

PROFILAKTYKA BÓLÓW KREĘGOSŁUPA



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

KRĘGOSŁUP

To element szkieletu człowieka , który zbudowany jest z 26 kości, do których zaliczają się 24 oddzielne kręgi oraz dwie kości powstałe ze zrośnięcia kręgów: kość krzyżowa i kość guziczna.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

JAKĄ PEŁNI FUNKCJĘ?

ochrania rdzeń kręgowy
amortyzuje wstrząsy i obciążenia
jest miejscem przyczepów mięśni
podporowa



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

BUDOWA KRĘGOSŁUPA

Kręgosłup zbudowany jest z 33 – 34 kręgów.

Dzieli się na:

odcinek szyjny – 7 kręgów
piersiowy -12 kręgów
lędźwiowy- 5 kręgów
krzyżowy – 5 kręgów
4 lub 5 kręgów guzicznych



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

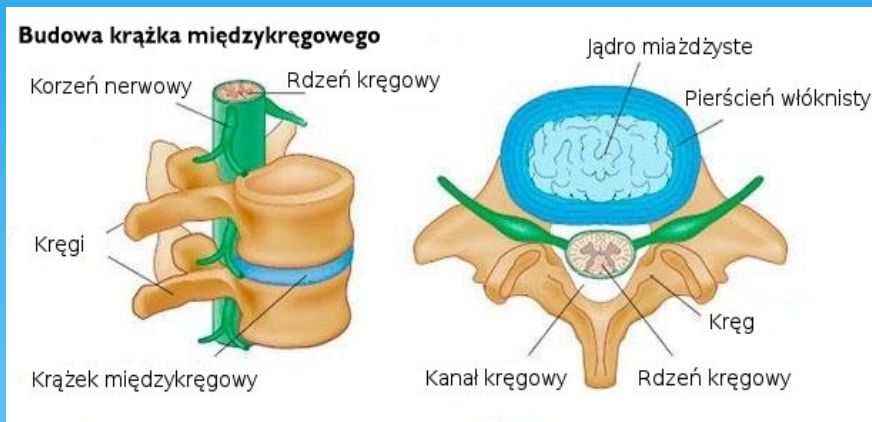
Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

KRĘGI I KRAŻKI MIĘDZYKRĘGOWE

Kręgosłup tworzą kręgi , które są przedzielone krążkami międzykręgowymi. Krążki te pełnią funkcję amortyzatorów i zapewniają ruchomość kręgosłupa. Funkcjonowanie krążków, czyli ich zdolność do amortyzowania i odżywiania się, zależy od odpowiedniego nawodnienia i jest zależne od ciągłego obciążania i odciążania



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



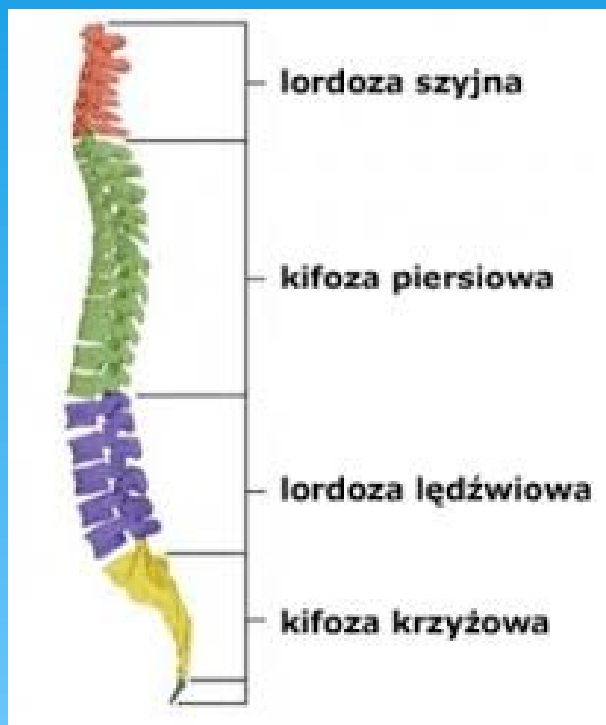
Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

KRZYWIZNY KRĘGOSŁUPA



Krzywizny kręgosłupa (lordozy i kifozy) to naturalne wygięcia umożliwiające sprawne funkcjonowanie ciała. Dzięki takiej budowie kręgosłupa możemy wykonywać skłony, obroty czy zgięcia. Nadmierne krzywizny zaliczane są do wad postawy. Najczęściej występujące skrzywienia kręgosłupa to nadmierna lordoza i nadmierna kifoza (odpowiednio: plecy wklęsłe i plecy okrągłe).



PRZYCZYNY BÓLÓW KRĘGOSŁUPA

BRAK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Brak aktywności fizycznej znacząco osłabia mięśnie kręgosłupa. Prowadzi do jego nadmiernego obciążenia, sztywności, bólu i problemów postawy. Dlatego regularna aktywność, zwłaszcza ćwiczenia które wzmacniają mięśnie tułowia i ćwiczenia rozciągające są ważne dla zdrowego kręgosłupa .



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

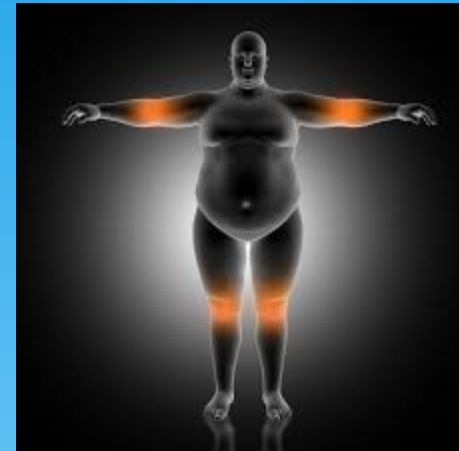


SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

PRZYCZYNY BÓLÓW KRĘGOSŁUPA

NADWAGA LUB OTYŁOŚĆ

Otyłość obciąża kręgosłup, prowadząc do bólu, zwłaszcza w odcinku lędźwiowym, poprzez zwiększone naciski na stawy i krążki międzykręgowe, osłabienie mięśni wspierających oraz rozwój przewlekłego stanu zapalnego. Nadmierna masa ciała może skutkować zwyrodnieniami, powstawaniem skrzywień kręgosłupa, zaburzeniami równowagi mięśniowej, stanami zapalnymi, co w konsekwencji prowadzić może do zaburzenia funkcjonowania układu ruchu .



