



JAK DBAĆ O SWÓJ KRĘGOSŁUP KAŻDEGO DNIA?

Jak dbać o kręgosłup każdego dnia?

Śmiało możemy zaryzykować stwierdzenie, że większość z nas ma lub będzie miała problemy z kręgosłupem.

Dlaczego? Na pewno w dużym stopniu odpowiedzialne są za to wady wrodzone (wady stóp, kręgow, stawów, a także wady postawy, hipermobilność czy nierówność kończyn dolnych), ale coraz częściej bóle i problemy z kręgosłupem wynikają z trybu życia.

Może to zabrzmieć dziwnie, ale każdego dnia pracujemy na to, aby w przyszłości mieć problemy z kręgosłupem. Nadwaga, brak aktywności fizycznej lub siedzący tryb życia to tylko początek długiej listy przewinień. Równie szkodliwa jest nieprawidłowa

postawa, jaką przyjmujemy wykonując prozaiczne czynności w domu, w pracy, podczas odpoczynku czy też nadmiernie eksploatując nasz narząd ruchu trenując zbyt intensywnie.

Przygotowaliśmy ten materiał, aby zachęcić Cię do codziennego dbania o swój kręgosłup. Nie czekaj aż pojawi się ból, który później stanie się wręcz nie do zniesienia. Zapewniamy Cię, że małe kroki przyniosą Ci wielką zmianę: lepsze samopoczucie, zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa lub całkowity ich brak, sprawność fizyczną na długie lata.

Jak dbać o swój kręgosłup każdego dnia? Poznaj wskazówki dyrektora merytorycznej FootMedica dr n.med. Joanny Stodolnej-Tukendorf.

”

Wzorem do naśladowania w dbaniu o swój kręgosłup są... dzieci.

„Dzieci intuicyjnie wiedzą, co im służy. Schylając się po przedmiot – przykucają, odciążając w ten sposób kręgosłup. Trudno jest im również wysiedzieć długo w jednej pozycji i wykonywać powtarzające się ruchy. Niestety, z wiekiem i pod wpływem otoczenia utraciliśmy ten naturalny wzorzec i musimy się go niejako na nowo nauczyć”

Joanna Stodolna-Tukendorf

dr n. med. Joanna Stodolna-Tukendorf



Jak prawidłowo siedzieć, by chronić swój kręgosłup?

Praca przed ekranem komputera czy długotrwałe siedzenie przed telewizorem prowadzi do statycznego obciążenia kręgosłupa, w której ciało „zastyga” w jednej, często nieprawidłowej pozycji. Właśnie dlatego tak ważny jest dobór odpowiedniego krzesła, które wymusi prawidłowe ułożenie ciała.

Wybierając krzesło do pracy pamiętaj , że:

- Najlepiej, by siedzisko krzesła było nieco skośne, ustawione wyżej w części tylnej, opadając w części przedniej. To wymusza pozycję siedzącą z utrzymaniem naturalnej lordozy lędźwiowej.
- Oparcie powinno podpieierać jedynie odcinek lędźwiowy kręgosłupa, wypychając go niejako do przodu, a przestrzeń poniżej powinna być wolna.
- Podłokietniki są elementem obowiązkowym. Umożliwiają one opieranie łokci i odciążenie kręgosłupa z ciężaru wiszących barków i ramion. Ustaw je tak, by barki były nieznacznie uniesione do góry.





Wybierając fotel do wypoczynku pamiętaj , żeby:

- Wymuszał pozycję pół leżącą, z podparciem pod głowę, szyję, kręgosłup lędźwiowy i nogi. Najlepiej, jeśli jest możliwość regulowania każdego elementu krzesła i indywidualnego dopasowania.
- Używać do siedzenia nakładanych na krzesło pompowanych poduszek służących balansowaniu, które uaktywniają mięśnie głębokie i stabilizujące tułów. Szczególnie jest to polecane osobom z hipermobilnością, dzieciom z wadami postawy i osobom dbającym o swoją postawę.

