

Na początku kilka słów na temat kręgosłupa

Kręgosłup jest dla naszego organizmu kluczowy, stanowi swoiste rusztowanie naszego ciała. Zapewnia równowagę, utrzymuje ciało, chroni rdzeń kręgowy. Dodatkowo stanowi przyczep dla innych kości. Warto utrzymywać kręgosłup z dobrej formie. Niestety ból kręgosłupa jest powszechny w dzisiejszych czasach. Ból mogą powodować zmiany zwyrodnieniowe, przeciążenia, siedzący tryb życia.

Dobłą profilaktyką bólu kręgosłupa są ćwiczenia.

Budowa kręgosłupa

Kręgosłup składa się z kręgów, które możemy rozróżnić wg podziału na odcinki:

- **szyjny:** 7 kręgów, które są najmniejsze i najbardziej ruchliwe, dzięki czemu poruszają głowę
- **piersiowy:** 12 kręgów połączonych z żebrami
- **lędźwiowy:** 5 kręgów, które bardzo obciążamy podczas siedzenia i stania
- **krzyżowy:** 5 zrośniętych kręgów tworzących kość krzyżową
- **ogonowy:** 4-5 zrośniętych kręgów tworzących kość ogonową

Ból kręgosłupa: przyczyny

Po pierwsze: tryb życia. Chodzi tu głównie o ciągłe siedzenie i stronięcie od aktywności fizycznej. Do tego otyłość oraz inne przeciążenia, które bardzo niekorzystnie wpływają na stan kręgosłupa i powodują jego poważne dolegliwości.

Ból kręgosłupa mogą też powodować schorzenia i choroby.

- przepuklina kręgosłupa, czyli wypadnięcie dysku: silny ból w odcinku krzyżowym oraz problemy z wykonywaniem skłonów
- zwężenie kanału kręgowego odcinka lędźwiowego: ból w dolnych partiach kręgosłupa

- kompresyjne złamanie kręgów
- rozwarstwienie aorty
- ostre zapalenie opon mózgowych
- schorzenia układu pokarmowego
- pólpasiec
- choroby autoimmunologiczne
- zapalenie stawów kręgosłupa
- dyskopatia
- osteoporoza
-

Jak dbać o kręgosłup?

Nie ma możliwości, aby całkowicie wyeliminować z naszego życia czynniki szkodliwe dla kręgosłupa.

Przy podnoszeniu i przenoszeniu ciężkich rzeczy podstawową regułą jest przyjmowanie odpowiedniej pozycji. Musisz uginać nogi w kolanach i podnosić ciężary z przysiadu. Schylanie się po ciężkie rzeczy i podnoszenie ich z tej pozycji może spowodować problemy z kręgosłupem.

Prowadząc siedzący tryb życia, np. jeśli pracujesz przy biurku pamiętaj o unikaniu niezdrowych pozycji: nie garb się, nie obciążaj jednej strony miednicy mocniej. Siedź prosto.

Zawsze powinniśmy siedzieć i stać tak, aby kręgosłup w dolnej części był wygięty i przypominał literę S.

Najważniejsza zasada dbania o kręgosłup to **ruch**. Nie powinienes unikać aktywności fizycznej.

Ale nawet podczas leżenia możemy przybierać taką pozycję, która kręgosłupowi pomoże, a nie zaszkodzi. Najlepiej leżeć na wznak lub na boku. Istotny jest też dobór materaca. Miękkie materace i duża ilość poduszek wpływają niekorzystnie na przybieraną pozycję i tym samym na kręgosłup

<https://ewf.h1.pl/student/?token=dx3EbooklJBiquqvKk9l0PNbP8waHl8l9EGdlXw6PO4butFuLr>