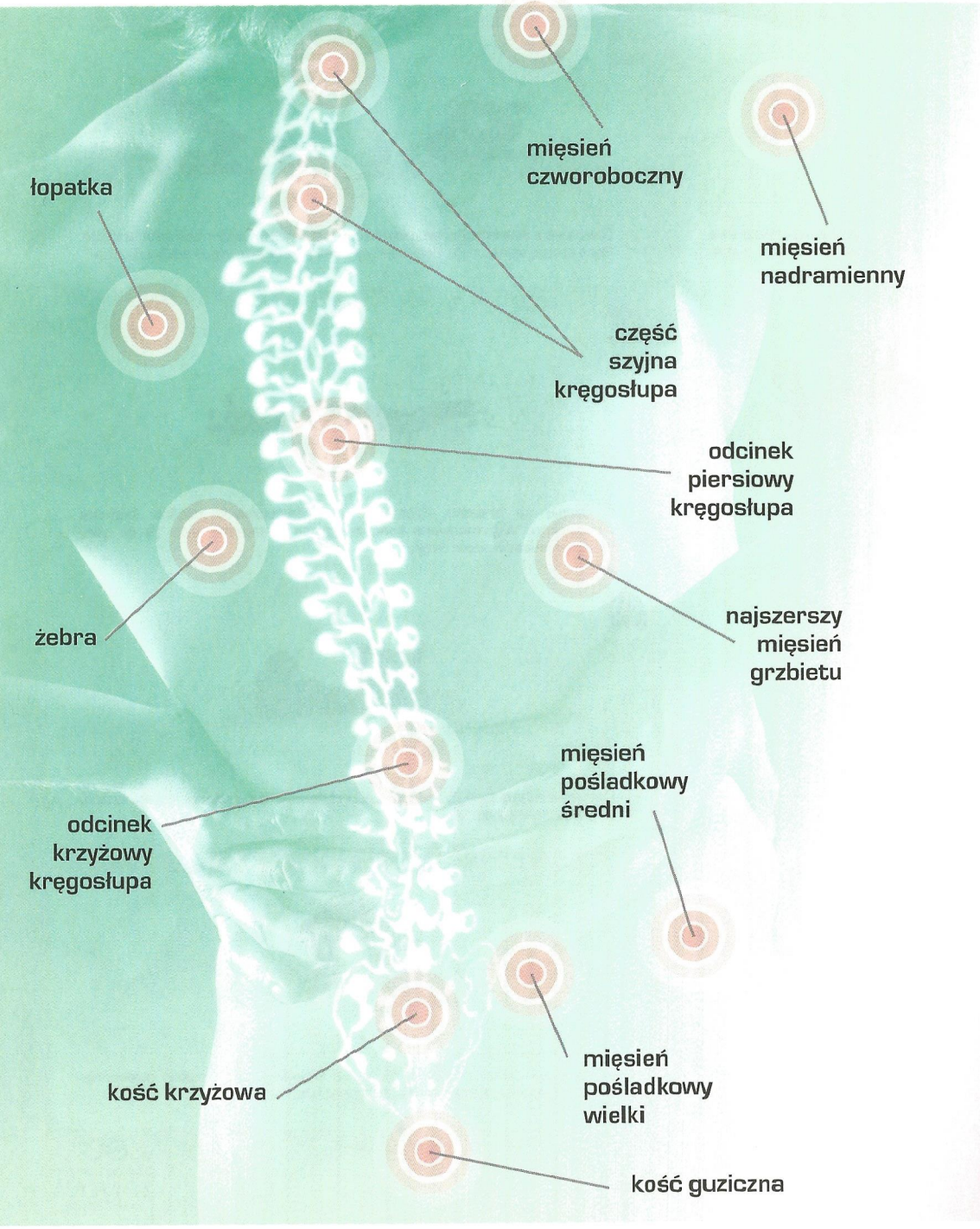
BÓLE KRĘGOSŁUPA



Kręgosłup jest głównym trzonem podtrzymującym ciało w równowadze. To także duże skupisko sieci nerwów.