Unikaj foteli:

- niskich i miękkich, które zapadają się łukowato,
- bez podłokietników,
- wymagających wygięcia się przy wstawaniu.

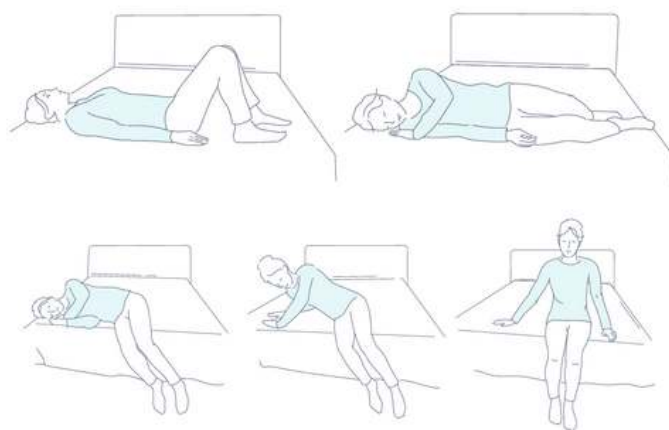
„Jeśli masz pracę siedzącą, pamiętaj, aby jak najczęściej robić przerwy. Wykorzystaj je aktywnie: przespaceruj się, ponapinaj mięśnie, porozciągaj, zrób kilka przysiadów”

Jak prawidłowo wstawać, by nie obciążać kręgosłupa?

Moment wstawanie z łóżka zaraz po przebudzeniu może być najbardziej przeciążającym ruchem w ciągu całego dnia. Dzieje się tak dlatego, że narząd ruchu „budzi” się później niż świadomość i potrzebuje „rozzuszania się”.

Wstając rano z łóżka, pamiętaj, żeby:

- Będąc jeszcze w pozycji leżącej, poprzeciągać się, a następnie napinać i puszczać po kolei wszystkie mięśnie.
- Nie zrywać się „na równe nogi” z pozycji leżącej na plecach. Przekręć się na bok ze zgiętymi nogami, podeprzyj rękami i opuść stopy na podłogę do pozycji siedzącej. Stąd odpychając się od krawędzi łóżka, możesz bezpiecznie wstać.

