



Samodzielny Publiczny
Wojewódzki Szpital Chirurgii Urazowej
im. dr Janusza Daaba

ZADBAJ O SWÓJ KRĘGOSŁUP

Szpital akredytowany



Szpital Promujący Zdrowie



opracowanie: **mgr Krzysztof Kluger**

Piekary Śląskie, 2024

Wiele schorzeń kręgosłupa wynika z braku aktywności fizycznej i nadmiernych obciążeń układu ruchu. Można zapobiec niektórym chorobom, zachowując zasady profilaktyki.

Rozwój cywilizacji i wzrost komfortu życia wpłynęły niestety na ograniczenie aktywności ruchowej człowieka.

Dzisiaj, większość dnia spędzamy w pozycji siedzącej: pracujemy, oglądamy telewizję, prowadzimy samochody. Taki tryb życia powoduje, że odczuwamy szereg dolegliwości w lędźwiowo-krzyżowym odcinku kręgosłupa.

Przyczynami dolegliwości bólowych są także :

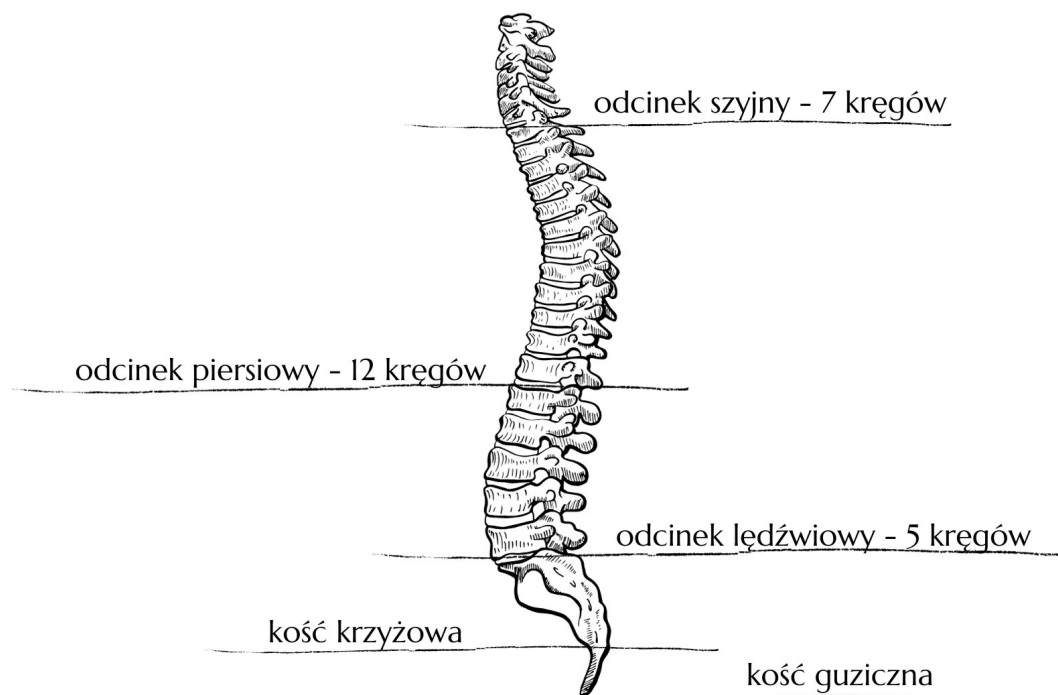
- zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa
- dyskopatie
- stany zapalne struktur okołokręgosłupowych,
- urazy i mikrourazy kręgosłupa
- wady wrodzone kręgosłupa,
- nieprawidłowa postawa ciała i jej następstwa,
- choroby układu nerwowego
- choroby nerek, jelit, trzustki, narządów rodnych.

Poza w/w przyczynami, należy pamiętać o tzw. czynnikach usposabiających do powstawania bólów odcinka L-S kręgosłupa takich jak

- nadmierne i długotrwałe przeciążenia kręgosłupa
- podnoszenie znacznych ciężarów, najczęściej w nieprawidłowy sposób
- nadwaga lub otyłość
- wielogodzinna praca przy komputerze
- niska aktywność fizyczna (osłabiony tzw. „gorset mięśniowy”- mm brzucha, pośladków, grzbietu)
- dolegliwości pourazowe
- stany zapalne w organizmie.

Naturalne krzywizny kręgosłupa :

Kręgosłup człowieka nie jest idealnie prosty i tworzy naturalne krzywizny. Są to **lordoza szyjna, kifoza piersiowa** oraz **lordoza lędźwiowa**. Lordoza to krzywizna polegająca na wygięciu kręgosłupa lekko ku przodowi, natomiast kifoza to fizjologiczne wygięcie kręgosłupa ku tyłowi. To one odpowiedzialne są za utrzymanie prawidłowej postawy ciała i zapobieganie przeciążeniom.



