



## Ćwiczenia i automasaż na ból kręgosłupa

**NFZ przygotował serię filmów, które pokazują, jak samodzielnie wykonywać ćwiczenia pomagające na ból i dysfunkcje kręgosłupa oraz tkanek okołokręgosłupowych**

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

[YouTube Akademii](#)

Filmy znajdziesz na kanale [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
- stopnij 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.