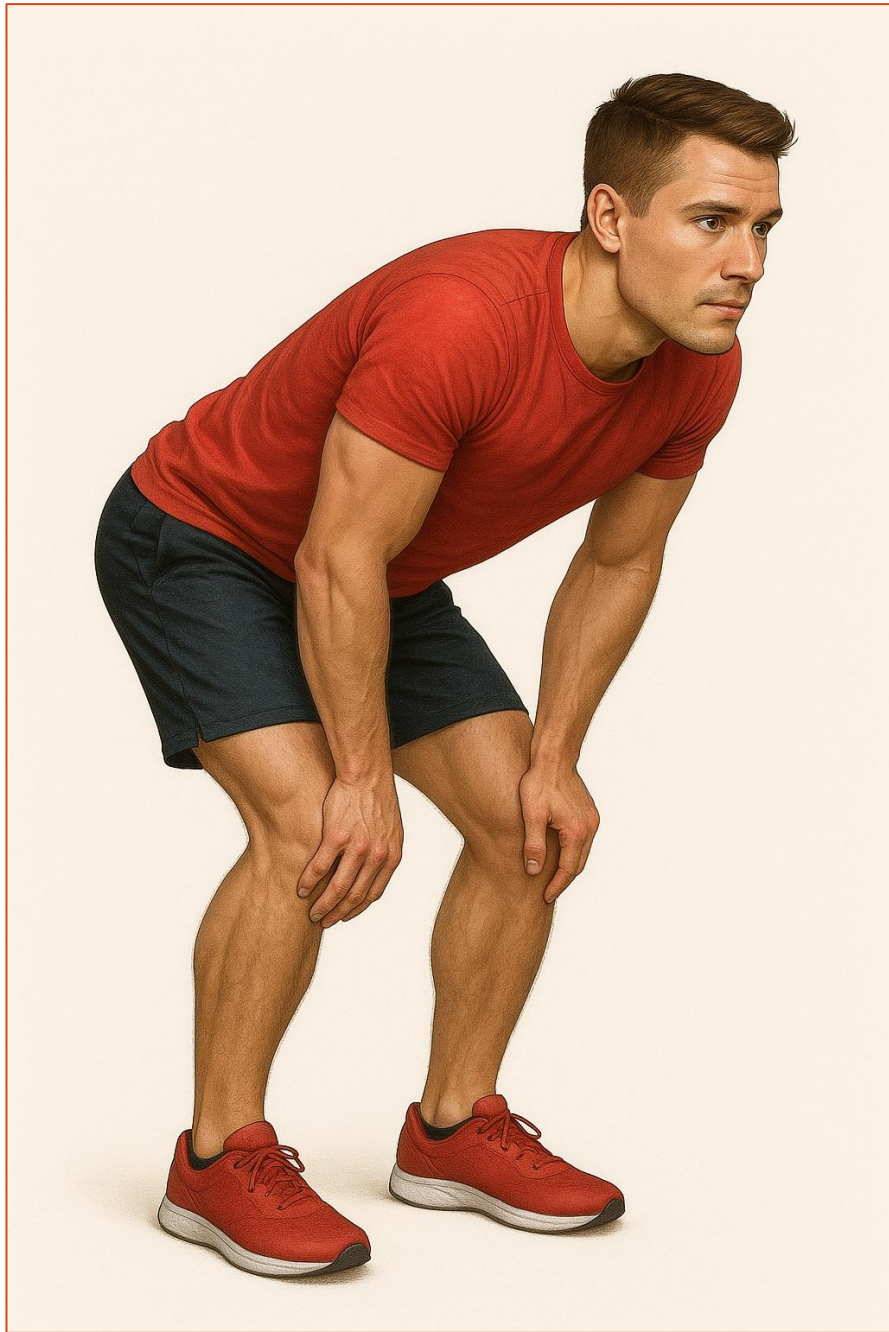
1. Stând depărtat, mâinile la spate, spatele drept, inspir lung pe nas, profund, expir lung pe nas - **2x**



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.**



DIDACTIC
RV

Întreruperea șederii
prelungite!





Profilaxie primară, reguli generale.