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

PRZYCZYNY BÓLÓW KRĘGOSŁUPA

CIĘŻKA PRACA FIZYCZNA

Prowadzi do przeciążeń, mikro urazów i zmian zwyrodnieniowych, szczególnie w odcinku lędźwiowo-krzyżowym. Zaleca się stosowanie odpowiedniej techniki podnoszenia ciężarów, wykonywanie regularnych ćwiczeń wzmacniających i rozciągających mięśnie pleców i brzucha, oraz dbanie o ergonomię stanowiska pracy.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

PRZYCZYNY BÓLÓW KRĘGOSŁUPA

CIAŻA



Bóle kręgosłupa w ciąży są powszechne i wynikają ze zmian hormonalnych, wzrostu masy ciała, powiększającego się brzucha zmieniającego środek ciężkości, a także ucisku macicy na nerwy.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

PRZYCZYNY BÓLÓW KRĘGOSŁUPA

URAZY

Urazy kręgosłupa, takie jak złamania, skręcenia czy stłuczenia, są częstą przyczyną bólu kręgosłupa, który może pojawić się nagle lub mieć charakter przewlekły, a także być wynikiem nagłych zdarzeń (wypadki – samochodowy, skoki do wody i inne) lub przeciążeń.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

PRZYCZYNY BÓLÓW KRĘGOSŁUPA

NIEWYDOLNOŚĆ MIĘŚNI BRZUCHA



Niewydolność mięśni brzucha bezpośrednio przyczynia się do bólu kręgosłupa, ponieważ osłabione mięśnie nie zapewniają odpowiedniego wsparcia i stabilizacji dla kręgosłupa, co prowadzi do jego przeciążeń i bólu, zwłaszcza w odcinku lędźwiowym.

Objawy niewydolności mięśni brzucha to :

ZŁA POSTAWA

PROBLEMY Z RÓWNOWAGĄ

WYPUKŁY BRZUCH

PROBLEMY Z TRAWIENIEM

PROBLEMY Z WYPRÓŻNIANIEM(upośledzona kontrola pęcherza jelit



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

PRZYCZYNY BÓLÓW KRĘGOSŁUPA

STRES , DEPRESJA

Stres powoduje bóle kręgosłupa poprzez mechaniczne napięcie mięśni przykręgosłupowych, co objawia się sztywnością, bólem i ograniczeniem ruchomości kręgosłupa . Napięcie zaburza prawidłową postawę ciała, zwiększając obciążenie kręgosłupa, powodując bezsenność oraz utrudniając regenerację mięśni.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

CZYNNIKI BÓLU KRĘGOSŁUPA

BÓL W PRZEBIEGU ZMIAN ZWYRODNIENIOWYCH

BÓLE KORZENIOWE SPOWODOWANE UCISKIEM WYPUKLINY

BÓL O CHARAKTERZE CHROMANIA NEUROGENNEGO ,
POWSTAJE GDY KANAŁ KRĘGOWY ULEGA ZWĘŻENIU

BÓLE NOWOTWOROWE, TOWARZYSZĄ BÓLE NOCNE



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

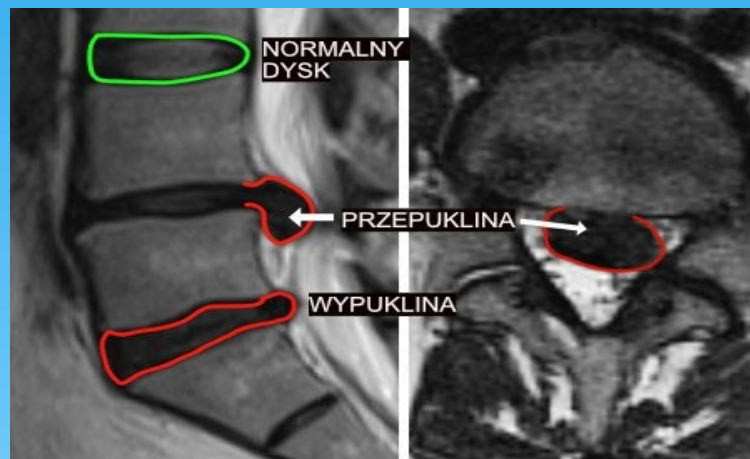
Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

CZYNNIKI BÓLU KRĘGOSŁUPA

BÓL POCHODZENIA DYSKOWEGO , KTÓRY JEST SPOWODOWANY WYPUKLINĄ KRAŻKA MIĘDZYKRĘGOWEGO .OBJAWY : PORANNA SZTYWNOŚĆ KRĘGOSŁUPA , UCZUCIE ROZLANEGO BÓLU .PRZYCZYNA – NP. CIĘŻKA PRACA FIZYCZNA.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

DIAGNOSTYKA

Leczenie bólów kręgosłupa poprzedza zawsze diagnostyka. W tym celu należy zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu, który po zebraniu wywiadu i badaniu fizykalnym zdecyduje, jakie badania będą najbardziej odpowiednie do ustalenia przyczyny bólu kręgosłupa

Ostateczna interpretacja wyników i planowanie leczenia odbywa się często we współpracy z neurochirurgami, ortopedami lub fizjoterapeutami.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

DIAGNOSTYKA:

Badania obrazowe:

Rentgen (RTG):

Pozwala ocenić strukturę kostną kręgosłupa, wykryć złamania, zmiany zwyrodnieniowe i wady postawy

Rezonans magnetyczny (MRI):

Bardzo precyzyjne uwidocznienie tkanek miękkich, takich jak dyski, nerwy, rdzeń kręgowy, mięśnie i więzadła

Tomografia komputerowa (CT):

Dokładna ocena kości i otaczających tkanek



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

DIAGNOSTYKA

Dodatkowe badania :

Badanie elektromiograficzne (EMG) i badanie przewodnictwa nerwowego (NCV):

Pomagają ocenić funkcję mięśni i nerwów, co jest ważne przy podejrzeniu ucisku nerwów czy neuropatii.

Analiza postawy ciała (3D, stabilografia):

Umożliwia ocenę wad postawy, skoliozy i zaburzeń biomechanicznych, co jest kluczowe dla indywidualnego planowania terapii.

Badania laboratoryjne:

Zlecane w celu wykluczenia stanów zapalnych, infekcji lub nowotworów, w tym badanie krwi, oznaczenie markerów zapalnych



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

PREWENCJA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Systematyczna aktywność fizyczna to najlepszy sposób zapobiegania chorobom kręgosłupa. Siedzący tryb życia połączony z brakiem codziennej aktywności fizycznej jest skrajnie niezdrowy dla kręgosłupa oraz całego organizmu. Kiedy systematycznie się ruszamy, nasz kręgosłup staje się bardziej elastyczny, wytrzymały na obciążenia. Ruch powoduje szybsze krążenie krwi, lepsze odżywienie tkanek.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

CODZIENNIE!!!

Spaceruj lub jedź
rowerem zamiast autem

Wykonuj obowiązki w
domu i w ogrodzie

Wybieraj schody zamiast
windy



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

ĆWICZENIA AEROBOWE – WYTRZYMAŁOŚCIOWE

co najmniej 30 minut dziennie przez 5 dni w tygodniu

Podczas tej aktywności zaangażowane są duże grupy mięśni, które poruszają się w równym rytmie.

