

מישהו מוכן להסביר לי למה הוא פורץ?

ובכן דיסק פורץ בגלל 3 סיבות עיקריות:

1. כי נותנים לו! כי השרירים מסביבו חלשים, כי לא מפעילים אותם ולכן הם "מאובנים", כי יושבים כל היום ולא זזים... האזור נחלש. גם הדיסק עצמו נחלש, ולכן הוא פורץ את המעטפת שלו ולוחץ על העצבים הקרובים אליו.
2. כי חושבים שאנחנו עדיין "בני 20" ומרימים דברים כבדים בצורה לא נכונה. מה שגורם לתנועה קיצונית עם הגב שלוחצת על הדיסק וגורמת לו לפרוץ.
3. תורשה. כן, תמיד אפשר להפיל הכל על ההורים...

אז מה הפתרון?

להתחיל לזוז ולחזק את שרירי הגב. ברגע שהמקום חזק הדיסק לא יפרוץ!!  
להרים נכון. לא לעשות תנועות קיצוניות עם עמוד השדרה. אבל עדיין להרגיש כמו "בני 20" ... להפסיק להאשים את ההורים...