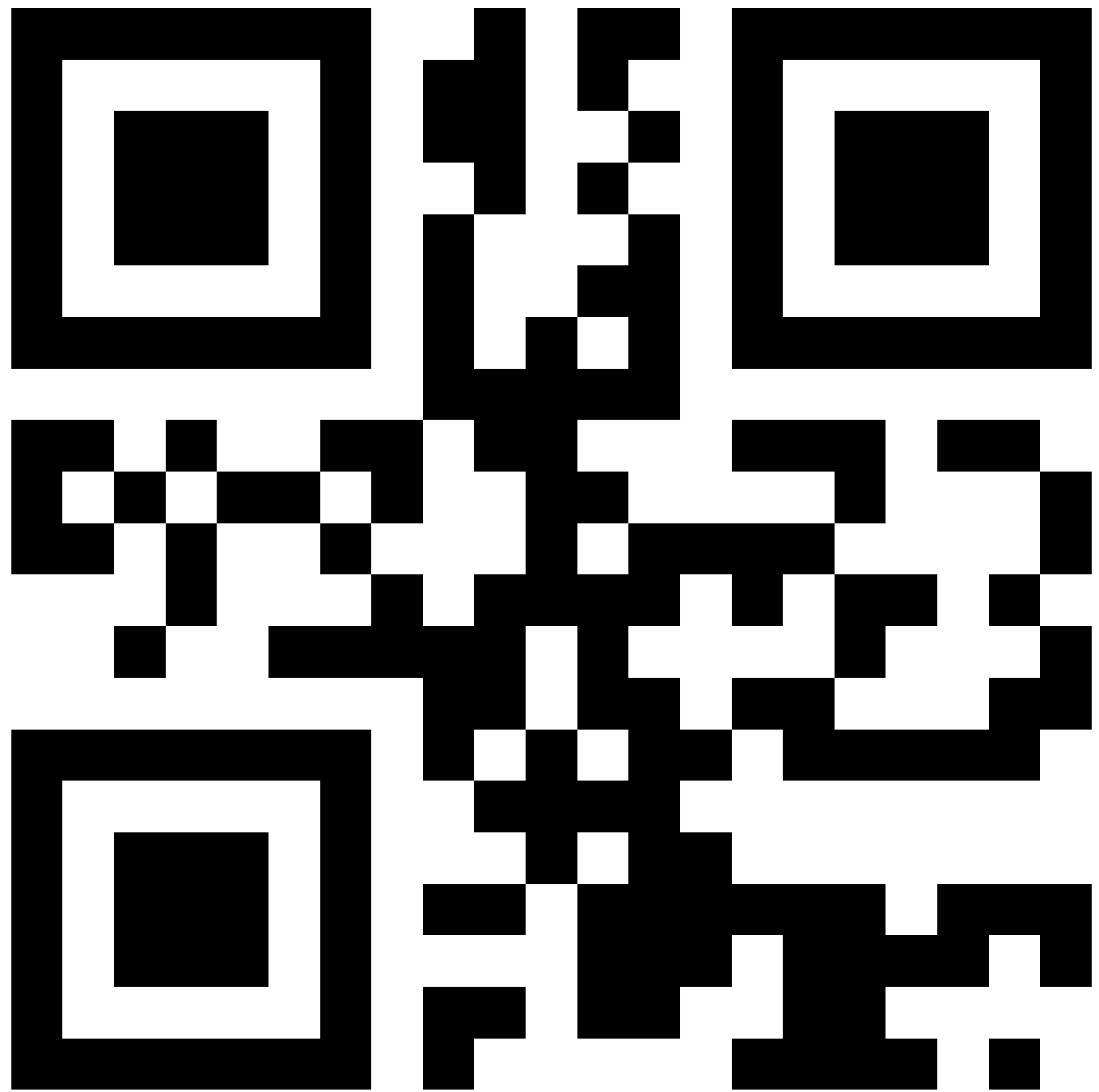
- ▶ Fără exerciții fizice în **primele 2 ore** după trezire.
- ▶ Întreruperea **șederii prelungite**: exerciții specifice.
- ▶ **Aplecarea după obiecte** cu implicarea articulației coxofemorale, cu fandare sau cu un picior în spate.
- ▶ **Conduș prelungit**: exerciții de respirație și alunecarea palmelor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



DIDACTIC
RV

Pauza de un
minut.





PĂRINȚI INFORMAȚI, COPII PROTEJAȚI,
FAMILII PUTERNICE!

PROFESORI IMPLICAȚI, COPII EDUCAȚI,
COMUNITĂȚI PUTERNICE!