Ćwiczenia te zwiększają wydolność organizmu i wpływają korzystnie na układ krążeniowo – oddechowy.

Podnoszą nieznacznie częstość oddechów

Można się nieznacznie spocić

PRZYKŁADY : szybki marsz, pływanie (żabką) taniec, prace w ogrodzie, spacer z psem, Nordic walking, spokojna jazda na rowerze, aktywne zaangażowanie się w gry i zabawy z dziećmi, podnoszenie /przenoszenie ciężarów (< 20 kg)



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

ĆWICZENIA SIŁOWE – WZMACNIAJĄCE

co najmniej 2 razy w tygodniu

ćwiczenia siłowe angażują duże grupy mięśni ,

wymagają dużej ilości wysiłku

powodują wysoką potliwość

wzmacniają mięśnie

regulują prawidłową postawę ciała

PRZYKŁADY : bieganie, szybkie pływanie (np. kraulem) , szybka jazda na rowerze , jazda na nartach, rolkach , łyżwach , aerobic i aqua – aerobic, wspinaczka górską, trening na urządzeniach siłowych (stepper , orbitrek, wioślarz) , podnoszenie / przenoszenie dużych ciężarów (> 20 kg)



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – KORZYŚCI DLA CIAŁA

Pomaga zredukować nadwagę i otyłość oraz utrzymać prawidłową wagę ciała

Wpływa na podniesienie poziomu dobrego cholesterolu (HDL), obniżenie poziomu całkowitego cholesterolu, złego cholesterolu (LDL) i trójglicerydów

Wzmacnia kości, mięśnie i stawy – stanowi czynnik ochronny przed osteoporozą, zapobiega urazom układu ruchu, wspomaga leczenie zapalenia stawów (artretyzmu)

U osób starszych pomaga pozostać dłużej samodzielnym: aktywnym, silniejszym i sprawniejszym, redukuje ryzyko upadków oraz urazów

Obniża ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia (o ok. 30-40%) i udarów mózgu (o ok. 20% u osób)

Obniża ciśnienie krwi oraz stabilizuje częstość rytmu serca (także, jeżeli już cierpisz z powodu nadciśnienia tętniczego)

Zmniejsza krzepliwość krwi oraz zapobiega powstawaniu zakrzepów w naczyniach krwionośnych

Obniża ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 oraz syndromu metabolicznego – pomaga regulować poziom cukru we krwi (także, jeżeli już cierpisz z powodu cukrzycy)

Obniża ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów (jelita grubego, piersi, macicy, płuc)



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – KORZYŚCI DLA DUCHA

Poprawia funkcjonowanie umysłu:
zwiększa zdolność koncentracji i
zapamiętywania oraz kreatywność

Polepsza nastrój i samopoczucie

Poprawia funkcjonowanie
poznawcze – sprzyja neurogenezie,
czyli powstawaniu nowych komórek
nerwowych w centralnym układzie
nerwowym

Zwiększa pewność siebie i podnosi
samocenę – poprawia obraz ciała
oraz fizycznych możliwości



U osób starszych aktywność
fizyczna redukuje ryzyko utraty
sprawności umysłowej (demencji)

Pomaga zwiększać zdolność do
radzenia sobie ze stresem

Obniża ryzyko zaburzeń nastroju
i depresji, redukuje uczucie
przygnębia, drażliwości,
niepokoju czy znużenia

Ułatwia relaksację oraz poprawia
jakość snu
Wpływa na wyższy poziom
zadowolenia z życia



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – JAK ZACZAĆ?

Wybierz aktywność, którą lubisz i która pasuje do Twojego stylu życia

Bądź aktywny codziennie, na tak wiele sposobów, na ile jest to dla Ciebie możliwe

Jeżeli ostatnio nie byłeś w ogóle aktywny, zacznij wolniej.

Po kilku tygodniach zwiększ aktywność, ćwicz częściej i dłużej

Wprowadź aktywność fizyczną w swój plan dnia.

Możesz wykonywać aktywności, które robiłeś do tej pory, ale częściej i dłużej



Spaceruj w formie szybkiego marszu to jeden ze sposobów na podniesienie aktywności fizycznej.

Jeśli nie jesteś osobą aktywną fizycznie, zwiększaj swoją aktywność stopniowo.

Kiedy będziesz zaczynać, spaceruj szybkim tempem przez 10 minut dziennie przez 2-3 dni w tygodniu przez tydzień lub dwa. W kolejnym tygodniu zwiększ ilość czasu i dni. Spaceruj trochę dłużej, np. 15 minut zamiast 10. Zacznij spacerować 5 dni w tygodniu

Bądź aktywny wraz z rodziną, dziećmi i przyjaciółmi. Taka sieć wsparcia społecznego pomoże Ci wypełnić plan aktywności

Wiek nie jest barierą. Jeżeli nie jesteś obecnie aktywny, zacznij wolniej i z czasem zwiększaj ilość wysiłku fizycznego



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

PAMIĘTAJ!

Każdą aktywność należy poprzedzić kilkuminutową rozgrzewką oraz zakończyć ćwiczeniami rozciągającymi/wyciszającymi.

Jeśli Twój lekarz lub specjalista rehabilitant ze względu na Twoją chorobę zalecił Ci określone ćwiczenia (i odpowiednią dla Ciebie intensywność), to kieruj się wyłącznie tymi zasadami

Wykonuj ćwiczenia wybrane dla Ciebie przez specjalistę!



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

ZBILANSOWANA DIETA KLUCZEM DO ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA

Powinna ona dostarczać organizmowi niezbędnych składników odżywczych, które pomogą w utrzymaniu prawidłowej masy ciała oraz pozytywnie wpłyną na ogólną kondycję układu kostno-mięśniowego (na przykład w kwestii wzmocnienia kości)

Antyoksydanty – czyli głównie warzywa i owoce. Zapobiegają one procesom zwyrodnieniowym stawów, niezbędne w produkcji kolagenu

Wapń – to oczywiście niezbędny składnik mineralny dla zdrowych kości. Jest odpowiedzialny za ich rozwój oraz prawidłową kondycję. Źródłem są zielone warzywa o małej zawartości szczawianów (jarmuż, kapusta włoska, ale również szpinak), fortyfikowane tofu i napoje roślinne, rośliny strączkowe (fasola, ciecierzycy), orzechy, nasiona (sezam, mak, słonecznik, migdały, orzechy laskowe) i suszone owoce (figi, morele).

Magnez - Odpowiada za gęstość i mineralizację kości oraz zębów. Pomaga również rozluźnić skurcze mięśni i wspomaga przewodnictwo nerwowe. Dobre źródła pokarmowe tego pierwiastka to m. in. orzechy, nasiona roślin strączkowych, ziemniaki czy banany i gorzka czekolada

Białko – pomaga w zapobieganiu utracie masy kostnej i powstrzymuje rozwój osteoporozy. W ten składnik odżywczy obfituje mięso, ryby, nabiał, rośliny strączkowe (groch, fasola, soja) oraz orzechy

Witamina D – powszechnie nazywana witaminą słońca - pomaga w przyswajaniu wapnia i fosforu z pożywienia. Jest niezbędna dla zdrowych kości. Można ją znaleźć m.in. w tłustych rybach morskich (np. łosoś, tuńczyk, dorsz, śledź), jajach, mleku czy olejach roślinnych.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

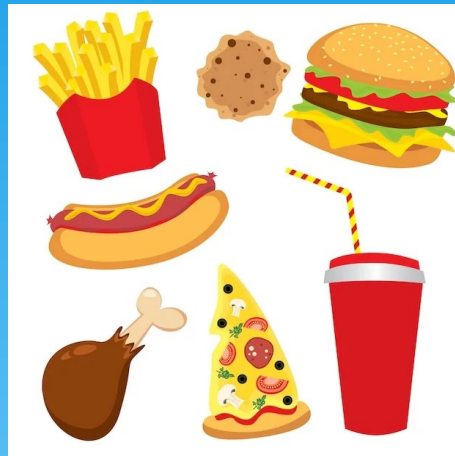


SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

CZEGO UNIKAĆ W DIECIE ?

tłuszcze zwierzęcych, oleju słonecznikowego i białego pieczywa - niekorzystnie wpływają na kondycję stawów

wysoko przetworzonej żywności, czyli na przykład słodkie i słone przekąski, napoje gazowane, dania typu instant czy fast food - zawierają one wiele konserwantów i chemicznych dodatków, osłabiających strukturę tkanek w kośćcu



używek typu alkohol lub mocna kawa czy herbata - ograniczają wchłanianie cennego wapnia i białka, wpływając destrukcyjnie na stawy

cukrów prostych - ich nadmiar może prowadzić nie tylko do cukrzycy, ale także do otyłości, która ma negatywny wpływ na stan kręgosłupa.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

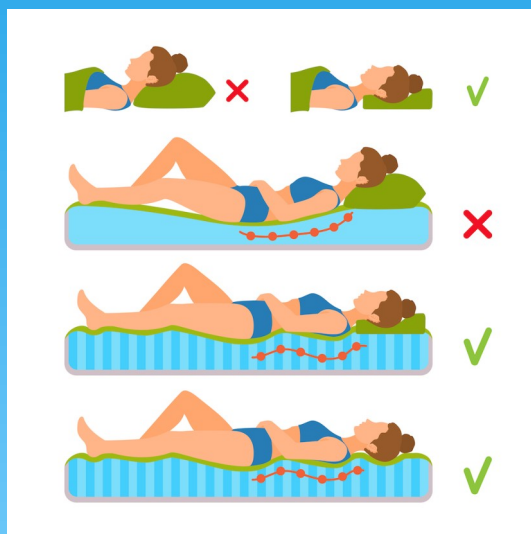


SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

PROFILAKTYKA BÓLÓW KRĘGOSŁUPA

ZDROWY SEN

W jaki sposób spać, aby budzić się wypoczętym?



Spanie na plecach – taka pozycja najbardziej sprzyja rozluźnieniu i regeneracji. Masa ciała rozkłada się wtedy na łóżku równomiernie, dzięki czemu odciążamy wszystkie mięśnie i stawy. Nie dochodzi także do nacisków na narządy wewnętrzne, a krew w ciele krąży swobodnie. Pozycja ta nie jest jednak wskazana dla osób, które cierpią na dolegliwości dróg oddechowych (tj. astmę czy bezdech), ponieważ wówczas do płuc może nie być dostarczana dostateczna ilość tlenu



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

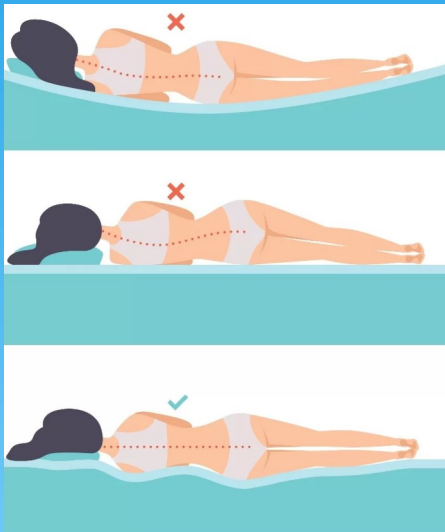


SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

PROFILAKTYKA BÓLÓW KRĘGOSŁUPA

ZDROWY SEN

W jaki sposób spać, aby budzić się wypoczętym?



Spanie na lewym boku – w takiej pozycji głowa powinna znajdować się w tej samej linii co kręgosłup. Dodatkowo, warto włożyć cieką poduszkę między nogi – dzięki temu kręgosłup będzie odciążony. Następnie, należy zgiąć nogi w stawach biodrowych i kolanowych, a ręce lekko ugiąć w łokciach i położyć przed siebie. Spanie na lewym boku jest korzystniejsze dla organizmu niż na prawym, ponieważ ze względu na ułożenie aorty, która wygina się w lewą stronę, serce w tej pozycji pracuje lepiej. Poprawia się przepływ krwi, a wątroba zostaje odciążona. Usprawnia się też praca układu trawiennego, co jest szczególnie istotne dla osób cierpiących na refluks. Ponadto, taka pozycja przyspiesza procesy trawienne i detoksykację organizmu.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

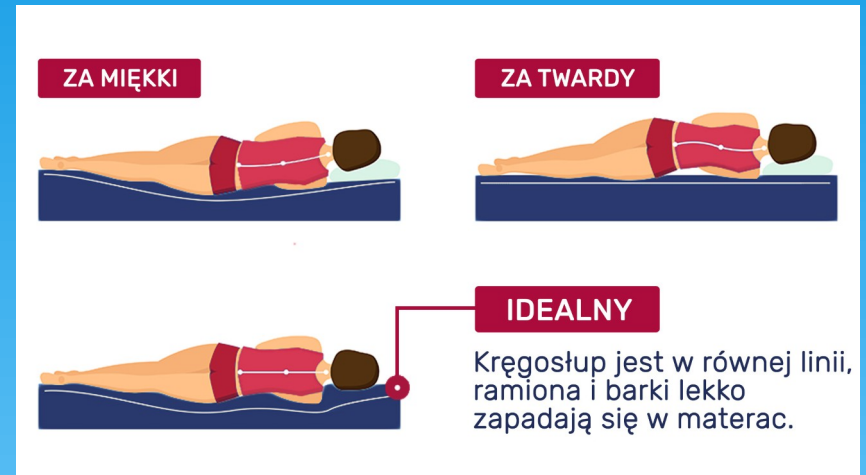
Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

JAK POPRAWIĆ JAKOŚĆ SNU ?

