

ZALECENIA PROFILAKTYKA BÓLÓW KRĘGOSŁUPA

- 1. Zachowaj prawidłową postawę i masę ciała.**
- 2. Pamiętaj o właściwej motoryce:**
 - **leżąc**
 - sypiaj na plecach lub na boku na odpowiednim materacu
 - z łóżka podnoś się stopniowo z pozycji leżenia na boku, wcześniej przeciągnij się, napnij mięśnie
 - **siedząc**
 - opieraj plecy o oparcie krzesła lub kanapy
 - w okolicy kręgosłupa lędźwiowego podłóż specjalną poduszkę lub zrolowany ręcznik
 - stopy postaw płasko na podłożu lub na podnóżku
 - jeżeli długo siedzisz to wstań przeciągnij się, ułóż dłonie w okolicy odcinka lędźwiowego kręgosłupa i odchyl się do tyłu, zrób kilka kroków
 - **stojąc**
 - czynnie wydłużaj ciało wzdłuż osi długiej kręgosłupa tzn.: ugnij lekko stawy kolanowe, przyciągnij pępek do kręgosłupa, trzymaj głowę w osi kręgosłupa bez wysuwania jej do przodu, oddal czubek głowy od stóp
 - jeżeli długo stoisz postaw nieco wyżej jedną nogę np.: na stołku o wysokości 10-20 cm
 - często zmieniaj pozycję
 - noś wygodne buty (obcas do 4 cm wysokości)
 - **podnosząc coś lub kogoś**
 - zginaj kolana, a nie kręgosłup
 - podnoszone przedmioty trzymaj blisko ciała i nie wykonuj skrętów tułowia
 - zakupy rozkładaj równomiernie na dwie ręce
 - jeżeli podnosisz ciężkie przedmioty poproś kogoś o pomoc
- 3. Ćwicz 5-7 razy w tygodniu po 30 minut np.:** marsz z kijkami, pływanie na grzbiecie/kraulem, jazda na rowerze bez pochylania tułowia

Bibliografia:

1. Tim „T-Bone” Arem Nordic Walking Ruszaj swoje ciało, Wydawnictwo MT Biznes Sp. Z.o.o., Warszawa 2008
2. Magdalena Charłusz, Jowita Gasztych, Robert Irzmański, Jolanta Kujawa Analiza skuteczności przeciw bólowej wybranych metod fizjoterapii u osób z zespołami bólowymi części lędźwiowo krzyżowej kręgosłupa, Ortopedia Traumatologia Rehabilitacja Vol. 12, Nr 3, 2010
3. Zdrowy kręgosłup. Stres, wady postawy, ćwiczenia - wydawnictwo SBM 2015

Opracowała: mgr Elżbieta Jedynak-Prochenko, Kierownik Zakładu Rehabilitacji Leczniczej Szpitala Wolskiego