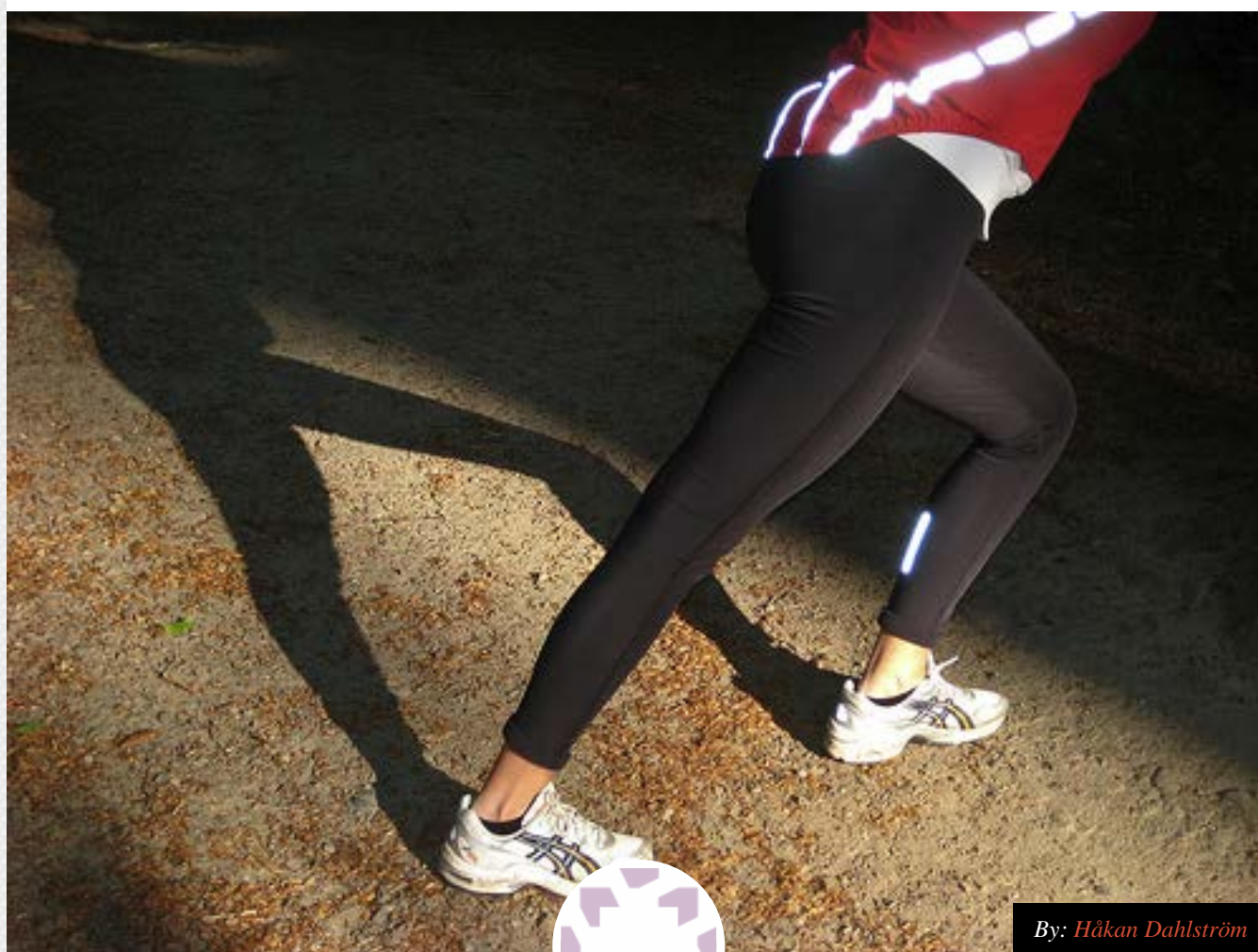




Współpraca (autor zewnętrzny)