MATERAC dobierz materac odpowiedni do Twojej masy ciała – zdrowy sen jest podstawą regeneracji organizmu, dlatego warto wybrać się do sklepu, w którym specjalista dobierze twardość materaca dostosowaną do Twoich potrzeb. Pomoże to także wyeliminować dolegliwości bólowe. Źle dopasowana twardość materaca znacząco obniża jakość snu, przyczyniając się również do pogłębienia schorzeń kręgosłupa. **Spanie na zbyt miękkim lub zbyt twardym podłożu uniemożliwia przyjęcie odpowiedniej pozycji i wywołuje duże napięcie mięśni, a co za tym idzie – bóle kręgosłupa czy sztywność karku.**



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

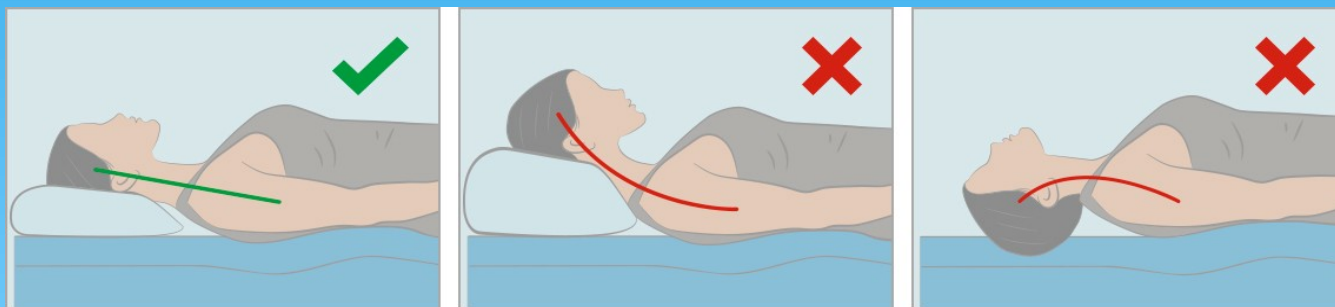
Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

JAK POPRAWIĆ JAKOŚĆ SNU ?

PODUSZKA – podczas snu kręgosłup powinien znajdować się w neutralnej pozycji, aby dzięki temu mięśnie mogły być rozluźnione. Poduszka powinna być dobrana w zależności od tego, w jakiej pozycji najczęściej śpisz. Jeśli śpisz głównie na plecach, wybierz mniejszą poduszkę, która będzie wypełniać przestrzeń od szyi do materaca. Jeśli jednak śpisz na boku, dobierz rozmiar poduszki tak, aby zajmowała przestrzeń pomiędzy barkiem a szyją.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

JAK POPRAWIĆ JAKOŚĆ SNU ?

Zadbaj o **optymalne warunki** w sypialni – pamiętaj o tym, aby przed snem zawsze wywietrzyć pokój – nie może być w nim zbyt duszno. Zalecany zakres temperatury wynosi 18-20 stopni Celsjusza. Zadbaj o ograniczenie dostępu światła białego i niebieskiego. Wyeliminuj ewentualne źródła hałasu – w spokojnej atmosferze zaśniesz zdecydowanie szybciej.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

JAK POPRAWIĆ JAKOŚĆ SNU ?



Stwórz **wieczorny rytuał** – spróbuj również kłaść się o stałej porze. Najlepiej jest zasypiać między 22 a 23, ponieważ wówczas poziom melatoniny jest najwyższy. Minimum godzinę przed snem wyłącz telewizor i odłóż telefon/tablet/komputer. Dużo lepszym pomysłem jest włączenie spokojnej muzyki, medytacja lub relaks z ciepłą herbatą. Po aktywności fizycznej daj swojemu ciału czas na wyciszenie – po treningu Twój organizm jest pobudzony i niezbyt skłonny, by zapaść w sen. Możesz wspomóc się natomiast delikatnymi ćwiczeniami rozciągającymi, np. jogą.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

JAK POPRAWIĆ JAKOŚĆ SNU ?



Zdrowy sen nie jest jedynym czynnikiem wpływającym na stan zdrowia kręgosłupa, ale stanowi ważny element kompleksowego podejścia do dbania o nasze plecy.

Zatroszcz się o siebie – unikaj kofeiny, alkoholu i innych substancji pobudzających, szczególnie bezpośrednio przed snem. Pamiętaj także, aby ostatni posiłek jeść minimum 2 godziny przed pójściem do łóżka i najlepiej do godziny 19:00. Szczególnie potrawy tłuste lub zawierające dużo cukrów prostych pobudzają mózg, a tym samym zaburzają wyciszenie i regenerację. Twój układ trawienny też potrzebuje odpoczynku. Ogranicz długie drzemki na rzecz krótszych (15-30 minut) i bardziej regularnych okresów odpoczynku w ciągu dnia.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

PRACA SIEDZĄCA

DLACZEGO BOLI KRĘGOSŁUP?

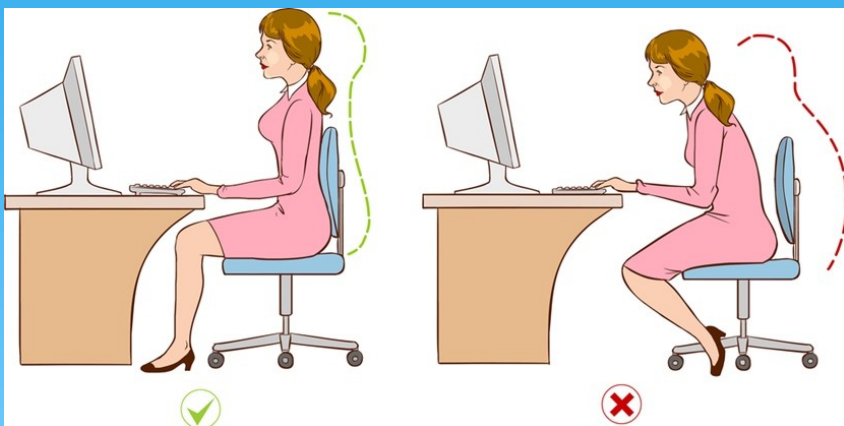
Pracownicy biurowi tak samo jak pracownicy fizyczni, są narażeni na ból kręgosłupa z powodu długotrwałego siedzenia przed komputerem i niewłaściwej postawy ciała.

GŁÓWNE PRZYCZYNY:

Niewłaściwe ustawienie stanowiska pracy - złe ustawienie monitora, klawiatury, myszy lub krzesła.

Nieprawidłowe ułożenie nóg - długotrwałe siedzenie z nogami skrzyżowanymi lub z jedną nogą podkuczoną.

