

Sfaturile specialistului

A doua opinie gratuită! Care este postura corectă? De ce stăm incorect?

Sâmbătă 16 februarie 2019, Prof. Dr. Sami Sokucu, unul dintre cei mai cunoscuți doctori ortopezi din Turcia, vine la Constanța, pentru a oferi gratuit a doua opinie medicală, pe baza actelor medicale, pacienților din România. Doctorul Sami Sokucu este specialist în chirurgie traumatologică, în chirurgia deformațiilor, în chirurgie pentru creșterea în înălțime, în chirurgia tumorilor osoase și musculare și în artroplastie.

Seminarul va avea loc la oficiul din Constanța al - bd. Mamaia nr. 231, et. 3 (interfon 033).

Pacienții se pot programa prin telefon la 0727593533, prin e-mail - sau online, pe .

■ CARE SUNT CAUZELE DEFECTELOR DE POSTURĂ ȘI CÂND APAR? ■ Defectele de postură pot fi analizate în două categorii principale: defectele de postură medicale sau defectele de postură dobândite. Printre defectele de postură medicale pot fi enumerate bolile neuromusculare, scolioza (curburile coloanei vertebrale), membrele inferioare cu lungimi diferite, deformațiile extremităților (defecte morfologice) iar printre defectele de postură dobândite se pot enumera defectele ce apar în urma unei traume sau a unui accident, și în special defectele de postură ce apar la persoanele care stau mult timp la birou într-o poziție greșită. "Defectele de postură medicale pot fi clasificate în două categorii: congenitale (din naștere) și cele dobândite mai târziu. Defectele de postură congenitale apar din momentul nașterii și se dezvoltă pe măsura înaintării în vârstă, însă există și cazuri în care defectele de postură apar în timpul dezvoltării, cu toate că copilul era normal la naștere. Unul dintre exemplele semnificative pentru apariția acestor defecte este căratul unui ghiozdan greu sau căratul în mod greșit la vârsta copilăriei", explică profesorul Sami Sokucu, doctor ortoped al Spitalului Medical Park Florya din Istanbul.

■ CARE SUNT DEFECTELE DE POSTURĂ CE AFECTEAZĂ MAI MULT ANGAJAȚII DE BIROU ȘI CE TREBUIE SĂ FACEM PENTRU A LE PREVENI? ■ La persoanele care lucrează mult la birou apar defecte de postură, dureri de ceafă, spate și mijloc datorate unei poziții de ședere



defectuoase. "Pentru persoanele care lucrează mult timp la birou este important ca acestea să stea într-o poziție corectă: această poziție este cea în care se formează un unghi de 90 de grade între spate, picioare și genunchi. În această poziție gâtul nu va fi niciodată foarte aplecat în față sau în spate iar înălțimea și lățimea mesei va fi potrivită pentru persoana care lucrează la ea. Atunci când se lucrează la calculator, la birou, se recomandă ca ecranul calculatorului să fie la nivelul ochilor și dacă este posibil să se pună o cutie sub picioare, ceea ce va preveni apariția durerilor în poziția șezut și astfel și defectele de postură", declară doctorul ortoped Sami Sokucu.

■ CE EXERCIȚII RECOMANDAȚI PENTRU DEFECTELE DE POSTURĂ? ■ În general, exercițiile efectuate în mod regulat și corect sau cu efecte bune asupra defectelor de postură și care nu necesită un tratament medical, sunt cele recomandate de orice doctor ortoped. Se consideră că efectuarea corectă a exercițiilor pentru defectele de postură va avea un efect bun asupra acestora. "Spre exemplu, atunci când exercițiile Pilates sunt efectuate corect împreună cu un instructor, acestea au efecte bune în ceea ce privește prevenirea și corectarea defectelor de postură dobândite. În special exercițiile Pilates efectuate pentru mușchii spatelui și mijlocului au un efect bun în ceea ce privește asigurarea unei posturi corecte", explică doctorul turc.

■ CARE SUNT POZIȚIILE DE STAT ÎN PICIOARE, CULCAT ȘI ȘEZUT IDEALE? ■ Poziția de stat în picioare ideală: Capul este în poziție perpendiculară fără a fi aplecat în față

sau în spate, urechile sunt la nivelul umerilor, umerii sunt în poziție perpendiculară, spatele și gâtul nu sunt aplecate, brațele sunt pe lângă corp, distanța dintre picioare este egală cu lățimea umerilor.

Poziția șezut ideală: Umerii sunt în poziție perpendiculară, unghiul format între spate, picioare și genunchi este de 90 de grade, gâtul nu este niciodată aplecat în față sau în spate iar pentru a reduce curbura mijlocului este bine ca sub picioare să se pună o cutie.

Poziția culcat ideală: Poziția de culcat ideală este cea de culcat lateral cu genunchii trași la piept (poziția fătului) într-un pat care sprijină spatele și mijlocul. Culcat de piept sau spate poate duce la apariția durerilor musculare.

■ CE FEL DE BOLI SUNT PROVOCATE DE DEFECTELE DE POSTURĂ? ■ "Un defect la nivelul articulațiilor care preiau greutatea corpului poate modifica biomecanica altor articulații ceea ce poate duce la accidentări ale celorlalte articulații. Deseori, defectele de postură pot cauza afecțiuni ale articulațiilor coloanei vertebrale și ale articulațiilor coapsei, genunchiului și gleznei (depuneri de calciu, afecțiuni ale cartilajilor, etc.)", conchide profesorul Sami Sokucu, doctor ortoped al Spitalului Medical Park Florya din Istanbul.

