

Coraz więcej osób skarży się na bóle kręgosłupa. Jak wiadomo Polak mądry po szkodzie, czyli wtedy, kiedy zacznie już coś, trzeszczeć, strzykać i boleć w plecach. O kręgosłupie trzeba myśleć znacznie wcześniej i odpowiednio o niego dbać.

Dlatego powinniśmy zmienić niektóre nawyki związane ze schylaniem się, podnoszeniem, siedzeniem i leżeniem:

1. Należy ograniczyć schylanie się

- Kucajmy zamiast się schylać.
- Opierajmy się jedną ręką, np. o umywalkę, podczas mycia zębów.
- Przyklękajmy, gdy kładziemy buty.
- Gdy wstajemy z pozycji siedzącej, wesprzyjmy się rękami.
- Opierajmy nogę o krzesło lub inny przedmiot, np., gdy odkładamy skarpetki.
- Starajmy się rozkładać każdy niesiony przez nas ciężar równomiernie.
- Wykonujmy niektóre czynności na klęczkach, np. gdy myjemy wannę, podłogę itp.

2. Odpowiednia pozycja podczas siedzenia

- Nie siedźmy długo bez ruchu. Innymi słowy: wierćmy się, prostujmy, odchylajmy, często wstawajmy.
- Nie garbmy się, kontrolujmy swoją pozycję.
- Dosuńmy pośladki do oparcia krzesła.
- Opierajmy ręce na podłokietnikach lub blacie stołu.
- Korzystajmy z odpowiedniego krzesła – takiego, które jest dostosowane do długiego siedzenia (takie krzesło musi mieć możliwość regulowania wysokości, stopnia odchylenia oparcia na plecy oraz oparcia na ręce).
- Podnośmy czytany tekst do oczu. Nie pochylajmy głowy nad nim, gdy tekst leży na blacie biurka.
- Korzystajmy z lędźwiowej podkładki oraz podnóżka o regulowanym kącie ustawienia.
- Starajmy się nie zakładać nogi na nogę.
- Ustawmy monitor komputera tak, aby góra ekranu była na wysokości naszych oczu.

3. Dbanie o kręgosłup w nocy (podczas snu) i nad ranem

- Śpijmy na materacach o średniej twardości. Ważne jest by materac dostosował się do kształtu naszego ciała.
- Używajmy dwóch poduszek: niskiej do spania na plecach i grubszej do spania na boku.
- Dla większego odciążenia kręgosłupa poleca się podkładać pod kolana zrolowany wałek, np. koc (wskazane dla osób z lordozą lędźwiową). Jeśli zaś śpimy na brzuchu, wałek warto podłożyć pod stopy.
- Podczas snu wskazane jest delikatne ugięcie kolan. W czasie spania w pozycji bocznej powinniśmy zgąć kończyny we wszystkich stawach.
- Nie wstawajmy gwałtownie z łóżka.
- Przeciągajmy się i kręćmy przed podniesieniem z łóżka.
- Wstawajmy do pozycji siedzącej za pomocą „wahadła”: złapmy rękami za nogi i odbijmy. Możemy też położyć się na boku i spuścić nogi z łóżka, a następnie podeprzeć się rękami i podnieść.

Dbajmy o kręgosłup! Z cyklu: " W zdrowym ciele zdrowy duch"

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 04, kwiecień 2014 00:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 1764

Ogólnie dbajmy o kręgosłup poprzez:

- Ćwiczenia – ćwiczenia na kręgosłup pozwolą wzmocnić mięśnie grzbietu i zachować odpowiednią postawę.
- Dietę – dbajmy o dietę, otyłość to największy wróg kręgosłupa.
- Wprowadzenie do codziennej diety mleka, jogurtów, serów – więcej wapnia.
- Unikanie stresu – napięte mięśnie to ból pleców.
- Uginanie kolan – podnoszenie czegoś bez zginania kolan nie służy kręgosłupowi.
- Ograniczenie chodzenia w butach na wysokim obcasie (do kobiet). Wysoki obcas wysmukla optycznie łydkę, ale jednocześnie powoduje, że kręgosłup znajduje się w nienaturalnej pozycji. Dlatego po kilku godzinach chodzenie w butach na wysokich obcasach odczuwa się wielki ból kręgosłupa.
- Masaż - zapewni nam przyjemność i pomoże rozluźnić mięśnie przykręgosłupowe oraz grzbietu.
- Przebywanie na świeżym powietrzu – na słońcu. Witamina D, która tworzy się w naszym organizmie także pod wpływem promieni słonecznych przyspiesza wchłanianie wapnia.
- Relaks, odpoczynek – relaks w ciepłej kąpieli, a później odprężający masaż i sen skutecznie zredukują napięcia mięśniowe.

Źródło: prostujsie.pl oraz rehabilitacja.wieszjak.polki.pl