

OBJAWY PRZYCZYNY

Ból pleców jest najczęściej dotkliwym bólem nasilającym się podczas ruchu. Może on wystąpić właściwie w każdym odcinku kręgosłupa.

Najczęstsze miejsca lokalizacji bólu



kark

(odcinek szyjny kręgosłupa)



okolica krzyża

(odcinek lędźwiowy kręgosłupa)

Przyczyny wystąpienia dolegliwości



- nieprawidłowa postawa ciała
- słabo rozwinięte mięśnie pleców
- długotrwałe siedzenie lub stanie
- napięcie mięśni wywołane przez stres
- przesunięcie uszkodzonego chrzęstnego krążka międzykręgowego (dysku)
- zmiany zwyrodnieniowe stawów kręgosłupa będące następstwem starzenia się organizmu
- zniszczenia kręgów w wyniku wypadku lub osteoporozy

- naciągnięcia lub urazy mięśni pleców w wyniku gwałtownych ruchów lub urazów
- bóle okolicy krzyżowej wynikające z dolegliwości menstruacyjnych
- bóle okolicy krzyżowej w okresie ciąży
- choroby wywołane zapaleniem stawów kręgosłupa, poszczególnych kręgów lub ich okolic.



Nieprawidłowa postawa ciała jest jedną z najczęstszych przyczyn dolegliwości bólowych związanych z kręgosłupem

PORADY I ZAKAZY

NALEŻY

- ➔ używać krzeseł z oparciem dla pleców
 - ➔ siedzieć z wyprostowanymi plecami
 - ➔ prawidłowo ustawić monitor
 - ➔ przy długim pozostawaniu w jednej pozycji zaleca się co jakiś czas rozluźnienie mięśni poprzez wstanie, przejście się i wykonanie kilku ćwiczeń, takich jak:

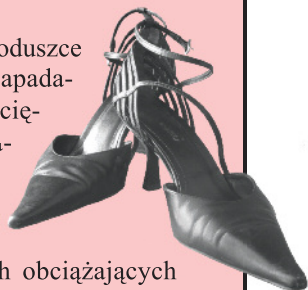
- okrężne ruchy rąk
- unoszenie i opuszczanie ramion
- poruszanie głową we wszystkich kierunkach

➔ nosić dobrze dopasowane obuwie na płaskiej podeszwie lub niskim, słupkowym obcasie

- ➔ dbać o aktywność fizyczną
- ➔ wzmacniać i rozwijać mięśnie karku
- ➔ zadbać o prawidłowe odżywianie
- ➔ nosić zakupy w obu rękach, nosić plecak, a nie torbę
- ➔ regulować długość rury odkurzacza podczas odkurzania w celu uniknięcia wyginania pleców w „pałąk”
- ➔ zainstalować zlew w kuchni na odpowiedniej wysokości
- ➔ robić przerwy podczas długotrwałego siedzenia (praca przy komputerze, jazda samochodem).

NIE NALEŻY

- ➔ obciążać kręgosłupa
- ➔ ugiąć pleców przy podnoszeniu ciężkich przedmiotów
- ➔ nosić butów na wysokim obcasie
- ➔ spać na dużej poduszce i miękkim, zapadającym się pod ciężarem ciała materacu
- ➔ spać na brzuchu
- ➔ stosować ćwiczeń fizycznych obciążających kręgosłup
- ➔ pochylać się nad wanną podczas mycia włosów
- ➔ narażać się na sytuacje stresujące, które sprzyjają napięciu mięśni i powstawaniu bólów pleców
- ➔ wstawać gwałtownie z łóżka.

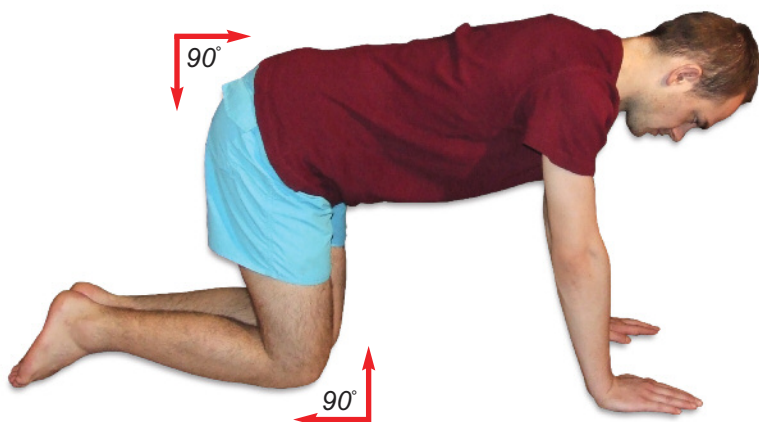


Bardzo niebezpieczne dla kręgosłupa jest niewłaściwe podnoszenie przedmiotów.



1. Klęknij, opierając się na rękach i nogach, ze stawami biodrowymi i barkowymi zgiętymi pod kątem prostym.

ĆWICZENIE 6.



2. Opuść głowę, próbując przyciągnąć ją do kolan.

3. Wygnij, a następnie wyprostuj plecy, pamiętając o tym, aby ręce i kolana pozostały nieruchomo.

4. Powtórz ćwiczenie kilka razy.