## Jak dbać o kości?

2 lata temu • Autor Zewnętrzny



By: *Håkan Dahlström*



Autor: **Autor Zewnętrzny**

**Zdrowe kości umożliwiają nam bezproblemowe poruszanie się, skutecznie chronią ważne narządy wewnętrzne przed urazami czy innymi szkodliwymi czynnikami. Tymczasem często nie dbamy o nie należycie, prowadząc siedzący tryb życia i rezygnując z aktywności ruchowej. Jak to zmienić?**

**Brak czasu dla zdrowia**

Siedzący tryb życia to prawdziwa zhora naszych czasów – pracując przy komputerze często nie mamy wyboru i cały dzień musimy spędzać niemal bez ruchu. Problem ten dotyczy w szczególności osób na wyższych stanowiskach, które większość czasu poświęcają właśnie na pracę zawodową. Choć zarządzanie firmą wiąże się z pewnością z wieloma korzyściami i ogromną satysfakcją, dla zdrowia może niestety okazać się zbyt dużym wyzwaniem. W szczególności, kiedy zaczyna brakować czasu na jakąkolwiek aktywność fizyczną. W takiej sytuacji, oprócz osłabienia kości, mięśni czy stawów, powstaje też poważne ryzyko otyłości, która sprawia, że organizm jest jeszcze bardziej obciążony.

### Nie lekceważmy problemu

„Kilka razy na godzinę dobrze jest wstać od biurka – rozprostować sylwetkę i wykonać krótkie ćwiczenia rozciągające” – radzi dr Adrian Rymarczyk, ortopeda i traumatolog ze Szpitala Centrum ENEL-MED.

Kiedy pojawiają się lekkie bóle pleców, często je lekceważymy. To błąd, który później może się zemścić. Warto pamiętać, że to, co dzisiaj jest zaledwie niewielkim pobołowaniem, z czasem może przerodzić się w poważne schorzenie utrudniające wykonywanie nawet codziennych czynności. Dlatego warto sprawdzać regularnie stan swojego zdrowia, nawet jeśli nie występują żadne bardzo niepokojące objawy. **Taką możliwością daje np. Szpital Centrum ENEL-MED, zapraszając wszystkie zapracowane osoby do wykonania jednodniowego programu profilaktycznego z zakresu ortopedii.** To ogromna oszczędność czasu – w ciągu zaledwie jednego dnia otrzymujemy pełną wiedzę na temat stanu zdrowia, a także wskazówki dotyczące np. koniecznej zmiany nawyków. Podczas realizacji programu, Szpital Centrum zapewnia stałą opiekę pielęgniarki, konsultacje doświadczonych ortopedów, wysokospecjalistyczne badania diagnostyczne oraz komfortową salę z dostępem do internetu.

### Co lubią nasze kości?

Profilaktyka to nie tylko regularne badania – na co dzień też możemy zadbać o stan naszych kości. Jako osoby dorosłe nadal mamy duży wpływ na ich zasadniczą strukturę i cały czas powinniśmy starać się chronić je w optymalny sposób. Warto więc zatroszczyć się o odpowiednią dietę bogatą w wapń oraz witaminę D3, ułatwiającą jego przyswajanie. Ograniczmy alkohol, a także kawę, czarną herbatę oraz colę, które wypłukują wapń z naszego organizmu. Pomimo siedzącego trybu życia spróbujmy regularnie uprawiać wybrany przez siebie sport dający nam przyjemność, a jednocześnie wzmacniający kości. Jeśli chcemy w przyszłości cieszyć się dobrym zdrowiem i nie cierpieć z powodu ograniczeń spowodowanych dysfunkcjami układu kostnego, już dziś zapiszmy się na odpowiednie badania profilaktyczne oraz zawalczmy o zdrowszą dietę, bądź czas poświęcony na aktywność fizyczną.



Więcej informacji:

(C) Zdjęcie [Håkan Dahlström](#)

Materiał przygotowany we współpracy z Enelmed

