

Profilaktyka schorzeń kręgosłupa



Schorzenia kręgosłupa i układu ruchu dotyczą wielu z nas. Mogą wynikać z braku aktywności fizycznej czy nadmiernych obciążeń, jakim codziennie poddajemy kręgosłup i stawy. Sprawdź, jak utrzymać kręgosłup w dobrej formie.

Przyczyny bólów kręgosłupa

- nieprawidłowa pozycja ciała
- nadwaga lub otyłość
- wielogodzinna praca przy komputerze
- niska aktywność fizyczna
- dolegliwości pourazowe
- stany zapalne w organizmie

Jak zapobiegać bólowi kręgosłupa

Ból kręgosłupa utrudnia codzienne funkcjonowanie. Aby temu zapobiec:

- utrzymuj prawidłową masę ciała
- zadbaj o aktywność fizyczną – dzięki regularnym ćwiczeniom wzmocnisz mięśnie i utrzymasz prawidłową postawę ciała
- przyjmuj pozycje, które najmniej obciążają twój kręgosłup
- jeżeli długo pracujesz w pozycji siedzącej, pamiętaj o regularnych przerwach na ruch
- wprowadź do swojej diety mleko, przetwory mleczne i ryby, aby dostarczyć wapń i witaminę D – są potrzebne do utrzymania zdrowych kości i prawidłowego funkcjonowania mięśni.

Prawidłowa postawa przy biurku

- Dostosuj wysokość krzesła w taki sposób, aby twoje ramiona i nadgarstki ułożone były na blacie równoległe do podłogi.
- Połóż stopy płasko na podłodze, a jeśli jest to konieczne – użyj podnóżka.
- Unikaj siedzenia w tej samej pozycji.
- Rób częste, krótkie przerwy – są lepsze dla pleców niż mniej długich przerw.



Wszystko zaczyna się od najmłodszych lat!

Postawa ciała jest kształtowana od najmłodszych lat. Wiek wczesnoszkolny to okres uczenia dobrych nawyków. Jeśli chcesz przeciwdziałać powstawaniu wad postawy oraz dolegliwościom kręgosłupa, zadбай o profilaktykę.

Warto zapewnić dzieciom odpowiednią ilość ruchu, a także uczyć je, jak utrzymywać prawidłową postawę ciała w czasie wykonywania codziennych czynności.



Jakie są najczęstsze schorzenia kręgosłupa

Do najczęściej występujących schorzeń kręgosłupa można zaliczyć m.in.:

- zmiany zwyrodnieniowe stawów kręgosłupa
- dyskopatię
- osteoporozę
- rwę kulszową.



Zadbaj o swój kręgosłup

Moje Fizjo+ to aplikacja dla osób, które borykają się z dolegliwościami kręgosłupa. Celem aplikacji jest przedstawienie ćwiczeń poprawiających pracę mięśni, co może pomóc złagodzić ból.



Zeskanuj kod QR
i pobierz aplikację!

Ćwiczenia i automasaż na ból kręgosłupa

NFZ we współpracy z praktykami z zakresu fizjoterapii i rehabilitacji przygotował serię 20 filmów instruktażowych. Kierowane są do osób, które potrzebują pomocy rehabilitacyjnej i są gotowe ćwiczyć samodzielnie w domu.

Filmy znajdziesz na kanale YouTube Akademii NFZ.

Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl



diety.nfz.gov.pl



nfz.gov.pl