pacjent.gov.pl

Ćwiczenia i automasaż na ból kręgosłupa

Data aktualizacji
2024-06-04

Zespół dysfunkcyjno-bólowy kręgosłupa staje się chorobą cywilizacyjną, tak jak nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca. Dane epidemiologiczne wskazują, że z powodu dysfunkcji kręgosłupa i tkanek okołokręgosłupowych cierpi prawie 80% społeczeństwa. Ogromnym wsparciem są wówczas ćwiczenia rehabilitacyjne.

NFZ przygotował serię 20 filmów instruktażowych. Kieruje je do osób, które potrzebują pomocy rehabilitacyjnej i są gotowe ćwiczyć samodzielnie w domu. Ćwiczenia zostały opracowane przez praktyków z zakresu fizjoterapii i rehabilitacji.

Gdzie i jakie znajdziesz filmy

Filmy znajdziesz na kanale **YouTube Akademii NFZ**:

- **odcinek szyjny kręgosłupa**
  - **odcinek 1** – ćwiczenia przywracające elastyczność w mięśniach
  - **odcinek 2** – ćwiczenia czynne, przywracające zakres ruchu
  - **odcinek 3** – ćwiczenia wzmacniające
  - **automasaż** – złożony z wprowadzającej części teoretycznej i części praktycznej
- **odcinek lędźwiowy kręgosłupa**
  - **odcinek 1** – ćwiczenia przywracające elastyczność w mięśniach
  - **odcinek 2** – ćwiczenia czynne, przywracające zakres ruchu
  - **odcinek 3** – ćwiczenia wzmacniające
  - **automasaż** – złożony z wprowadzającej części teoretycznej i części praktycznej
- **odcinek piersiowy kręgosłupa**
  - **odcinek 1** – ćwiczenia przywracające elastyczność w mięśniach
  - **odcinek 2** – ćwiczenia czynne, przywracające zakres ruchu
  - **odcinek 3** – ćwiczenia wzmacniające
  - **automasaż** – złożony z wprowadzającej części teoretycznej i części praktycznej
- **bark**
  - **odcinek 1** – ćwiczenia przywracające elastyczność w mięśniach

    - **odcinek 2** – ćwiczenia czynne, przywracające zakres ruchu
    - **odcinek 3** – ćwiczenia wzmacniające
    - **automasaż** – złożony z wprowadzającej części teoretycznej i części praktycznej

- **staw biodrowy**
    - **odcinek 1** – ćwiczenia przywracające elastyczność w mięśniach
    - **odcinek 2** – ćwiczenia czynne, przywracające zakres ruchu
    - **odcinek 3** – ćwiczenia wzmacniające
    - **automasaż** – złożony z wprowadzającej części teoretycznej i części praktycznej

Jak wykonywać ćwiczenia

- ćwicz systematycznie, minimum 5 razy w tygodniu
- unikaj bólu podczas ćwiczenia
- stopniuj poziom trudności (pomaga w tym ćwiczenie według kolejności odcinków)
- poprzedzaj ćwiczenia krótką rozgrzewką (5–10 minut), np. marszem w miejscu lub jazdą na rowerku stacjonarnym.