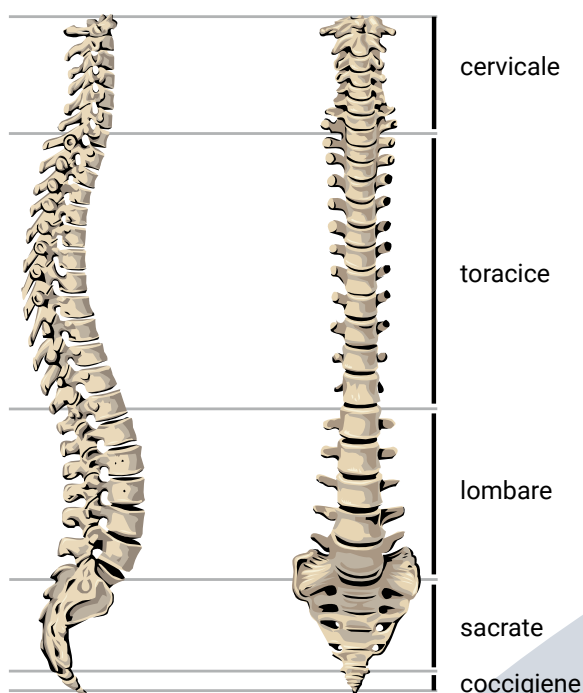




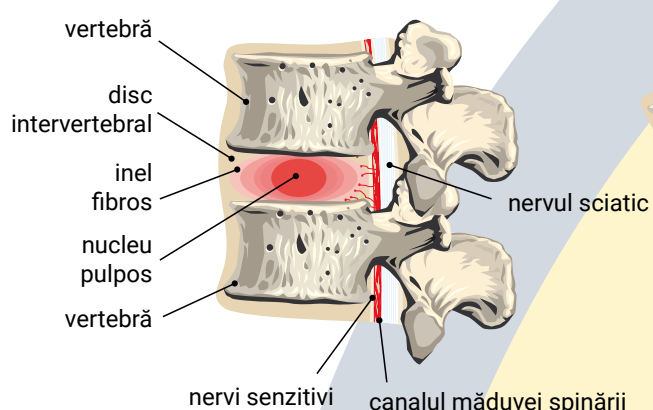
COLOANA VERTEBRALĂ ESTE SUPTUL PĂRȚII SUPERIOARE A CORPULUI. NE PERMITE SĂ MENȚINEM POZIȚIA VERTICALĂ, SĂ NE APLECĂM, ETC., ȘI ACOPERĂ ȘI PROTEJEAZĂ MĂDUVA SPINĂRII. MAJORITATEA PROBLEMELOR CARE APAR LA MANIPULAREA ÎNCĂRCĂTURILOR AFECTEAZĂ COLOANA VERTEBRALĂ.

ÎN ESENȚĂ, COLOANA VERTEBRALĂ ESTE FORMULATĂ DIN:

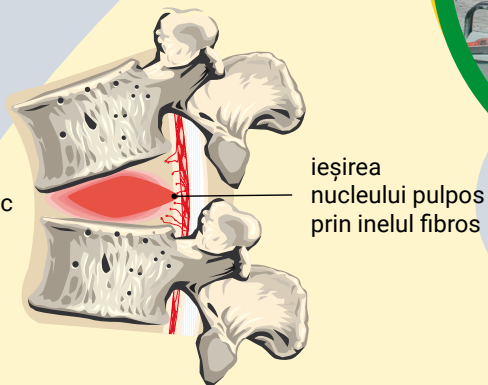
- **VERTEBRELE**, CARE SUNT OASELE CE FORMEZĂ COLOANA VERTEBRALĂ.
- **DISCURILE INTERVERTEBRALE**, CARE SUNT UN FEL DE PERNE, NUMITE INELE FIBROASE, CE SEPARĂ VERTEBRELE UNELE DE ALTELE ȘI AMORTIZEAZĂ PRESIUNEA DINTRE ELE ATUNCI CÂND SE RIDICĂ GREUTĂȚI.



DISCO INTERVERTEBRAL SĂNĂTOS



DISCO INTERVERTEBRAL DETERIORAT



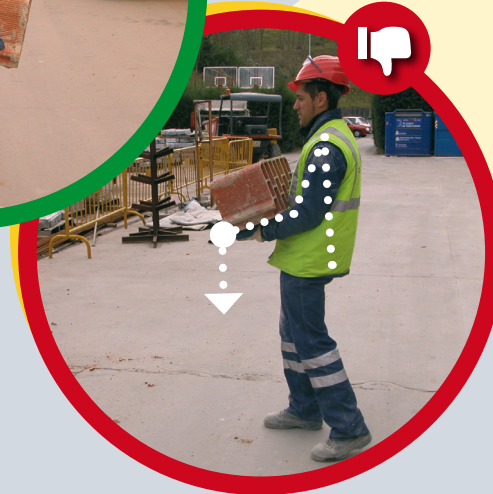
Ridicați greutatea flexând genunchii până când puteți apuca obiectul confortabil și **menținând spatele drept**. Veți depune mai puțin efort decât dacă v-ați apleca din talie, deoarece mușchii picioarelor sunt mai mari și mai rezistenți, oboseind mai greu.

Cu cât efectuați o mișcare mai mare cu spatele, cu atât efortul depus este mai mare și cu atât este mai periculoasă leziunea la nivelul vertebrelor lombare.



Când manipulați încărcături, **asigurați-vă că obiectul se află cât mai aproape de corp, poziționat deasupra șoldurilor și sub umeri**. Aceasta este înălțimea optimă pentru manipularea sarcinilor, astfel încât coloana vertebrală suferă mai puțin.

Dacă trebuie să transportați sau să ridicați o încărcătură, faceți-o cât mai aproape de corp, cu **brațele întinse și spatele ușor înclinat înapoi**; astfel, veți obține un echilibru bun și veți reduce forțele de compresie generate în coloana vertebrală, ceea ce va diminua riscul de leziuni.



Nu efectuați niciodată rotații ale taliei cu o încărcătură. Dacă trebuie să vă rotiți, faceți-o mișcând picioarele și orientându-le în direcția în care vă veți deplasa sau veți așeza încărcătura.

Când măturați, **asigurați-vă că mânerul măturii este suficient de lung pentru a nu fi nevoit să vă aplecați**; folosiți brațele evitând mișcările de talie și mișcați mătura cât mai aproape posibil de picioare. Astfel, coloana vertebrală va rămâne dreaptă și nu va suferi mișcări de torsiune.

