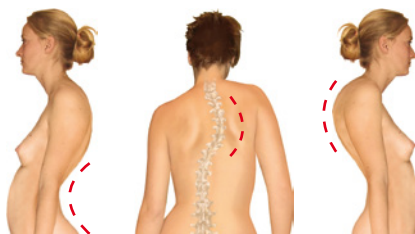


Nieprawidłowa postawa



Skrzywienia kręgosłupa

Skrzywienia kręgosłupa to zniekształcenia powstałe w wyniku zaburzeń symetrii kręgów i odchylenia ich od linii pionu ciała, z towarzyszącym przesunięciem środka ciężkości ciała.



**Pogłębiona
lordoza
lędźwiowa**

Skolioza

**Powiększona
kifoza
piersiowa**

Bóle pleców mogą być również wynikiem dolegliwości niezwiązanych z układem kostnym i mięśniowym. Ich przyczyną mogą być schorzenia serca, wątroby, nerek, narządów rodnych.

Objawy i przyczyny bólu

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
- osłabienie mięśni w wyniku braku ruchu
- 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.

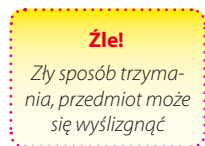
Prawidłowe dźwiganie przedmiotów

W przypadku nieprawidłowego ustawienia kręgosłupa dochodzi do niekorzystnych obciążeń. Nieprawidłowa postawa powoduje szybsze zmęczenie mięśni przykręgosłupowych, a w późniejszym czasie w wyniku wykonywanych niespodziewanych, gwałtownych ruchów może dojść do przeciążeń mięśni kręgosłupa.



Źle!

Wyprostowane nogi, przedmiot za daleko



Źle!

Zły sposób trzymania, przedmiot może się wyslizgnąć



Źle!

Zbyt duże wygięcie w tył



Podnosząc przedmioty, należy:

- trzymać przedmiot jak najbliżej siebie
- ugiąć nogi w kolanach
- napiąć mięśnie brzucha
- równomiernie obciążyć obie kończyny dolne
- pionowo unieść się do góry, utrzymując ciężar na nogach.

Nie wolno!

Dźwigać ciężkich przedmiotów przy zgarbionych plecach i na prostych nogach i rękach. Wtedy jest większe obciążenie dla kręgosłupa.



1.

Dobrze:



2.

Dobrze:

Dobrze

Postawa prawidłowa przy podnoszeniu przedmiotów: zgięte nogi, przedmiot blisko ciała



3.

Dobrze:

Ćwiczenie 22



- **Pozycja wyjściowa:** Stojąca, skłon w przód, nogi wyprostowane w stawach kolanowych, ręce – jeżeli to możliwe – dotykają maty lub zwisają
- **Ruch:** Unoszenie wyprostowanej ręki do góry wraz ze skrętem tułowia w skłonie



Ćwiczenie rozciągające ogólne partie kręgosłupa.

Ćwiczenie 23



- **Pozycja wyjściowa:** Stojąca w rozkroku, ręce wyprostowane w przód
- **Ruch:** Skręt do boku, ręce skierowane w przód starają się wydłużyć tułów

