

## ZESTAW ĆWICZEŃ

### BÓL PLECÓW

Badania naukowe wykazują, że osoby, które regularnie ćwiczą, mają mniej problemów z plecami. Ćwiczenia pomagają wzmocnić mięśnie stanowiące podporę dla kręgosłupa. Wzmacniają one również mięśnie brzucha, kończyn górnych i dolnych - wszystkie te działania mają na celu zmniejszenie obciążenia pleców. W wczesnej fazie rehabilitacji lekarz lub fizjoterapeuta może zalecić wykonywanie ćwiczeń przez 10 do 30 minut dziennie w 1 do 3 sesji w ciągu dnia. Mogą oni zalecić również na przykład ćwiczenia opisane poniżej.

#### Pompki kostkami

Połóż się na plecach. Poruszaj kostkami stóp w górę i w dół. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



#### Przesuwanie pięt

Połóż się na plecach. Powoli zgnij i prostuj kolano. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



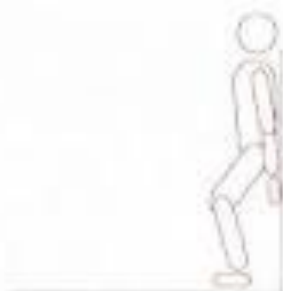
#### Napinanie mięśni brzucha

Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami i rękami umieszczonymi pod żebrami. Napinaj mięśnie brzucha, aby docisnąć żebra do podłoża. Nie wstrzymuj oddechu. Utrzymaj taką pozycję przez 5 sekund. Relaksuj mięśnie. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



#### Przysiady przy ścianie

Stań w taki sposób, aby plecy opierały się o ścianę. Umieść stopy 30 cm przed tułowiem. Utrzymuj napięte mięśnie brzucha, powoli zegnij obie kolana o 45 stopni. Utrzymaj taką pozycję przez 5 sekund. Powoli powróć do pozycji wyprostowanej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



#### Unoszenie pięt

Stań w taki sposób, aby ciężar ciała był równomiernie na obu stopach. Powoli unieś pięty w górę i w dół. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

