Jak dbać o kręgosłup

Data aktualizacji
2024-05-27

Na ból kręgosłupa narzeka coraz więcej osób. Choroby układu ruchu dotykają 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 równolegle 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.

Posłuchaj ekspertów

Zobacz film o tym, **jak prawidłowo dbać o kręgosłup**.

Dowiesz 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 bólowi kręgosłupa.

Przeczytaj **ulotkę na temat schorzeń 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 okołokręgosłupowych