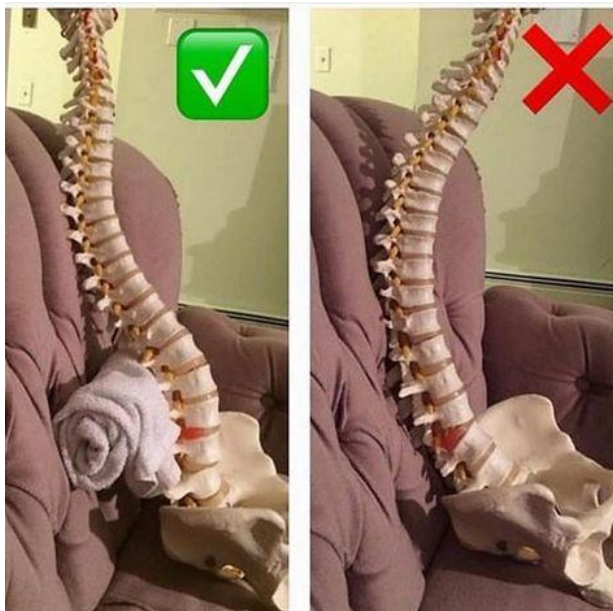


Witajcie, dzisiaj w ramach zajęć – nauka prawidłowej postawy.

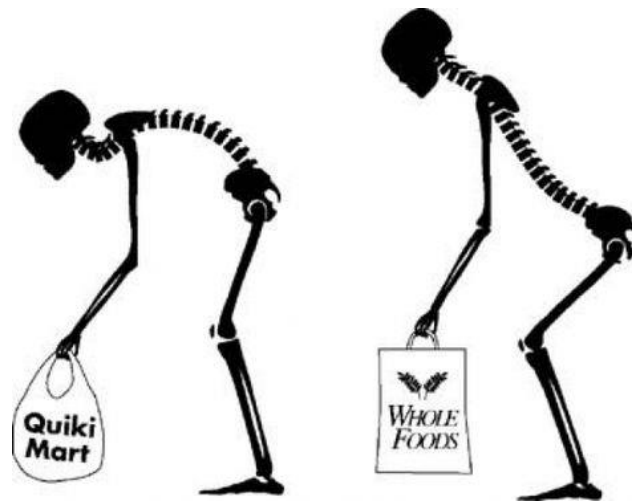
K.J.W.



Siadając, należy pamiętać o wsunięciu pośladków głęboko w siedzisko i oparciu się o wyprofilowane oparcie, jeżeli nie ma takiego sugeruje się podłożyć np. poduszkę.



Wstając z krzesła trzeba pochylić się do przodu i podnieść się prosto w górę. Nie wyginamy ciała w łuk.



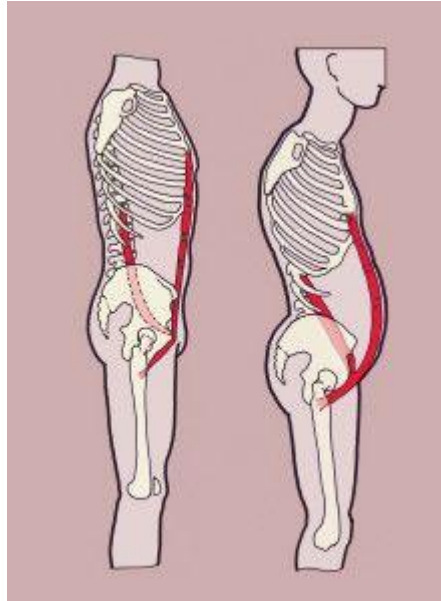
Podnosząc coś z podłogi, nie pochylamy się całym ciałem nad danym przedmiotem, a jedynie uginamy nogi w kolanach.



Siedząc musimy utrzymywać pozycję wyprostowaną.



Podczas grabienia, zamiatania, czy mycia podłogi – także utrzymujemy pozycję wyprostowaną.



Słabe mięśnie brzucha, są częstą przyczyną patologicznych krzywizn w obrębie kręgosłupa.