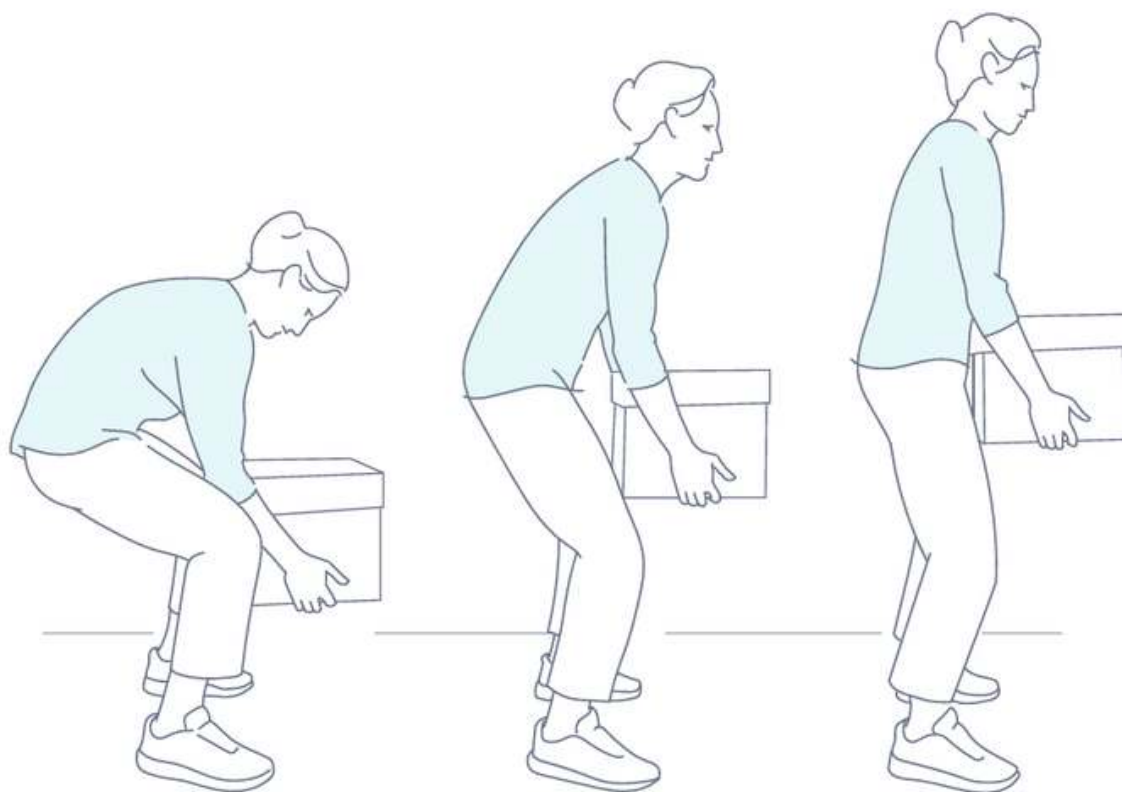


Jak prawidłowo się schylać, by uniknąć bólu kręgosłupa?

Przyzwyczailiśmy się schylać przy wyprostowanych kolanach, co pozwala uniknąć napinania innych mięśni i wydaje nam się, że zmniejsza nasz wysiłek. Musisz jednak wiedzieć, że to powoduje niekorzystne zwielokrotnienie sił działających na kręgosłup. Przy prawidłowym pochylaniu się do przodu, np. gdy wiążesz buty czy podnosisz przedmioty z podłogi, udział powinny brać, oprócz stawów kręgosłupa, również stawy biodrowe, kolanowe i skokowe.

Przy pochylaniu się pamiętaj, żeby:

- ruch pochylania się łączyć z przykucnięciem,
- przy pochylaniu się bez przykucnięcia, pomagać sobie podparciem się ręką o kolano lub stojący obok przedmiot (podeprzeć należy się również przy prostowaniu),
- w przypadku konieczności pochylenia się na prostych nogach - napiąć mięśnie brzucha,
- przy konieczności zgięcia kręgosłupa przy wyprostowanych kolanach, korzystniej jest zginać go i prostować powoli, partiami.



„Czy wiesz, że cięższy plecak znacznie mniej przeciąża kręgosłup niż lżejsza walizka lub torba? Szczególnie torby turystyczne o długich uszach wpływają bardzo niekorzystnie na kręgosłup, zmuszając go do przechylania się w bok...

Pamiętaj również, żeby podczas niesienia zakupów trzymać kręgosłup prosto, a zakupy rozłożyć równomiernie na dwie ręce.”

Jak wykonywać prace domowe, by nie obciążać kręgosłupa?

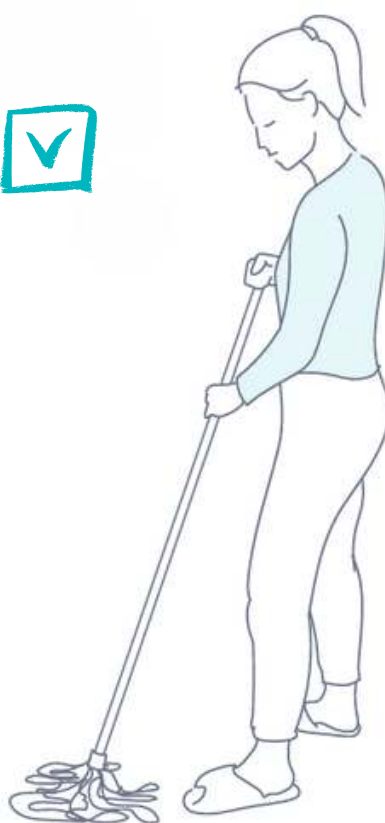
Czy zwracasz uwagę na swoją postawę podczas wykonywania prac domowych? Najczęściej takie czynności jak sprzątanie, prasowanie czy przygotowywanie posiłków wykonujemy w pozycjach statycznych, w których kręgosłup pochylony jest do przodu. Brak zmiany pozycji sprawia, że przeciążeniu poddawane są te same mięśnie, co prowadzi do obciążeń mięśni kręgosłupa.

