

BÓLE KREĘGOSŁUPA



ESKOLAMA
w Siedlcach
umięka zrowolna

BÓLE KRĘGOSŁUPA

Są jedną z najczęściej zgłaszanych dolegliwości. Decydującej roli nie odgrywa tu wiek, płeć, czy choroby dodatkowe, lecz nasze zachowanie w życiu codziennym.

Poniżej przedstawimy podstawowe błędy i sposób jak ich unikać.



BÓLE KRĘGOSŁUPA

Praca przy komputerze/biurku

Cała sylwetka: blisko stołu.

Wysokość stołu: na wysokości zgięć w stawach łokciowych.

Oparcie: całe plecy powinny przylegać do oparcia
(możemy dodatkowo podłożyć poduszkę pod odcinek lędźwiowy).

Nogi: lekko ugięte np. na podwyższeniu.

Szyja: wyprostowana.



Przybory do pisania:

położyć bliżej nas,

ręce powinny

swobodnie

opierać się o stół.

BÓLE KRĘGOSŁUPA

Pozycja podczas snu

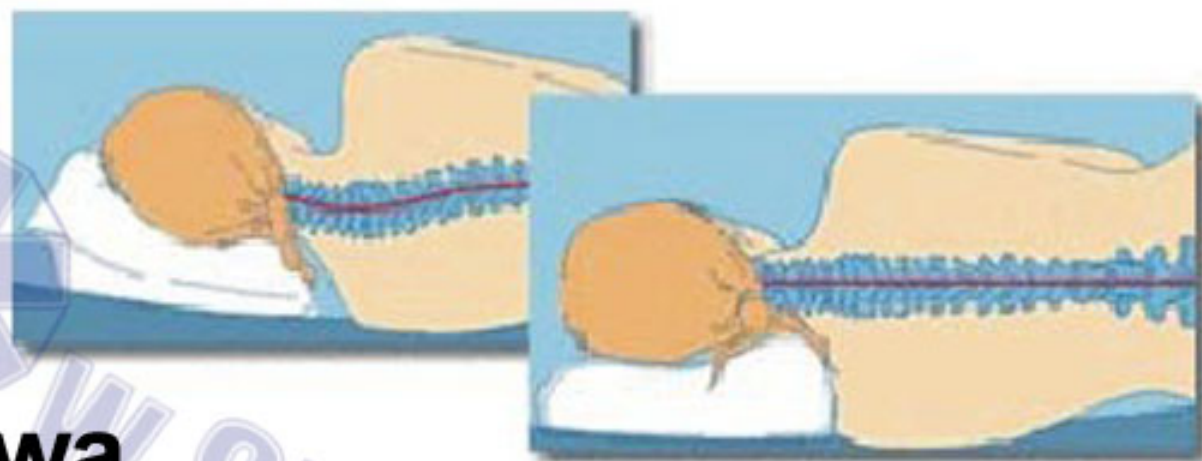
Nasza głowa i szyja powinny być ułożone równolegle do materaca.

Zadbaj o prawidłowo podpartą szyję.

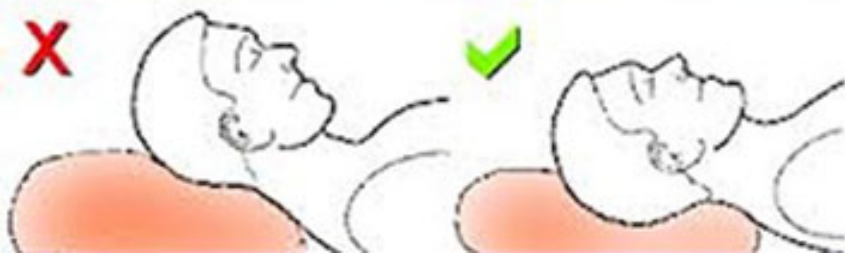
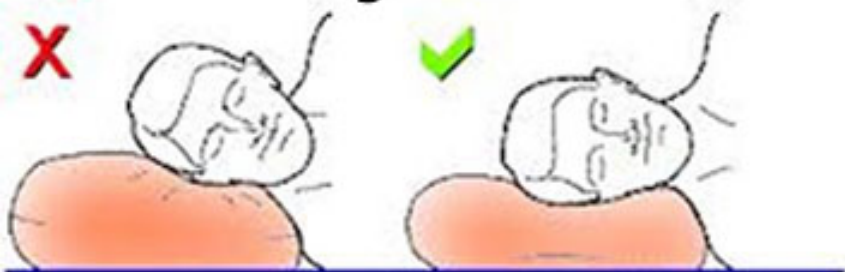
Niedopuszczalne jest, aby głowa znajdowała się wyżej bądź niżej w stosunku do reszty kręgosłupa.