# DYSKOPATIA LĘDŹWIOWA

To najczęściej diagnozowana dolegliwość kręgosłupa:



ponad 50% Polaków zgłasza bóle pleców



u pacjentów powyżej 40 roku życia ta choroba jest niemal normą



## CZYM JEST DYSKOPATIA LĘDŹWIOWA?

Powstaje w wyniku odwodnienia krążków międzykręgowych bądź nagłego urazu. Przerwanie struktur zewnętrznych powoduje wypuklenie ścian dysku przez jądro miazdżyste. Powstała przepuklina może uciskać rdzeń lub korzenie nerwów.



## OBJAWY DYSKOPATII LĘDŹWIOWEJ:



- ból pleców w okolicy lędźwiowej
- ból promieniujący do nogi
- ból pogłębiający się przy skłonach
- mrowienie, drętwienie nogi
- zaburzenia czucia w nogach

## CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE RYZYKO DYSKOPATII:



uraz lub wielokrotne urazy przeciążeniowe



podnoszenie zbyt dużych ciężarów



wielogodzinne siedzenie w niekorzystnej pozycji ciała



otyłość



osteoporoza



anatomicznie wąski kanał kręgowy



fizjologiczne procesy starzenia po 20 roku życia

## LECZENIE DYSKOPATII:

- ✓ Leczenie dyskpatii najczęściej jest zachowawcze i wymaga stosowania środków przeciwzapalnych, przeciwbólowych oraz kilkudniowego leżenia.
- ✗ Nie można w tym czasie przeciążać kręgosłupa.
- ✓ Warto stosować ciepłe okłady i terapię ułożeniową w tróźgięciu w stawach biodrowych i kolanowych.
- ✗ W tej fazie nie wolno wykonywać ćwiczeń usprawniających, a rehabilitację należy zastosować dopiero po ustaniu doraźnych objawów.
- ! Przy nawracających epizodach warto zgłosić się do lekarza w celu wykonania badań diagnostycznych z wykorzystaniem RTG, tomografii komputerowej lub rezonansu magnetycznego.



## ZAPOBIEGANIE POWSTAWANIU I NAWROTOM BÓLÓW KRĘGOSŁUPA



rehabilitacja



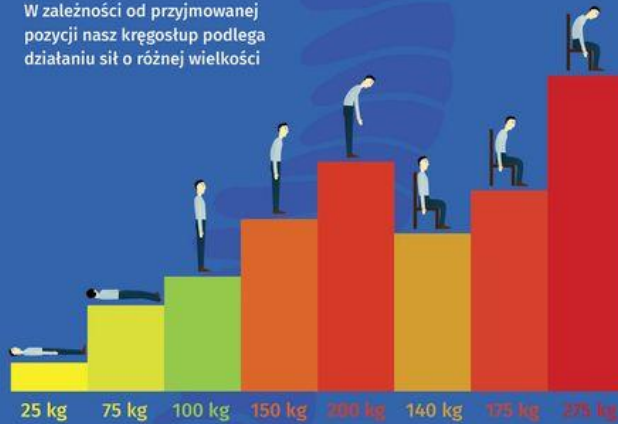
regularna aktywność fizyczna poprawiająca mięśnie brzucha i pleców



wyeliminowanie czynników ryzyka np. nadwagi

## JAK OBCIĄŻAMY KRĘGOSŁUP

W zależności od przyjmowanej pozycji nasz kręgosłup podlega działaniu sił o różnej wielkości



### POZCZYJA:

- LEŻĄCA NA PLECACH
- LEŻĄCA NA BOKU
- STOJĄCA, WYPROSTOWANA
- STOJĄCA, LEKKO POCHYLONA
- STOJĄCA, MOCNO POCHYLONA
- SIEDZĄCA, WYPROSTOWANA
- SIEDZĄCA, LEKKO POCHYLONA
- SIEDZĄCA, MOCNO POCHYLONA

Podczas dźwigania, pchania czy ciągnięcia siły są znacznie większe, nie tylko w zależności od ciężaru i wielkości przedmiotu, ale także od sposobu jego uchwytu i dźwigania



To, ile nasz kręgosłup może wytrzymać, zależy od bardzo wielu czynników:



WIEK



KONDYCJA  
FIZYCZNA



PŁEĆ



SPOSÓB  
WYKONYWANIA  
PRACY



CZYNNIKI  
PREDYSPONUJĄCE  
(np. otyłość, wady postawy)



SCHORZENIA  
(np. osteoporoza)