Przy czynnościach domowych, zwróć uwagę na prawidłową postawę ciała:

- **przygotowanie posiłków** – najlepiej wykonuj w pozycji siedzącej przy blacie, pod który możesz wsunąć nogi. Usiądź wtedy na stołku barowym z podparciem okolicy lędźwiowej.
- **zmywanie naczyń** – otwórz szafkę pod zlewem i postaw jedną stopę w szafce – jak na małym stopniu. Ta pozycja pozwoli na przesunięcie środka ciężkości ciała do przodu bez przeciążania odcinka lędźwiowego.

- **prasowanie** – ustaw tak deskę do prasowania, abyś mógł trzymać żelazko ze zgiętym łokciem pod kątem prostym, a przy tym mieć wyprostowany kręgosłup. W pozycji stojącej możesz odciążyć kręgosłup poprzez użycie stołeczka, na którym postawisz jedną nogę, przenosząc tym samym na nią ciężar. Do siedzenia możesz również użyć stołka barowego.
- **odkurzanie, zamiatanie, mycie podłóg** – najbezpieczniejsze dla kręgosłupa będą sprzęty na wsięgniku, pozwalające utrzymać możliwie wyprostowaną sylwetkę. Przy koniecznych pochyleniach kręgosłupa, wysuń jedną nogę do przodu i ugnij kolano. Pomocne jest również zmienianie rąk trzymających uchwyt.





Jazda samochodem również może być obciążająca dla kręgosłupa

Jazda samochodem, autokarem czy lot samolotem powoduje zarówno dla kierowcy, jak i pasażera wiele przeciążeń. Wynikają one m.in. z długotrwałego przebywania w przymusowej pozycji siedzącej, częstych, nagłych przyśpieszeń, hamowań i wstrząsów oraz nieprawidłowej pozycji siedzeń.

Będąc kierowcą, pamiętaj o:

- zachowaniu płynności jazdy, bez nagłych hamowań i przyśpieszeń,
- stosowaniu poduszki podpierającej kręgosłup lędźwiowy,
- ustawieniu fotela tak, aby stawy łokciowe były lekko ugięte,
- ustawieniu zagłówka tak, aby był wysunięty do przodu i sięgał okolicy potylicy.

Będąc pasażerem, pamiętaj:

- o częstych zmianach pozycji ciała,
- w przypadku szarpiącej jazdy – wciśnij się pośladkami w oparcie, a głowę w zagłówek, wyprostuj nogi w kolanach i zablokuj tułów poprzez naciskanie nogami na podłogę oraz przytrzymanie się rękoma o uchwyty lub brzegi fotela,
- w przypadku spania podczas podróży –wykorzystaj poduszkę typu „rogalik”.

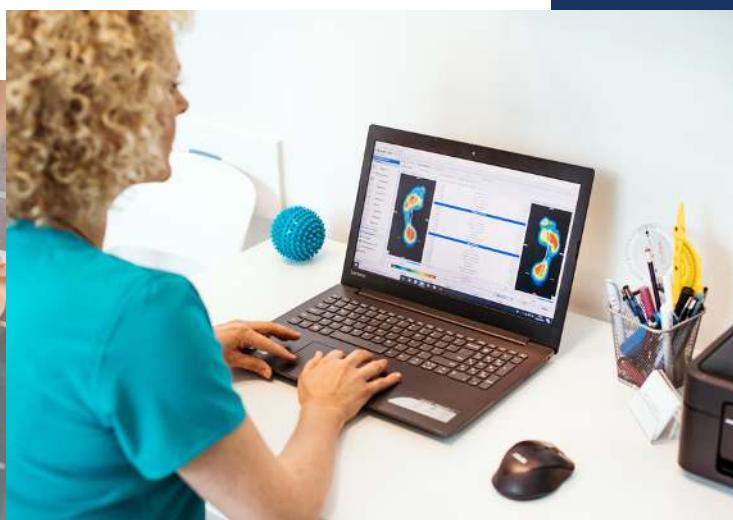
Podróżując samolotem pamiętaj o:

- jak najczęstszym wstawaniu i spacerowaniu po pokładzie,
- stosowaniu podpórek lędźwiowych, np. ze zwiniętego koca,
- zabezpieczeniu kręgosłupa szyjnego dmuchaną poduszką typu „rogalik”,
- regularnym (np. co godzinę) napinaniu mięśni kończyn i tułowia, po 2-3 sek. przez 5-10 serii na każdą grupę mięśni.

Jak jeszcze możesz zadbać o swój kręgosłup?

1. Badanie stóp

Podczas wnikliwego badania stóp w gabinecie, fizjoterapeuta jest w stanie ocenić stan stóp i całą postawę ciała. Korzystając ze specjalistycznych urządzeń, widzi stopę od strony podeszwowej w pozycji stojącej, sprawdza największe sfery nacisku, bada ruchomość stóp i całych kończyn dolnych.



2. Indywidualne wkładki ortopedyczne

Na podstawie badania fizjoterapeuta decyduje czy pacjent potrzebuje indywidualnych wkładek ortopedycznych. Czasami część stopy należy odpowiednio odciążyć lub dociążyć. Wtedy warto wykonać wkładki, które poprawiają komfort chodzenia, pozytywnie działając od stóp do głów.

3. Praca z fizjoterapeutą

Zazwyczaj specjalista dobiera odpowiednie ćwiczenia, które pacjent powinien wykonywać samodzielnie w domu. Może również zaproponować terapię indywidualną nie ograniczającą się tylko do stóp.



4. Ćwiczenie rozluźniające kręgosłup

- I. Usiądź na piętach i pochyl się do przodu, zwijając się „w kłębek”. Oprzyj łokcie o matę. Plecy zaokrąglaj i wypchnij do góry, a dłońmi przyciągnij lekko głowę.
- II. Wykonaj wdech, przytrzymując głowę, nie pozwalając się kręgosłupowi wyprostować. Wytrzymaj pozycję przez 5-7 sekund.
- III. Zrób wydech, i rozluźnij się przez 2-3 sekundy.
- IV. Delikatnie pogłęb zgięcie ciała poprzez przyciąganie głowy do kolan, i wypychanie dolnej części pleców do góry. Rób to przez 5- 7 sekund.
- V. Powtórz całość 3- 4 razy.

5. Aktywność fizyczna

Nie do przecenienia jest również codzienna aktywność fizyczna. Ukierunkowana nie tylko na profilaktykę kręgosłupa, ale również takie zajęcia ogólnorozwojowe, które nie obciążają kręgosłupa, jak: nordic walking, pływanie, jazda na rowerze, tenis stołowy, bieganie w terenie, turystyka górską, zajęcia grupowe (np. pilates).

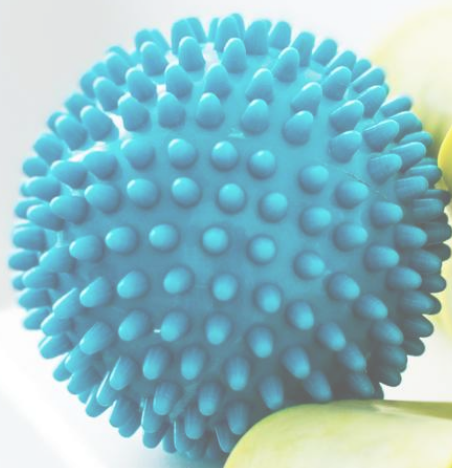
Dołącz do nas na Instagramie i podziel się z nami efektami swoich ćwiczeń!





FootMedica

Klinika Zdrowej Stopy



Umów wizytę telefonicznie:

516 035 040

lub online

<https://footmedica.booksy.com>



www.facebook.com/FootMedica



www.instagram.com/footmedica

www.footmedica.pl