Korygujmy naszą pozycję w trakcie snu.

ŹLE



PRAWIDŁOWO



BÓLE KRĘGOSŁUPA

Dźwiganie ciężkich przedmiotów

Do każdego przedmiotu kucamy, a nie pochylamy się. Chwyć za przedmiot pewnie i w najwygodniejszym dla Ciebie miejscu.

Prostujemy kręgosłup szyjny i lędźwiowy.

Płynnym ruchem (nie szarpiemy) podnosimy przedmiot używając głównie mięśni kończyn dolnych, a nie pleców.

ŹLE



DOBRCZE



BÓLE KRĘGOSŁUPA

Jazda samochodem

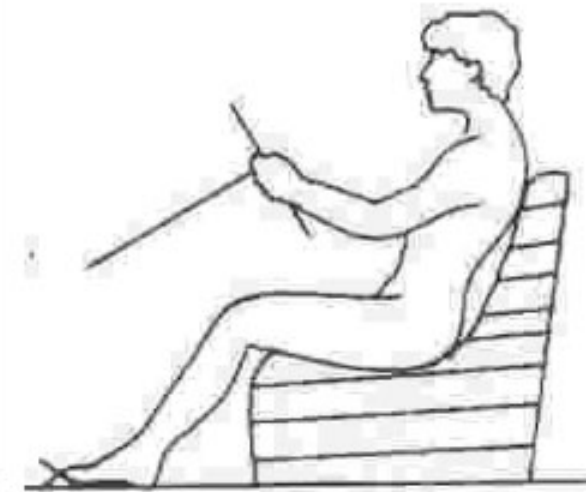
Plecy: całe plecy powinny przylegać do oparcia, pod odcinek lędźwiowy wsuwamy poduszkę lub używamy wbudowanego w siedzenie elementu, umożliwiającego nam pełen kontakt z oparciem.

ŹLE

ŹLE

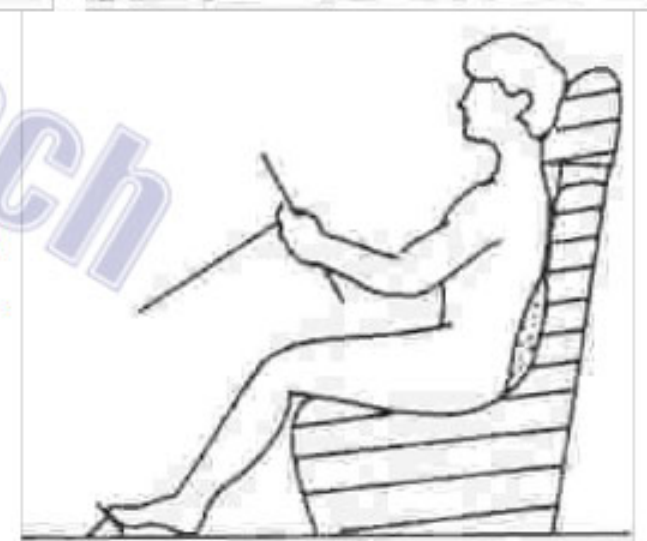
Nogi: w lekkim zgięciu z podparciem pod udami.

Ręce: swobodne i w lekkim zgięciu opierające się o kierownicę; odległość powinna być tak dopasowana, aby nadgarstek ręki sięgał za szczyt kierownicy, bez odrywania pleców od siedzenia.



Szyja: środek tyłu głowy ma przylegać do środka zagłówka.

DOBRCZE



BÓLE KRĘGOSŁUPA

Przykładowe
ćwiczenia
wzmacniające
i rozluźniające
mięśnie kręgosłupa
lędźwiowego.



BÓLE KRĘGOSŁUPA **JAK SIĘ CHRONIĆ ?**

- **utrzymuj prawidłową postawę ciała w życiu codziennym**
- **wykonuj regularne ćwiczenia wzmacniające partię mięśni w miejscu największych dolegliwości**
- **zdrowo odżywiaj się**
- **utrzymuj prawidłową masę ciała**



BÓLE KRĘGOSŁUPA

Najlepsze zdobywcze nauki w postaci leków i operacji nie zastąpią profilaktyki.



**Ruch to zdrowie,
ale nikt za nas
tego ruchu
nie wykona.**