Zapobiegaj bólom kręgosłupa

Ból kręgosłupa utrudnia codzienne funkcjonowanie. Aby jemu zapobiec :

- **utrzymuj prawidłową masę ciała** (każdy dodatkowy kilogram przyczynia się do degeneracji krążków międzykręgowych izwiększa obciążenie stawów).
- **zadbaj o aktywność fizyczną** – dzięki regularnym ćwiczeniom wzmocnisz mięśnie i utrzymasz prawidłową postawę ciała
- **utrzymuj prawidłową postawę :**
 - **Prawidłowa postawa stojąca**
 - wyprostowane plecy,
 - ściągnięte łopatki,
 - wypchnięta do przodu pierś oraz napięty brzuch,
 - głowa, obręcz barkowa, miednica, kolana i stopy powinny być w jednej linii,
 - obie stopy obciążone równomiernie,

- **Prawidłowe (bezpieczne dla kręgosłupa) wstawanie z łóżka – przez bok**



- **jeżeli długo pracujesz w pozycji siedzącej, pamiętaj o regularnych przerwach na ruch** (co godzinę wykonaj kilka prostych ćwiczeń czynnych, rozciągających , przejdź się)

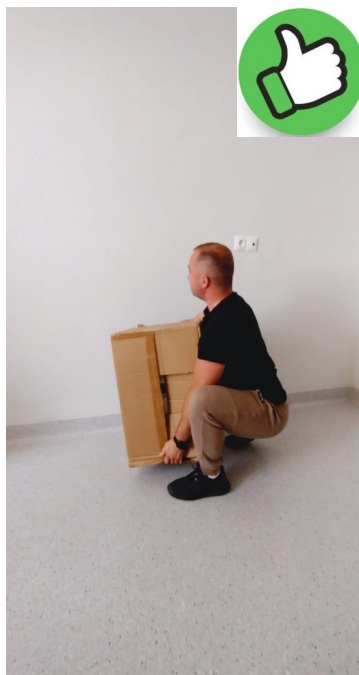
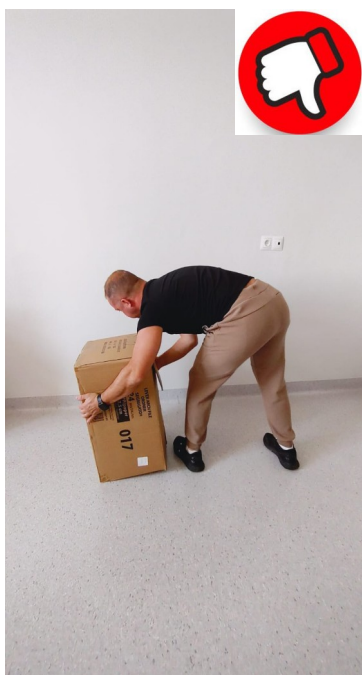
➤ **Prawidłowa pozycja podczas siedzenia**

- wybierz ergonomiczne siedzisko, dopasowane do twojego ciała
(Dostosuj wysokość krzesła w taki sposób, aby twoje ramiona i nadgarstki ułożone były na blacie równoległe do podłogi),
- zadbaj o dobre podparcie dla Twoich pleców oraz łokci,
- nie garb się , nie wysuwaj głowy w przód,
- trzymać stopy na podłodze lub podnóżku,
- nie krzyżuj nóg,

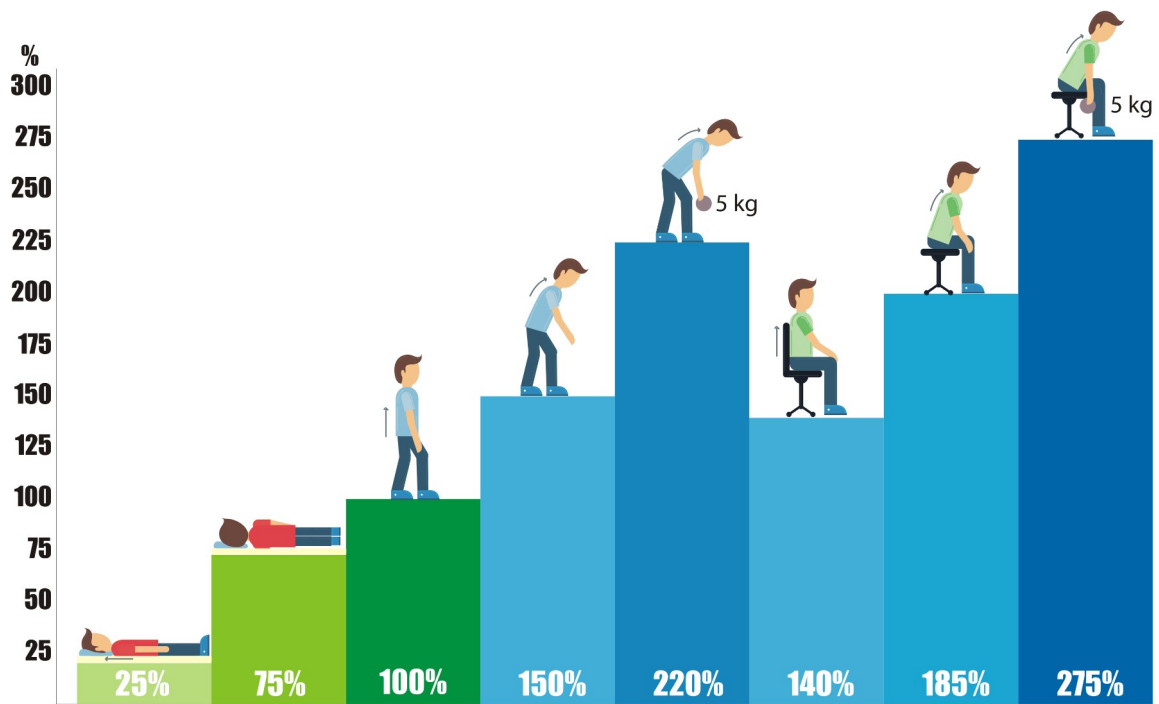


- **podnoś ciężkie przedmioty we właściwy sposób**

- ustaw się jak najbliżej przedmiotu, który masz zamiar podnieść,
- stań z szeroko rozstawionymi stopami
- ugnij kolana, a nie plecy,
- utrzymuj prosty kręgosłup,
- korzystając z siły nóg, a nie pleców,
- trzymaj przedmiot jak najbliżej ciała,
- nie skręcaj tułowia,



- **wprowadź do swojej diety mleko, przetwory mleczne i ryby, aby dostarczać wapń i witaminę D** – są potrzebne do utrzymania zdrowych kości i prawidłowego funkcjonowania mięśni.
- **dbaj o prawidłowe nawodnienie organizmu**
- **unikaj stresu**



Siła działająca na 3 kręzek lędźwiowy w zależności od pozycji ciała. (wg Alfa Nachemsona)

ZADBAJ O SWÓJ KRĘGOSŁUP JUŻ DZIŚ !!!

Ćwiczenie fizyczne są istotnym elementem terapii i profilaktyki bólów odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa. Wzmocnione mięśnie pleców pomagają utrzymać kręgosłup w prawidłowej postawie i chronią przed urazami. Ważną rolę w stabilizacji miednicy i kręgosłupa lędźwiowego odgrywają również mięśnie obręczy biodrowej. Nie można zapomnieć także o wzmacnianiu mięśni nóg, które pomagają w przenoszeniu obciążeń z kręgosłupa na dolne partie ciała. Pamiętaj – silny gorset mięśniowy pozwala na prawidłowe funkcjonowanie twojego kręgosłupa i chroni go przed urazami.

- ➔ Aby trening był bezpieczny przed rozpoczęciem ćwiczeń **skonsultuj się z fizjoterapeutą.**
- ➔ Rozpocznij ćwiczenia **powoli, stopniowo zwiększając tempo** ćwiczeń.
- ➔ Rozciągnij mięśnie **wolno i płynnie**
- ➔ Oddychaj spokojnie podczas ćwiczeń - **nie wstrzymuj oddechu!**

Kilka przykładowych ćwiczeń :

Pozycja : leżenie na plecach



Unosimy naprzemiennie prawe i lewe kolano , 8-10 powtórzeń/stronę



Przyciągamy kolejno prawe i lewe kolano do klatki piersiowej – utrzymujemy kilka sekund i powracamy do pozycji wyjściowej, 8-10 powtórzeń/stronę



Kolana zgięte, brzuch wciągnięty, unosimy miednicę, utrzymujemy kilka sekund, powracamy do pozycji wyjściowej, 8-10 powtórzeń



Kolana zgięte, brzuch wciągnięty, rotujemy odcinek lędźwiowy kręgosłupa poprzez opuszczenie kolan prawą i lewą stroną, barki i łopatki dociskamy do materaca, 8-10 powtórzeń/stronę



Prawą stopę zakładamy na lewe kolano, przyciągamy lewe kolano do klatki piersiowej, utrzymujemy od kilku do kilkunastu sekund, 8-10 powtórzeń/stronę



Pozycja wyjściowa : leżenie bokiem, leżąc na lewym boku zginamy oba kolana, unosimy prawą kończynę dolną, powtarzamy na prawym boku, 8-10 powtórzeń/stronę



**Pozycja wyjściowa : klęk podparty
Wykonujemy tzw. "koci grzbiet"
8-10 powtórzeń**



Klęk podparty, brzuch napięty, unosimy naprzemiennie prawą i lewą kończynę górną,

Uwaga ! Zwróć uwagę, aby odcinek lędźwiowy był ustabilizowany.

8-10 powtórzeń/stronę



Klęk podparty, brzuch napięty, unosimy naprzemiennie zgiętą prawą i lewą kończynę dolną,

Uwaga ! Zwróć uwagę, aby odcinek lędźwiowy był ustabilizowany. 8-10 powtórzeń/stronę



Klęk podparty, brzuch napięty, siadamy na piętach wysuwając dłonie jak najbardziej do przodu, utrzymujemy od kilku do kilkunastu sekund

8-10 powtórzeń



Pozycja wyjściowa : leżenie przodem, dłonie na materacu ustawione do podporu, wykonujemy wyprost kręgosłupa, utrzymujemy od kilku do kilkunastu sekund,