Stres – negatywne emocje powodują napięcia mięśniowe.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

PRACA SIEDZĄCA

JAK PRAWIDŁOWO SIEDZIEĆ BY NIE BOLAŁ KRĘGOSŁUP ?

wysokość krzesła i blatu powinna być dostosowana do wzrostu,

stopy ustawione równoległe oparte o podłogę lub podnózek

pośladki dosunięte do oparcia krzesła, odcinek lędźwiowy podparty,

biodra ustawione wyżej niż kolana,

podpór na przedramiona,

pamiętajmy, aby nie wysuwać głowy do przodu,

róbmy sobie częste przerwy, zmieniamy pozycję, ćwiczymy przy biurku



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

PRACA SIEDZĄCA

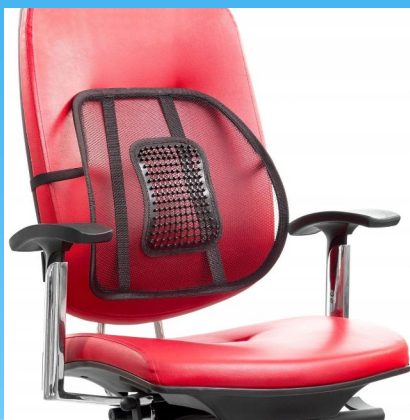
ERGONOMICZNE ROZWIĄZANIA

PODNOŻKI

ułatwiają przyjęcie poprawnej postawy podczas siedzenia

podtrzymują stopy w prawidłowej pozycji, rozluźniają mięśnie i minimalizują ryzyko wystąpienia skurcz

poprawiają krążenie i przepływ krwi



PODPÓRKI

Pomagają wyeliminować ból pleców

ułatwiają poprawę postawy, zapewniając prawidłowe ustawienie kręgosłupa w pozycji siedzącej



Fundusze Europejskie dla Wielkopolski



Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO

PRAWIDŁOWA POZYCJA STOJĄCA

ELEMENTY PRAWIDŁOWEJ POSTAWY

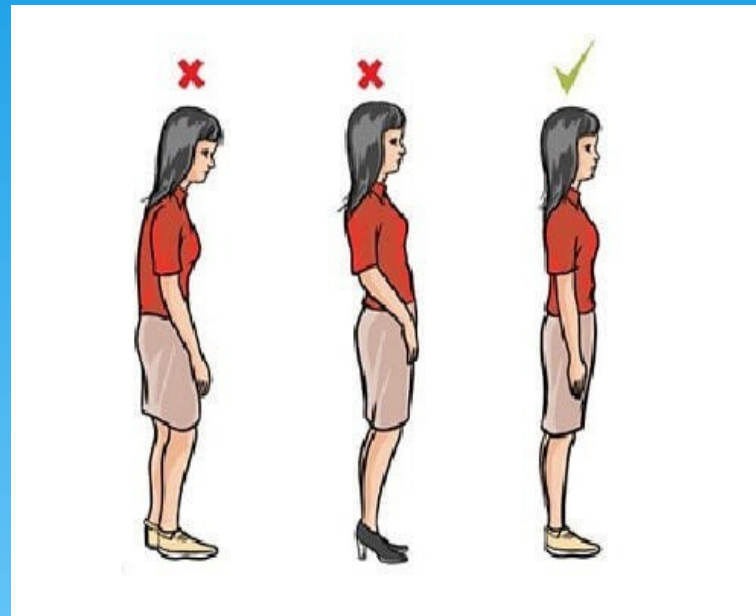
głowa musi znajdować się idealnie w pionie –
nie może być pochylona do przodu lub
przechylona w bok,

barki mają być na tym samym poziomie,

kąty łopatek muszą również być na tej samej
wysokości,

kształt linii pachowych musi być po obu
stronach tułowia identyczny,

kości biodrowe powinny znajdować się na tej
samej wysokości.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

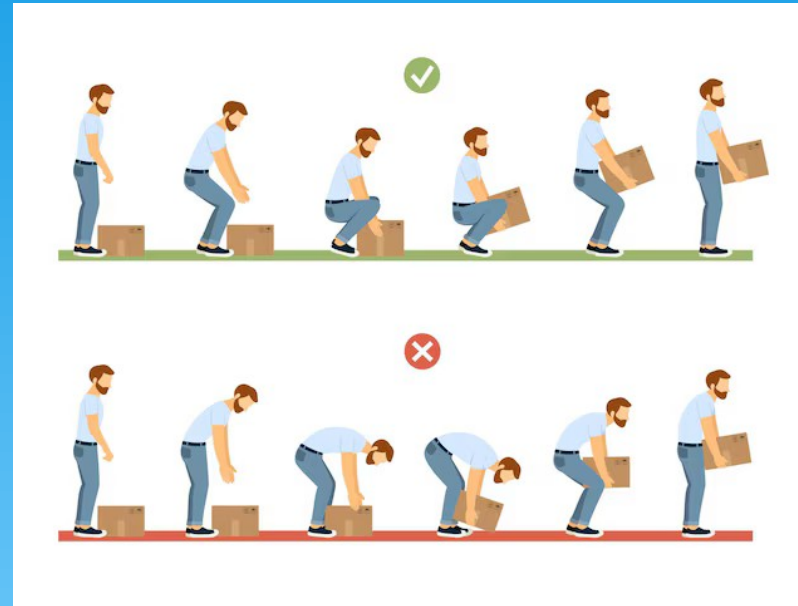
JAK PRAWIDŁOWO PODNOSIĆ ?

Właściwa technika dotyczy podnoszenia wszystkich przedmiotów, nie tylko ciężarów!

Stopy powinny być szeroko rozstawione, mniej więcej na szerokość ramion.

Należy zgiąć kolana utrzymując proste plecy i brodę wysoko. Następnie napinamy mięśnie brzucha i, cały czas oddychając, stopniowo podnosimy przedmiot wciąż utrzymując plecy wyprostowane.

Przy przenoszeniu staramy się trzymać ciężki przedmiot jak najbliżej tułowia – plecy nadal utrzymujemy wyprostowane. Wówczas minimalizujemy obciążenia kręgosłupa.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

JAK SMARTPHONY NISZCZĄ NASZ KRĘGOSŁUP ?

Podczas używania telefonu nasza głowa ulega pochyleniu oraz cała górna połowa ciała. Przyjmujemy pozycję zgarbioną obciążając odcinek piersiowy i szyjny kręgosłupa oraz stawy łączące czaszkę z kręgosłupem.

Częste przebywanie w tej pozycji powoduje początkowo przeciążenia układu mięśniowego. Obciążenia które powinny być generowane na kręgosłup ustawiony w fizjologicznej lordozie w odc. C, nagle przenoszone są na mięśnie szyi.