Codzienne życie sprzyja sytuacjom , w których kręgosłup jest obciążony np. Praca w biurze, długa jazda samochodem, nieprawidłowa postawa ciała, otyłość, brak systematycznej aktywności fizycznej. Pojawia się ból, który często ma charakter nawracający, może towarzyszyć mu uczucie sztywności.

Oprócz zwalczania bólu kręgosłupa niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi, zaleca się codzienny zestaw ćwiczeń każdemu pacjentowi.

Opracowała: Dr n med. Anna Zubrzycka–Sienkiewicz - specjalista reumatolog NZOZ „Reumatika" Centrum Reumatologii Al. Niepodległości 18, Warszawa

ZESTAW ĆWICZEŃ

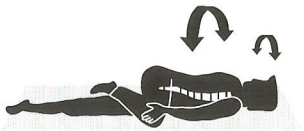
1

Na rozgrzewkę: Proszę położyć się na plecach, głową dotykając podłogi. Ręce wyciągamy za głowę i nogi zginamy w kolanach. Przyciągamy do piersi kolana i wracamy do pozycji wyjściowej. Powtarzamy to kilka razy.

2

Na rozciągnięcie mięśni pleców: Proszę ująć się pod kolana i przyciągnąć uda do piersi. Równocześnie umieszczamy brodę między kolanami.

3



Uelastycznienie kręgosłupa: Proszę dotknąć prawą stopą kolano lewej nogi trzymając prawą rękę wyprostowaną na podłodze. Przyciskamy kolano ku ziemi i głowę odwracamy w przeciwnym kierunku.

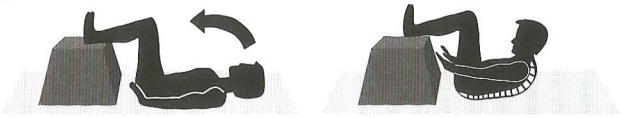
4

Koci grzbiet: Proszę uklęknąć i oprzeć się rękami o podłogę, palce dłoni kierując do siebie. Unosimy plecy do góry i na dół.

5

Rozciąganie kręgosłupa: Leżąc na plecach proszę lewą stopę położyć na prawe udo. Lewe kolano kierujemy na zewnątrz i przyciągamy udo do siebie. Powtarzamy to samo drugą nogą.

6



Ćwiczenie klasyczne: Proszę wolno (!) unosić tułów do kolan. Ręce kierujemy wzdłuż nóg. Głowę trzymamy uniesioną.

7

Ćwiczenia ramion: Prosze położyć lewą stopę na prawe kolano. Kierujemy prawe ramię do lewego kolana. Następnie odwrotnie: prawą stopę na lewe kolano i lewe ramię do prawego kolana.

8

Ćwiczenia w podparciu bocznym: W podparciu bocznym proszę przyciągnąć stopy w kierunku pośladków i unosić grzbiet nie odrywając stóp od podłoża.

9

Ćwiczenie z wałkiem: Proszę uklęknąć i przytrzymać wałek mięśniami brzucha. Ręce proszę spleść z tyłu. Podnosimy grzbiet, nie odrywając pośladków od stóp.

10

Ćwiczenie na brzuchu: Proszę napiąć równocześnie mięśnie brzucha i pośladków. Wyprostowane kończyny górne podnosimy lekko (!) do góry i ściągamy łopatki razem do tyłu.

11

Ćwiczenie relaksujące (3min): Pozycja przedstawiona na zdjęciu jest najbardziej wygodna dla kręgosłupa.

12

Zakończenie ćwiczeń: Siedząc na końcu krzesła proszę opuścić swobodnie ramiona i plecy na kolana. Głęboko oddychać kilka razy.

PL.MEL.13.03.04