



## Jak dbać o kręgosłup

**Wiele schorzeń kręgosłupa wynika z braku aktywności fizycznej i nadmiernych obciążeń układu ruchu. Można zapobiec niektórym chorobom, zachowując zasady profilaktyki**

Na ból kręgosłupa narzeka coraz więcej osób. Choroby układu ruchu dotyczą ludzi w różnym wieku. Możesz przeciwdziałać niektórym dolegliwościom i utrzymywać kręgosłup w dobrej formie.

Do najczęstszych schorzeń kręgosłupa należą:

zmiany zwyrodnieniowe stawów kręgosłupa

- dyskopatia
- osteoporoza
- rwa kulszowa.

## Przyczyny bólów kręgosłupa

- nieprawidłowa pozycja ciała
- nadwaga lub otyłość
- wielogodzinna praca przy komputerze
- niska aktywność fizyczna
- dolegliwości pourazowe
- stany zapalne w organizmie.

## Zapobiegaj bólom kręgosłupa

Ból kręgosłupa utrudnia codzienne funkcjonowanie. Aby jemu zapobiec:

- utrzymuj prawidłową masę ciała
- zadbaj o aktywność fizyczną – dzięki regularnym ćwiczeniom wzmocnisz mięśnie i utrzymasz prawidłową postawę ciała
- przyjmuj pozycje, które najmniej obciążają Twój kręgosłup
- jeżeli długo pracujesz w pozycji siedzącej, pamiętaj o regularnych przerwach na ruch
- wprowadź do swojej diety mleko, przetwory mleczne i ryby, aby dostarczać wapń i witaminę D – są potrzebne do utrzymania zdrowych kości i prawidłowego funkcjonowania mięśni.

## Prawidłowa postawa od najmłodszych lat

Postawa ciała jest kształtowana od najmłodszych lat. Wiek wczesnoszkolny to okres uczenia dobrych nawyków. Jeśli chcesz przeciwdziałać powstawaniu wad postawy oraz dolegliwościom kręgosłupa, zadbaj o profilaktykę:

- zapewnij dzieciom odpowiednią ilość ruchu
- ucz dzieci, jak utrzymywać prawidłową postawę ciała w czasie wykonywania codziennych czynności.

## Jak prawidłowo siedzieć przy biurku

Dostosuj wysokość krzesła w taki sposób, aby twoje ramiona i nadgarstki ułożone były na blacie równoległe do podłogi.

- Połóż stopy płasko na podłodze, a jeśli jest to konieczne – użyj podnóżka.
- Unikaj siedzenia w tej samej pozycji.
- Rób częste, krótkie przerwy – są lepsze dla pleców niż mniej długich przerw.

## Ćwicz zdrowo

We współpracy z praktykami z zakresu fizjoterapii i rehabilitacji przygotowaliśmy serię 20 filmów instruktażowych dla osób, które potrzebują pomocy rehabilitacyjnej i są gotowe ćwiczyć samodzielnie w domu. Filmy znajdziesz na kanale YouTube Akademii NFZ. Znajdziesz tu ćwiczenia i [automasaże](#) na ból kręgosłupa.

Bezpłatna aplikacja [Moje Fizjo+](#) przedstawia ćwiczenia poprawiające pracę mięśni, co może pomóc złagodzić ból.

## Postępuj ekspertów

Zobacz film o tym, [jak prawidłowo dbać o kręgosłup](#).

Dowiedz się między innymi:

- jakie się przyczyny bólu kręgosłupa
- jaki jest mechanizm powstawania dolegliwości kręgosłupa
- kiedy ból kręgosłupa wymaga konsultacji ze specjalistą
- w jaki sposób odżywiane są krążki międzykręgowe
- jaki jest związek między bólem pleców a nieprawidłową pozycją
- jaką profilaktykę trzeba stosować, aby zapobiegać bólom kręgosłupa.

[ulotkę na temat schorzeń](#)

Przeczytaj [kręgosłupa](#).

Skorzystaj z [programu profilaktyki bólów kręgosłupa](#), jeśli:

- masz ponad 18 lat
- pracujesz zawodowo
- cierpisz na ból kręgosłupa, który utrzymuje się dłużej niż 3 miesiące.

## Przeczytaj także



### Badanie stóp dzieci i młodzieży – program pilotażowy

W pilotażowym programie badania stóp dzieci i młodzieży możesz sprawdzić, czy Twoje dziecko nie ma wad postawy



### Ruszaj się! To zdrowe

Narzekasz na spadek formy? Chcesz ćwiczyć, by stracić kilogramy? Chcesz wiedzieć, jaki sport wybrać, gdy nie ćwiczyłeś od wielu lat?



### Ćwiczenia i automasaż na ból kręgosłupa

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