

Jak zadbać o kręgosłup, czyli jak pozbyć się bólu pleców?



Monika Karbarczyk | 13.02.2014 | 0

Bolą cię plecy, drętwieją ci dłonie, czujesz napięcie w mięśniach? To znak, że powinnaś zadbać o swój kręgosłup. Dr Adrian Rymarczyk, ortopeda, traumatolog ze Szpitala Enel-Medu, radzi jak zadbać o higienę kręgosłupa.

Podziel się : [Lubię to!](#) Wyślij e-mailem Oceń : (1)

REKLAMA



fot. Fotolia

Długotrwałe siedzenie w jednej pozycji obciąża **kręgosłup**, napina mięśnie karku i ramion. Niekorzystnie wpływa również na układ pokarmowy (spowalnia **proces trawienia**), układ oddechowy (uniemożliwia oddychanie "pełną piersią", a co za tym redukuje zapasy tlenu w organizmie). W pośredni sposób może się również przyczynić do ucisku nerwu łokciowego (jeśli długotrwałe opieramy się łokciami o biurko) lub **zespołu cieśni nadgarstka** (gdy opieramy nadgarstki).

Warto wiedzieć: Drętwienie palców - czy to zespół cieśni nadgarstka?**O czym warto pamiętać, dbając o kręgosłup?**

Aby uniknąć **dolegliwości bólowych**, przede wszystkim trzeba stale zmieniać ułożenie ciała (kilka razy w ciągu godziny wstawać od biurka i wykonywać **ćwiczenia rozciągające**) oraz zadbać o prawidłową postawę podczas siedzenia.

Podstawą są **proste plecy** podczas opierania się o blat (utrzymujemy je pod kątem 20-30°, dzięki temu mięśnie pleców są odciążone). Ta pozycja wyklucza korzystanie z oparcia krzesła. Warto zresztą rozważyć zakup poduszki rehabilitacyjnej lub zamienić krzesło na... dużą **gumową piłkę**. Siedzenie na takiej piłce wymusza ciągłą zmianę postawy i odciąża mięśnie.

Ważne jest również ustawienie głowy (nie powinna przechylać się w żadną stronę) - tutaj kluczowe jest ustawienie monitora komputera na wysokości oczu i w odległości 40 cm od twarzy, dzięki temu unikniemy przykurczu mięśni.

Na biurku powinniśmy opierać jedynie przedramiona, a nie łokcie czy **nadgarstki**.

Pod nogi warto podłożyć podnózek, tak by nogi były zgięte pod kątem prostym, dzięki temu unikniemy ucisku na podudziu, a tym samym **obrzęków nóg**.

Ćwiczenia rozciągające

- Rozluźnij **napięte mięśnie**. W tym celu wstań od biurka, przeciągnij się kilka razy.
- Pokręć głową - raz w lewo, następnie w prawo, w górę, w dół (to **ćwiczenie** warto wykonywać co 30 minut).
- Raz na godzinę wykonuj ćwiczenie o nazwie "podwójny podbródek", tj. napieraj brodą na szyję. Następnie wstań i stań na jednej nodze, napnij pośladki. Dzięki temu ćwiczeniu **wzmocnisz mięśnie pośladków i brzucha**.
- Rano i wieczorem "bij pokłony", tj. klękaj na podłodze, jakbyś składała pokłon, postaraj się ręce jak najdalej wysunąć. Wytrzymaj kilka sekund i powtórz to ćwiczenie kilka razy.
- Dwa razy dziennie (rano i wieczorem) połóż dłoń na czole i naciskaj na nią głową przez 5 sekund, następnie identyczne ćwiczenie wykonaj trzymając dłoń na potylicy i skroniach.
- Staraj się codziennie spacerować - przynajmniej kilometr.

Polecamy: Sposób na stres, czyli ćwiczenie relaksacyjne dla mamy

Więcej na temat:



2 TRYMESTR CIĄŻY

Ćwiczenia na ból pleców w drugim trymestrze ciąży - film

REKLAMA

babyonline. **Twoje dziecko ma alergię?**

SPRAWDŹ, co może je uczulać.

ZOBACZ

Newsletter rozwoju dziecka

Sprawdź, jak rozwija się dziecko miesiąc po miesiącu. Poznaj rady pediatrów dotyczące opieki, pielęgnacji i zdrowia dziecka, oglądaj ciekawe filmy.

Podaj adres e-mail:

Zapisz się na newsletter od:

pierwszego

miesiąca życia dziecka

Zobacz też: [Bunt dwulotka](#)

REKLAMA

WIĘCEJ NA TEMAT : [ćwiczenia](#) [ból kręgosłupa](#) [ćwiczenia rozciągające](#)

Lubię to!

0

0

Wyślij e-mailem

0

Skomentuj

Wydrukuj

Redakcja poleca:

