

W TROSCE O TWÓJ KRĘGOSŁUP

Dolegliwości bólowe kręgosłupa urosły do rangi choroby cywilizacyjnej i stanowią jedną z głównych przyczyn zgłaszania się pacjentów do lekarza, a następnie fizjoterapeuty.

- Skuteczność leczenia zależy od prawidłowej diagnozy, polegającej na stwierdzeniu, która struktura wywołuje ból, jak również właściwym rozpoznaniu rodzaju zaburzenia.
- Leczenie bólów kręgosłupa musi być kompleksowe i wynika z istoty choroby oraz powikłań, jakie jej towarzyszą.
- W leczeniu schorzeń kręgosłupa w dzisiejszych czasach zaleca się terapię farmakologiczną stosując leki przeciwzapalne i przeciwbólowe jak również fizykoterapię z użyciem prądów interferencyjnych, pola magnetycznego, ultradźwięków.
- W leczeniu zachowawczym stosuje się również kinezyterapię, czyli ćwiczenia lecznicze. Szczególną uwagę poświęca się nauce poprawnego wykonywania czynności dnia codziennego zarówno w pracy, jak i w domu.
- Do każdego pacjenta należy podchodzić indywidualnie, by ustalić program ćwiczeń dostosowany do jego stanu funkcjonalnego. Nie istnieje jeden schemat postępowania u pacjenta z dolegliwościami ze strony kręgosłupa.

ZASADY PRAWIDŁOWEGO WYKONYWANIA CODZIENNYCH CZYNNOŚCI

1. **Utrzymuj proste plecy.**
2. **Siedzenie - jako czynność bardziej szkodzi kręgosłupowi niż stanie czy chodzenie.**
3. **Nie garb się!**
4. **Nie zakładaj nogi na nogę.**
5. **Chodząc bądź zawsze wyprostowany. Używaj schodów - to dobry trening dla mięśni nóg i kręgosłupa, a także dla układu krwionośnego i oddechowego.**
6. **Schylając się, dźwigając uginaj nogi w kolanach, utrzymując proste plecy.**



7. **Przy noszeniu dużego ciężaru utrzymuj proste plecy i obciążaj równo obie ręce.**

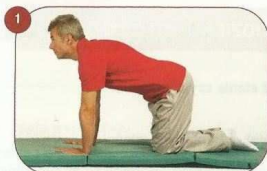


Prezentowane ćwiczenia nie stanowią uniwersalnej recepty na likwidowanie objawów bólowych kręgosłupa, ale mogą być pomocne i skuteczne w programach profilaktyki, poprawiają funkcjonowanie mięśni i sprawność ogólną. Zestaw ćwiczeń obejmuje rozgrzewkę oraz ćwiczenia ukierunkowane na odcinek lędźwiowy kręgosłupa.

- **Wykonywane ćwiczenia nie mogą wywoływać bólu.**
- Czas wykonywania ćwiczeń wynosi około 20 minut, każde ćwiczenie należy powtórzyć od 3-5 razy.
- **Najbardziej efektywne jest codzienne wykonywanie ćwiczeń.**

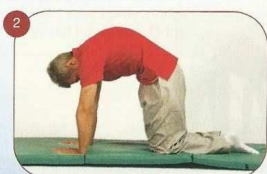
ROZGRZEWKA

ĆWICZENIA ZMNIEJSZAJĄCE SZTYWNOŚĆ, ROZLUŃNIAJĄCE STRUKTURY ELASTYCZNE KRĘGOSŁUPA I KOŃCZYN.



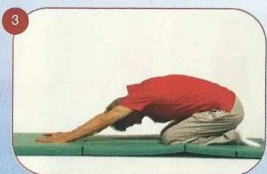
1. Pozycja wyjściowa:

- Klęk podparty.
- Kręgosłup w pozycji neutralnej.
- Brzuch wciągnięty.
- Unieś głowę - wdech (zdjęcie nr 1).
- Opuść głowę - wydech.



2. Pozycja wyjściowa:

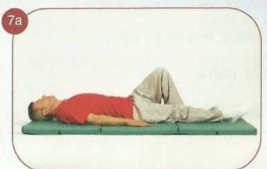
- Klęk podparty.
- Kręgosłup w pozycji neutralnej.
- Brzuch wciągnięty.
- Unieś głowę, ściągnij łopatki, wyprostuj plecy - wdech (jak w ćwiczeniu nr 1).
- Opuść głowę, wypchnij środkową część kręgosłupa „koci grzbiet” - wydech (zdjęcie nr 2).



3. Pozycja wyjściowa:

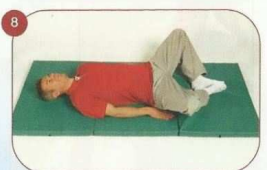
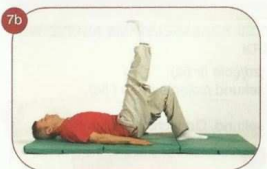
- Klęk podparty.
- Ściągnij łopatki, wyprostuj plecy - wdech.
- Siądź na piętach, wyciągnij ręce jak najdalej w przód, „ukłon japoński” - wydech (zdjęcie nr 3).

ROZGRZEWKA



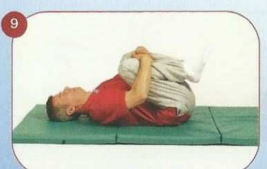
7. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, lewa noga zgięta w kolanie, stopa oparta na materacu, prawa noga wyprostowana na materacu (zdjęcie nr 7a).
- Unieś prawą nogę w górę: wyprostowane kolano, stopa zgięta grzbietowo. Kończącą pozycję utrzymaj 30 sekund (zdjęcie nr 7b).
- **Powrót do pozycji wyjściowej:**
- Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, prawa noga zgięta w kolanie, stopa oparta na materacu, lewa noga wyprostowana na materacu.
- Unieś lewą nogę w górę: kolano wyprostowane, stopa zgięta grzbietowo. Kończącą pozycję utrzymaj 30 sekund.



8. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kolana ugięte, stopy oparte na materacu.
- Złącz stopy, rozstaw szeroko kolana, zbliż stopy możliwie najbliższe do tułowia (zdjęcie nr 8).



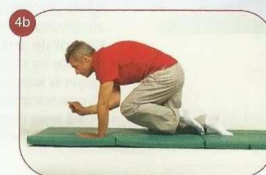
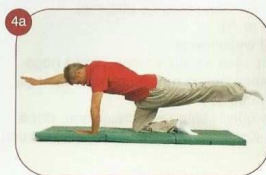
9. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kolana ugięte, stopy oparte na materacu.
- Przyciągnij kolana do brzucha, obejmij rękoma i wykonaj ruchy w przód i w tył - „Kołyska” (zdjęcie nr 9).

ROZGRZEWKA

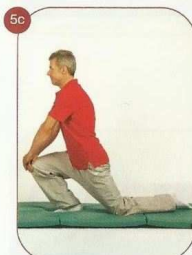
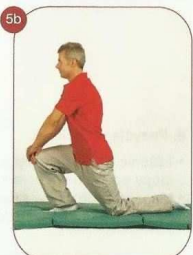
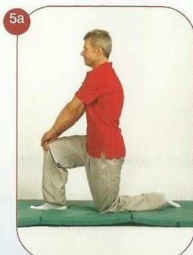
4. Pozycja wyjściowa:

- Klęk podparty.
- Wyciągnij prawą rękę w przód, lewą nogę w tył - wdech (zdjęcie nr 4a).
- Zegnij lewą nogę w kolanie, prawą rękę w łokciu i przyciągnij do siebie.
- Dotknij prawym łokciem do lewego kolana - wydech (zdjęcie nr 4b). Powrót do klęku.
- Wyciągnij lewą rękę w przód, prawą nogę w tył - wdech.
- Zegnij prawą nogę w kolanie, lewą rękę w łokciu i przyciągnij do siebie.
- Dotknij lewym łokciem do prawego kolana - wydech.



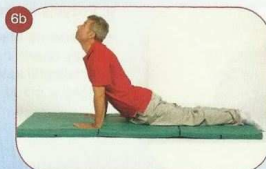
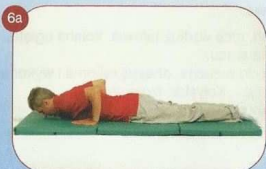
5. Pozycja wyjściowa:

- Klęk na lewym kolanie. Obie ręce oparte na prawym kolanie (zdjęcie nr 5a).
- Przesuń biodra w przód i dół. Kończącą pozycję utrzymaj 30 sekund (zdjęcie nr 5b i 5c).
- Klęk na prawym kolanie. Obie ręce oparte na lewym kolanie.
- Przesuń biodra w przód i dół. Kończącą pozycję utrzymaj 30 sekund. Oddychaj regularnie.



6. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na brzuchu.
- Łokcie ugięte, ręce oparte na materacu na wysokości klatki piersiowej (zdjęcie nr 6a).
- Wyprostuj łokcie, powoli odchył się w tył (zdjęcie nr 6b).
- Utrzymaj końcową pozycję 30 sekund. Oddychaj regularnie.

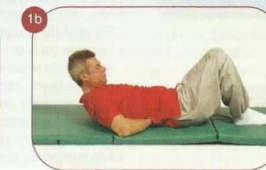
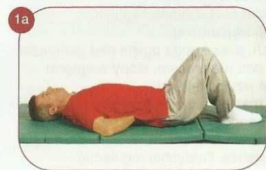


ZESTAW ĆWICZEŃ

ĆWICZENIA MIĘŚNI, KTÓRE STABILIZUJĄ I WZMACNIAJĄ KRĘGOSŁUP LĘDŹWIOWY

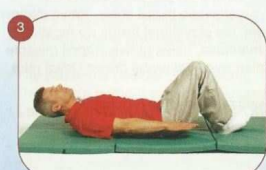
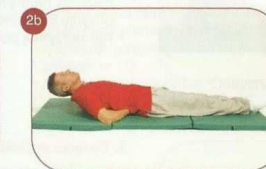
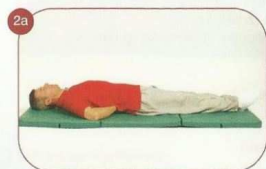
1. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach.
- Kolana ugięte, stopy oparte na materacu, dłonie schowane pod kręgosłupem (zdjęcie nr 1a).
- Dociśnij plecy do dłoni, unieś głowę, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 1b).
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.



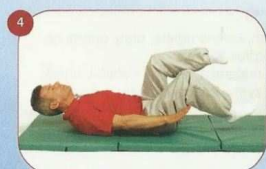
2. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach.
- Nogi wyprostowane, dłonie schowane pod kręgosłupem (zdjęcie nr 2a).
- Dociśnij plecy do dłoni, unieś głowę, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 2b).
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.



3. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wzdłuż tułowia.
- Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę w górę, wzniesij ręce nad materac, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 3).
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.



4. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wzdłuż tułowia.
- Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę i ręce nad materac i wykonaj „rowerek” (zdjęcie nr 4).
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

ZESTAW ĆWICZEŃ

5



5. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, lewa noga ugięta nad materacem, prawa noga prosta nad materacem, stopy w zgięciu grzbietowym, ręce wzdłuż tułowia.
- Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę w górę, wzniesź ręce nad materac, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 5).
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.
- Powrót do pozycji wyjściowej:**
- Leżenie na plecach, prawa noga ugięta nad materacem, lewa noga prosta nad materacem, stopy w zgięciu grzbietowym, ręce wzdłuż tułowia.
- Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę w górę, wzniesź ręce nad materac, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

6



6. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce proste splecione za głową.
- Dociśnij plecy do materaca, wzniesź głowę i ręce nad materac, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 6).
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

7



7. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wyprostowane przed sobą, głowa stanowi przedłużenie tułowia, nie przyciągaj brody do mostka.
- Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę, napnij mięśnie brzucha, na przemian wyciągaj wyżej prawą i lewą rękę (zdjęcie nr 7).
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

8



8. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wzdłuż tułowia
- Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 8).
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

ZESTAW ĆWICZEŃ

9



9. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, prawa noga zgięta, pięta oparta na materacu, lewa noga wyprostowana nad materacem, kolana na tej samej wysokości, ręce wzdłuż tułowia.
- Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 9).
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.
- Powrót do pozycji wyjściowej:**
- Leżenie na plecach, lewa noga zgięta, pięta oparta na materacu, prawa noga wyprostowana nad materacem, kolana na tej samej wysokości, ręce wzdłuż tułowia
- Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

10



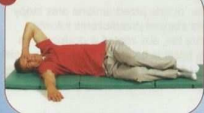
10. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na boku, dolna ręka pod głowę, górna ręka oparta na materacu, na wysokości klatki piersiowej, obie nogi zgięte w kolanach oparte na materacu.
- Wciśnij dolną rękę w materac, napnij mięśnie brzucha, unieś oba kolana zgięte w górę nie odrywając stop od materaca, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 10).
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

11. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na boku, dolna ręka wyprostowana przed sobą, górna ręka oparta na karku, obie nogi zgięte w kolanach oparte na materacu, stopy w zgięciu grzbietowym (zdjęcie nr 11a).
- Wzniesź tułów w górę tak, aby oprzeć się na dolnym łokciu, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 11b).
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.
- Powrót do pozycji wyjściowej - leżenie na drugim boku:**
- Leżenie na boku, dolna ręka wyprostowana przed sobą, górna ręka oparta na karku, obie nogi zgięte w kolanach oparte na materacu, stopy w zgięciu grzbietowym.
- Wzniesź tułów w górę tak, aby oprzeć się na dolnym łokciu, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

11a



11b

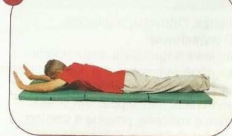


ZESTAW ĆWICZEŃ

12. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane przed sobą, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, głowa stanowi przedłużenie tułowia (zdjęcie nr 12a).
- Wzniesź lekko tułów w górę, napnij mięśnie brzucha, wciśnij biodra w materac, ugnij łokcie, przyciągnij do klatki piersiowej, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 12b).
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

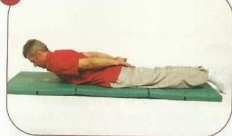
12a



12b



13



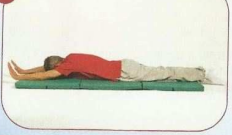
13. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane z tyłu na plecach, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, głowa stanowi przedłużenie tułowia.
- Wzniesź lekko tułów w górę, napnij mięśnie brzucha, wciśnij biodra w materac, ściągaj łożyska (zdjęcie nr 13).
- Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

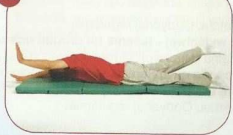
14. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane przed sobą, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, biodra wciśnięte w materac, głowa stanowi przedłużenie tułowia (zdjęcie nr 14a).
- Wzniesź prawą rękę i lewą nogę w górę. Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 14b).
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.
- Wzniesź lewą rękę i prawą nogę w górę. Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

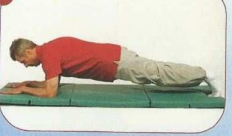
14a



14b



15



15. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na brzuchu, oparte przedramiona oraz stopy na materacu, głowa stanowi przedłużenie tułowia.
- Wzniesź tułów w górę tak, aby zostać w podporze na łokciach i stopach. Mięśnie brzucha i pośladków napięte.
- Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 15).
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.