Dochodzi do nadmiernego rozciągnięcia mięśni grzbietu w odcinku piersiowym oraz karku. Z kolei mięśnie klatki piersiowej ulegają osłabieniu i przykurczom.

OBJAWY :

zmiany w napięciu mięśni, uczucie sztywności mięśni karku,
ból głowy,
ból kręgosłupa piersiowego i szyjnego,
wady postawy: głównie hiper kifoza piersiowa,
ból barków, czasami kończyn górnych,
zwyrodnienia w obrębie kręgosłupa,



FIZJOTERAPIA

W LECZENIU BÓLÓW KRĘGOSŁUPA

Fizjoterapia jest jednym z podstawowych sposobów leczenia bólu kręgosłupa.

W zależności od indywidualnych potrzeb i przyczyn bólu, fizjoterapeuci mogą stosować różne metody i techniki.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

ĆWICZENIA I TERAPIE

Ćwiczenia fizyczne Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pleców, brzucha i szyi są często zalecane w leczeniu bólu kręgosłupa u pracowników. Regularne wykonywanie ćwiczeń pomaga poprawić postawę ciała, wzmocnić mięśnie i w rezultacie zmniejszyć ból.

Te proste ćwiczenia praktykowane regularnie, wspomagają we wzmocnieniu mięśni i zapobieganiu bólu. Mogą być one zalecone przez fizjoterapeutę, jak i wykonane samodzielnie - Jednak przed rozpoczęciem jakiegokolwiek aktywności fizycznej należy skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

Terapia manualna Technika, w której fizjoterapeuta wykorzystuje ręce do manipulowania stawami i mięśniami, aby skorygować ich ruchomość i zmniejszyć ból.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

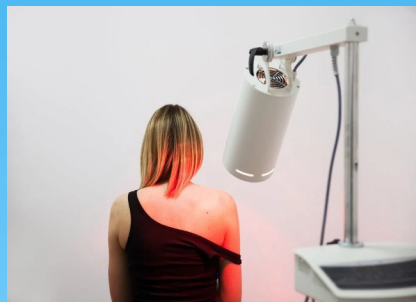


SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

FIZYKOTERAPIA

Fizykoterapia jest uzupełnieniem terapii manualnej oraz terapii ruchem

Fizykoterapia jest jedną z dziedzin fizjoterapii, która wykorzystuje działanie czynników fizycznych w celach leczniczych. Zabiegi fizykoterapeutyczne dzielimy na elektroterapię, magnetoterapię, światłolecznictwo, leczenie ciepłem oraz zimnem, laseroterapię i hydroterapię. Stosowane są miejscowo lub ogólnie.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

MASAŻ

Masaż to skuteczna metodą fizjoterapii stosowana w leczeniu bólu kręgosłupa

ZMNIJSZA BÓL

RELAKSUJE

POPRAWIA KRĄŻENIE KRWI

POPRAWIA RUCHOMOŚĆ STAWÓW

WSPOMAGA PROCES WYMIANY GAZOWEJ

POPRAWIA TRAWIENIE



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Jak pomóc sobie w domu?

BEZPIECZNE PODNOSZENIE Z ŁÓŻKA

Leżąc na plecach, zegnij nogi w kolanach i biodrach, a następnie przetocz się na bok; pomiędzy kolana włóż poduszkę.

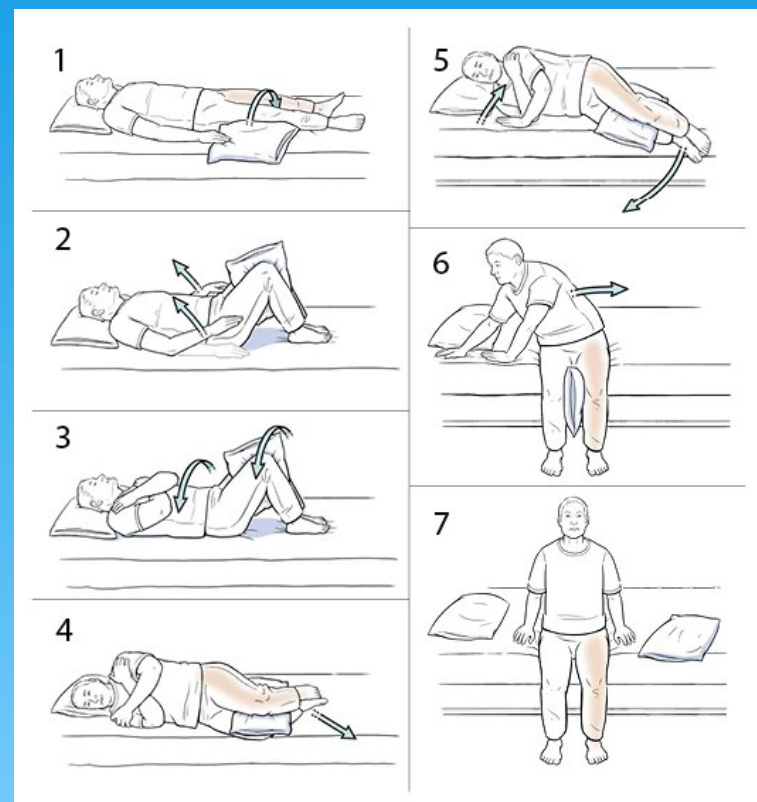
Używając dłoni, odepchnij się od materaca i podnieś tułów do pozycji siedzącej i opuść nogi z łóżka

Zanim wstaniesz na całego, posiedź chwilę na brzegu łóżka.

Dlaczego ta technika jest bezpieczna?

Wstawanie przez bok unika obciążania kręgosłupa.

Spokojne podnoszenie ciała i posiedzenie chwilę pomaga uniknąć zawrotów głowy.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Jak pomóc sobie w domu?

BÓL KRĘGOSŁUPA LĘDŹWIOWEGO

Gdy pojawia się centralnie lub rozlewa się na obie strony przyjmij najbezpieczniejszą pozycję, którą jest pozycja “krzeselkowa”:

Przyjmij pozycję leżącą

Podudzia ułóż na stołku lub kanapie

Biodra i kolana ugnij pod kątem 90°



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Jak pomóc sobie w domu?

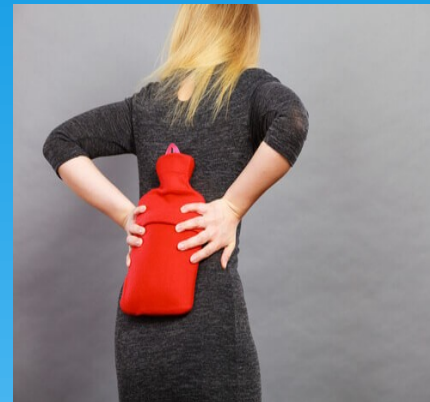
TERMOFOR z gorącą wodą lub z pestkami wiśni

zaleca się stosowanie w przypadkach schorzeń kręgosłupa o charakterze przewlekłym, ciepło pomaga wtedy rozluźnić mięśnie i stawy

PRZYGOTOWANIE:

Napełnij termofor gorącą (ok. 60°C) wodą do 3/4 objętości, usuń powietrze, a następnie szczelnie zakręć. Alternatywnie można zastosować termofor z pestkami wiśni lub ziarnami, podgrzej go w piekarniku (ok. 100-150°C) lub mikrofalówce (600 W) przez kilka minut

Nie stosuj termoforu przy ostrych stanach zapalnych!!!