■ DESPRE PROF. DR. SAMI SOKUCU ■ Sami Sokucu este profesor asociat și reputat doctor în Ortopedie și Traumatologie al Spitalului VM Medical Park Florya din Istanbul. A absolvit Facultatea de Medicină la Universitatea din Istanbul „Cerrahpaşa” în anul 2003 și s-a specializat, în perioada 2004 – 2010, în ortopedie și traumatologie la T.C. Ministry of Health, Taksim Education and Research Hospital. Este membru al Boardului European de Ortopedie și Traumatologie și al Asociației de Artroplastie pentru Șold și Genunchi din 2014, membru al Consiliului Educațional de Ortopedie și Traumatologie din Turcia din 2010 și al Asociației Turce de Ortopedie și Traumatologie din 2005. A publicat 46 de articole științifice în reviste cotate la nivel internațional în domeniul de expertiză.

Pe scurt.

Dragobetele, la Muzeul de Artă Populară Constanța

Muzeul de Artă Populară Constanța, spațiu în care vizitatorii au posibilitatea să descopere obiecte de mare valoare artistică, rod al trudei și creativității țărânului român din toate zonele etnografice ale țării, prezintă, începând cu luna februarie, tematica fiecărei luni din calendarul popular, prin intermediul unor obiecte de patrimoniu.

Tematica lunii februarie este Dragobetele, divinitate din panteonul românesc, protector al îndrăgostiților, sărbătorit în fiecare an la 24 februarie. Dragobetele este reprezentat pe linguri de lemn pe ale căror cozi cioplite se regăsesc vechi simboluri românești: două păsări așezate față în față, care „au ochi” doar una pentru cealaltă, semnificând cuplul de îndrăgostiți. Pe unele linguri este reprezentată o bufniță, simbol al înțelepciunii, iar pe altele apare, deasupra celor două păsări, un simbol solar, care semnifică divinitatea ce protejează tânăra pereche.

Lingura din lemn simboliza unitatea familiei și faptul că tinerii care alegeau să pomească pe drumul căsniciei urmau să mănânce „cu aceeași lingură”, împărțind toate bucuriile și necazurile vieții de cuplu.

Țăranul român asocia ziua de Dragobete cu începutul anotimpului verde, motiv pentru care acestei zile i se mai spune și Dragobete Cap de primăvară. Ziua de 24 februarie este sărbătorită, cu precădere, de către fete și feciori, dar și de către tinerii căsătoriți. Dragobete nu este doar protectorul îndrăgostiților, ci și patronul pășărilor existând credința că începând cu 24 februarie, păsările nemigratoare încep să se strângă în stoluri, să se împerecheze și să-și construiască cuiburi.

Prea multe proteine strică!

Consumate cu măsură, proteinele sunt extrem de sănătoase. Dacă le incluzi în dietă, te ajută să slăbești, însă trebuie să ai grijă la excese, deoarece pot crește riscul infecțiilor, bolilor renale sau a cancerului. Senzație permanentă de sete - Când mănânci proteine în exces, rinichii tăi fac un efort dublu pentru a le elimina prin urină, de aceea te poți confrunta cu o senzație puternică de sete.

Stare de spirit schimbătoare - O alimentație săracă în elementele nutritive esențiale organismului crește șansele apariției depresiei sau a anxietății. Alimentațiile bogate în carbohidrați sporesc nivelul serotoninei din creier, un neurotransmițător responsabil pentru starea de bine. Alege-i pe cei cu absorbție lentă, precum cartofii dulci, orezul brun, merele, piersicile, perele sau fructele de pădure, potrivit .

Atenție! Vă puteți pierde auzul dacă utilizați incorect telefonul

Organizația Mondială a Sănătății (OMS), îngrijorată de sănătatea auditivă a utilizatorilor de telefoane inteligente și MP3 playere, a emis o reglementare fără caracter obligatoriu privind volumul sonor al acestor dispozitive, relatează AFP, potrivit agerpres.ro. Circa 50% dintre tinerii cu vârste cuprinse între 12 și 35 de ani, adică 1,1 miliarde de persoane, sunt expuși riscului de pierdere a auzului din cauza "expunerii prelungite și excesive la sunete puternice", potrivit OMS. "Deoarece avem informațiile necesare pentru a preveni pierderea auzului, nu ar trebui să existe atât de mulți tineri care continuă să-și distrugă auzul ascultând muzică" la volum ridicat, a declarat directorul general al OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus.

În prezent, 5% din populația lumii, adică 466 de milioane de persoane, dintre care 34 de milioane de copii, suferă de pierderi ale auzului. Cu toate acestea, OMS nu cunoaște în ce proporție acest lucru este legat de utilizarea incorectă a dispozitivelor audio.

Noua reglementare, dezvoltată de OMS în parteneriat cu Uniunea Internațională a Telecomunicațiilor, o altă agenție ONU, recomandă producătorilor acestor dispozitive să includă în telefoanele inteligente și în MP3 playere sisteme pentru evaluarea riscurilor legate de volumul sonor.

Aceste sisteme permit informarea utilizatorului în legătură cu nivelul sonor și durata de ascultare și avertizarea acestuia în caz de pericol. "Pentru moment, nu avem decât instinctul nostru" care ne spune dacă volumul sonor este prea ridicat, a declarat Shelly Chadha, medic al OMS, în timpul unei conferințe de presă la Geneva. "Este ca și cum ai conduce pe o autostradă, însă fără vitezometru în mașină sau o limită de viteză. Ceea ce noi propunem este ca telefoanele smartphone să fie echipate cu un indicator de viteză, un sistem de măsurare care vă informează asupra cantității de sunet pe care o primiți și care vă spune dacă depășiți limita", a spus Shelly Chadha. OMS propune, de asemenea, introducerea unui control parental al volumului și o limitare automată a volumului.