

ZDROWY KRĘGOSŁUP

Codziennie Twój kręgosłup jest w użyciu, przez co narażony jest na uszkodzenie. Kręgosłup człowieka ma naturalne skłonności do uszkodzeń. Jednak na większość przyczyn bólu pleców pracujemy sami poprzez:

- słabą formę mięśni tułowia
- niewłaściwe podnoszenie i przenoszenie ciężarów
- złe nawyki ruchowe
- nieprawidłową sylwetkę
- nadwagę

Kilkanaście minut ćwiczeń dziennie pozwoli Ci utrzymać silne i elastyczne mięśnie tułowia. To pomoże zmniejszyć prawdopodobieństwo bólu pleców. Ćwiczenia pozwolą Ci dłużej pracować bez bólu pleców. Pomogą również radzić sobie w sytuacji, gdy już dotknęły Cię problemy z kręgosłupem.

Wskazówki:

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź je z fizjoterapeutą.
- Gdy wystąpią dolegliwości bólowe, nie zrażaj się tym, tak może być. Jeśli dolegliwości nasilą się zgłoś się do lekarza lub fizjoterapeuty.
- Ćwiczenia rozpoczynaj powoli, stopniowo zwiększając tempo ćwiczeń.
- Rozciągaj mięśnie wolno i płynnie, bez sprężynowania.
- Oddychaj wolno i głęboko podczas ćwiczeń. Nie zatrzymuj oddechu.
- Zdrowy kręgosłup utrzymuje masę ciała i pozwala na swobodę ruchów. Kondycja kręgosłupa zależy przede wszystkim od zachowania właściwej równowagi pomiędzy jego trzema naturalnymi krzywiznami oraz od siły mięśni.
- Kiedy siedzisz, schylasz się lub coś podnosisz, Twój kręgosłup cały czas pracuje. Możesz spowolnić proces zużywania się kręgosłupa poprzez prawidłowy sposób poruszania się.
- schylaj się uginając kolana i biodra, nie kręgosłup.
- trzymaj ciężar blisko tułowia.
- nie skręcaj tułowia-obracaj się na stopach.
- znaj swoje możliwości -rób przerwy, kiedy długo siedzisz.
- nie podnoś przedmiotów, gdy są zbyt ciężkie.

Twoje mięśnie nóg, grzbietu i brzucha są wsparciem dla kręgosłupa. Utrzymując mięśnie elastyczne i silne, pomożesz dobrze wykonywać ich zadania. Dzięki temu będziesz dobrze funkcjonował i zmniejszysz ryzyko uszkodzeń kręgosłupa.

DBAJ O SWÓJ KRĘGOSŁUP- POWODZENIA.