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Jak pomóc sobie w domu?

KORZYSTAJ Z DOSTĘPNYCH NA RYNKU AKCESORIÓW

MATA DO AKUPRESURY

Korzyści:

- zmniejszenia bólu pleców, biodra i bólów głowy
- zwiększenia krążenia krwi
- rozluźnienia mięśni i poprawy jakości snu
- zapewnienia poczucia głębokiego relaksu
- zmniejszenia poczucia zmęczenia
- zwiększenia poziomu energii witalnej

Zaleca się codzienne korzystanie z maty. Czas codziennego używania zależy od poziomu zaawansowania użytkownika :
Początkujący 5 – 10 minut, Średnio zaawansowany 10 – 20 minut, Zaawansowany 20 – 40 minut



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Jak pomóc sobie w domu?

PODUSZKA ORTOPEDYCZNA

Korzyści:

ulga w bólach karku i głowy

poprawa postawy podczas snu poprzez wsparcie naturalnej krzywizny szyi

zmniejszenie napięcia mięśniowego oraz głębszy, bardziej regenerujący sen



Jak ułożyć poduszkę ortopedyczną?

SPANIE NA PLECACH :

Ułóż głowę w zagłębieniu poduszki.

Niską falę (lub cieńszą część) skieruj w kierunku ciała.

Wyższa fala poduszki powinna wspierać kark, zapobiegając nadmiernemu wygięciu kręgosłupa.

SPANIE NA BOKU :

Umieść wyższą falę (lub grubszą część) pod szyją. Poduszka powinna wypełnić przestrzeń między ramieniem a karkiem, zapobiegając opadaniu głowy.

Twoja głowa powinna znajdować się w przedłużeniu kręgosłupa, tworząc prostą linię.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Jak pomóc sobie w domu?

PODUSZKA ORTOPEDYCZNA NA CAŁE CIAŁO

Korzyści :

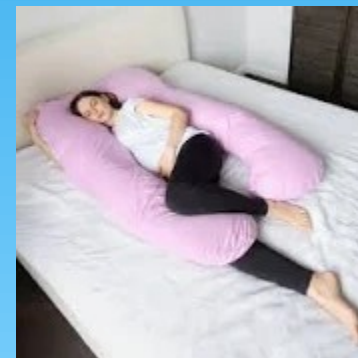
Podtrzymuje naturalne krzywizny ciała, pomagając zachować prawidłową pozycję kręgosłupa podczas snu .

Odciążenie karku i szyi

Poprawa krążenia:

Zmniejsza nacisk na ciało, co sprzyja swobodniejszemu przepływowi krwi i lepszemu dotlenieniu.

Lepsza jakość snu



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Jak pomóc sobie w domu?

Znajdź czas by poćwiczyć w domu.

Zapytaj fizjoterapeutę jakie ćwiczenia będą dla Ciebie właściwe.

Ćwiczenia możesz wykonać bez drogiego sprzętu – użyj krzesła, kanapy, ściany, miękkiego podłoża, piłki, butelek z wodą.

Ćwiczenia wykonuj słuchając ulubionej muzyki czy oglądając film.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

ĆWICZENIA NA BÓL W DOLNYM ODCINKU KRĘGOSŁUPA

Położ nogi na krześle lub piłce. Odcinek lędźwiowy powinien całkowicie przylegać do podłoża. Ułóż ręce na dolnych żebrach. Podczas wdechu postaraj się, aby żebra rozszerzały się na boki (w twoje ręce) i w kierunku podłogi. Powtórz 10 razy.

RELAKSACJA DOLNEGO ODCINKA



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

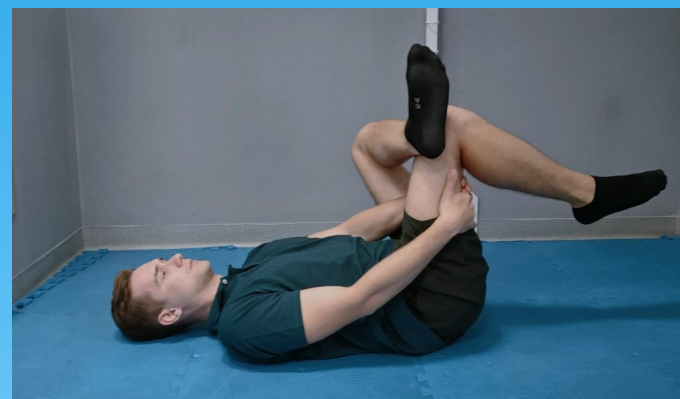
ĆWICZENIA NA BÓL W DOLNYM ODCINKU KRĘGOSŁUPA

ROZCIĄGANIE MIĘŚNI POŚLADKOWYCH

Położ się na plecach ze zgiętymi kolanami. Załóż jedną nogę na drugą.



Przyciągnij drugą nogę do klatki piersiowej i przytrzymaj 15 sekund. Powtórz 5 razy na każdą stronę.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

ĆWICZENIA NA BÓL W DOLNYM ODCINKU KRĘGOSŁUPA

NEUROMOBILIZACJA NERWU KULSZOWEGO

Położ się na plecach. Zegnij oba kolana. Jedną nogę złap za udo i przyciągnij do klatki piersiowej. Wyprostuj kolano na tyle, ile możesz. Wykonuj naprzemienne ruchy stopy do siebie i od siebie, utrzymując wyprost w kolanie. Wykonaj to ćwiczenie 2 razy po 2 min na każdą stronę.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

ĆWICZENIA NA BÓL W DOLNYM ODCINKU KRĘGOSŁUPA

W leżeniu na plecach unieść nogi zgięte w biodrach i kolanach do kąta 90 stopni. Ręce unieść w stronę sufitu.

Następnie opuść jedną rękę i przeciwległą nogę w stronę podłoża (nie powinna ona dotknąć podłogi). Powrót do pozycji wyjściowej. Powtórz 10 razy na każdą stronę, w dwóch seriach.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

ĆWICZENIA NA BÓL W DOLNYM ODCINKU KRĘGOSŁUPA



W leżeniu na plecach z ugiętymi nogami unieś biodra w stronę sufitu. Nie przekraczaj linii łączącej barki z kolanem. Powtórz 15 razy, w dwóch seriach.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO