

Warto dbać o kręgosłup

/Warto zapobiegać bólom kręgosłupa/

Ponad 70 procent ludzi od czasu do czasu cierpi na bóle krzyża. Niepokojące jest to, że granica wiekowa obniża się w dół. W większości przypadków kłopotom tym można skutecznie zapobiegać. Wystarczy nieco wiedzy o swoim kręgosłupie i przestrzeganiu na co dzień kilku prostych zasad.

Nasz kręgosłup nie jest jednolitą konstrukcją, lecz składa się z 33 – 34 kręgów. Pomiędzy ich trzonami znajdują się płaskie elastyczne chrząstki zwane tarczami międzykręgowymi /znane jako dyski/ wypełnione galaretowatą masą. Spełniają one rolę amortyzatorów. Nawet przy dużym obciążeniu kręgosłupa lub przy gwałtownych ruchach zapobiegają zderzaniu się poszczególnych kręgów ze sobą. Niezbędną w życiu codziennym elastyczność i ruchomość kręgosłupa zapewniają nam zespolone z nim więzadła oraz mięśnie grzbietowe. To dzięki nim możemy swobodnie wykonywać różne ruchy - kręcić głową, siadać, schylać się i prostować. Mięśnie te są dla kręgosłupa rodzajem gorsetu - utrzymują go w prawidłowej pozycji, wspierają w funkcji dźwigania ciała.

Kiedy równowaga naszego kręgosłupa jest zaburzona, np. przez nieprawidłowe napięcie mięśni, pojawiają się bolesne skurcze. Czasem zdarza się ucisk na korzonek nerwowy, co objawia się silnym bólem promieniującym do pośladków, a nieraz do kończyn dolnych. Bólowi może towarzyszyć mrowienie i drętwienie, a nawet niedowład.

Jeśli chcesz by twoje mięśnie i kręgosłup były w dobrej kondycji, skorzystaj z naszych sugestii.

Pamiętaj o właściwej postawie.

- zawsze chodź z wysoko podniesioną głową, trzymaj się prosto. Idąc wciągnij pośladki i brzuch. Ich mięśnie również są oparciem dla kręgosłupa.
- pracując przy biurku nie zginaj się w pałąk, nie pochylaj zbyt nisko głowy, nie siedź bokiem

Unikaj zbytnich obciążeń.

- niosąc zakupy, rozkładaj ich ciężar na dwie ręce;
- podnosząc coś z podłogi /zwłaszcza ciężkie przedmioty, przykleknij lub kucnij.

Zadbaj o wygodne łóżko

- najzdrowsze są materace ze sprężynami, wypełnione włosiem - są elastyczne i dopasowują się do naturalnych kształtów ciała;
- najkorzystniej jest spać na boku z podkurczonymi nogami, spanie na plecach męczy kręgosłup.

Nie dopuszczaj do nadwagi

- kręgosłup musi wtedy dźwigać dodatkowe kilogramy. Dodatkowa waga obciąża kręgi i tarcze międzykręgowe, a to może doprowadzić do ich przedwczesnego ścierania się.

Co robić, gdy boli?

Powtarzające się bóle kręgosłupa zawsze wymagają wizyty u lekarza. W określonych sytuacjach możemy je łagodzić. A to już dużo, Najczęściej ból umiejscawia się w szyi, barkach, okolicy krzyża.

Ból szyi pojawia się po wielogodzinnej pracy z nisko pochyloną głową. Przyczyną może być napięcie mięśni szyjnego odcinka kręgosłupa. W takiej sytuacji należy unikać gwałtownych ruchów głową.

W rozluźnieniu mięśni pomoże:

- delikatne wtarcie w skórę szyi i karku maści przeciwreumatycznej /np. Butapirazolu/, olejku z dziurawca lub miętowego;

- masaż: złożony na pół ręcznik frotowy narzuć na szyję od tyłu /jak szal/. Chwyć jego końce rękami. Poruszaj ręcznikiem tam i z powrotem, ale tak by nie przesuwiał się na skórze, a jedynie poruszał mięśniami. Raz, dwa razy dziennie - 10 minut

Szttywność i ból karku. Może je spowodować długie, nieruchome siedzenie lub stanie z pochylonymi plecami. *Przykurczone mięśnie rozluźni:*

- ciepła kąpiel z dodatkiem 6 kropel olejku rozmarynowego lub cedrowego;

- masaż akupresurowy: opuszkami palców obu dłoni ugniataj okrężnymi ruchami boki szyi, zaczynając od podstawy czaszki, kierując się w dół - aż do ramion.

Ból krzyża to efekt nawet lekkiego naderwania mięśni przy podniesieniu dużego ciężaru lub długotrwałego przebywania w niewłaściwej pozycji. *Złagodzi go:*

- kąpiel /woda sięga do wysokości nerek/ z dodatkiem np. naparu z rozmarynu.

Pamiętaj o potrzebie ruchu. Brak ruchu powoduje, że podtrzymujące kręgosłup mięśnie wiotczeją, tracą elastyczność.

- zapomnij o istnieniu wind / do 2 - 3 piętra/, niespiesznie wchodź po schodach.

- dużo spaceruj. Jeśli brak ci czasu na spacer dla przyjemności, chodź do sklepów dalej położonych od domu

- korzystny wpływ na kręgosłup ma jazda na rowerze, pływanie.

Mięśnie i stres

Przyczynami dolegliwości kręgosłupa mogą być obciążenia psychiczne. W takich sytuacjach dochodzi do nadmiernego, bolesnego napięcia mięśni, zwłaszcza grzbietu. Jeśli taki stan trwa długo, może dojść do wady postawy, skrzywienia kręgosłupa, w rezultacie uszkodzenia kręgów i tarcz międzykręgowych.

Powyższe uwagi wzbogacimy zestawem kilku prostych ćwiczeń /każde należy powtórzyć 3 - 4 razy/. Po każdym należy zrobić krótką przerwę, wykonując głębokie wdechy i wydechy. Powtarzajmy ćwiczenia minimum 2 razy w tygodniu.

Warto. Bo chodzi o to by być zdrowym, a zdrowie to brak choroby, dobre samopoczucie. Bezcenne.

Ćwiczenie 1 Połóż się na plecach z rękami ułożonymi za głową. Wyciągnij całe ciało prostując palce rąk i nóg do chwili aż poczujesz napięcie mięśni.

Ćwiczenie 2 Leżąc na plecach z rękami ułożonymi wzdłuż tułowia, unieś jak najwyżej zgięte w kolanach nogi. Wykonuj ruchy jak przy jeździe na rowerze.

Ćwiczenie 3 Leżąc na plecach chwyć oburącz zgiętą w kolanie prawą nogę i przyciągnij ją do klatki piersiowej. Lewa noga musi być wyprostowana i przylegać do podłoża. Zrób to samo z lewą nogą.

Ćwiczenie 4 Usiądź po turecku. Przyciągnij stopy do tułowia, uda rozsunięte. Wyprostuj plecy, unieś do góry ręce splatając dłonie w linii prostej nad głową /nie pochylaj jej/.

Ćwiczenie 5 Ułóż się na plecach, ramiona w bok. Podkurcz nogi i przenieś je na prawą stronę ciała, następnie na lewą stronę.

Ćwiczenie 6 Leżąc na plecach załóż dłonie na tył głowy trzymając ręce jak najdalej od tułowia. Unieś głowę i barki. Skręcaj tułów raz w jedną, raz w drugą stronę.

Ćwiczenie 7 Uklęknij, ręce oprzyj na podłożu. Brodę przyciągnij do klatki piersiowej, wciągnij brzuch. Powoli wygnij plecy w koci grzbiet, wdychając jednocześnie jak najwięcej powietrza. Następnie powoli wyprostuj plecy, wydychając powietrze.

Ćwiczenie 8 W tej samej pozycji /na czworakach/ wykonaj powoli delikatny skręt głowy i tułowia w lewa stronę, starając się nie odrywać kolan od podłoża. Powtórz ćwiczenie wykonując skręt w prawą stronę.

Ćwiczenie relaksujące kręgosłup, rozluźniające podtrzymujące go mięśnie: Leżenie na plecach z nogami umieszczonymi powyżej tułowia.

mgr Jerzy Rudzik

Patnij z właściwej postawy

- zawsze chodź z wysoko podniesioną głową, bawaj się piętami, idąc wciągaj pośladki i brzuch, leż mięśnie równocześnie opierają dla kręgosłupa.
- przechodząc przy biurku nie zginać się w pasie, nie pochylać zbyt nisko głowy, nie siedzieć bokiem.

Unikaj złowych obciążeń

- nieś ciężary, rozkładaj ich ciężar na dwie ręce.
- podnosząc coś z podłogi schwytnie chwytaj przedmiot, przyłoknij się kolanem.

Unikaj nieprawidłowego położenia

- niegdyś nie śpij na materacu ze sprężynami wypełnionym włosem - w sprężynach dopasowuje się do naturalnych kształtów ciała.
- niekorzystnie jest spać na boku z podkurczonymi nogami, spać na plecach między kręgosłup.

Nie dopuszczaj do nadwagi

- kręgosłup musi wytrzymać dodatkowe kilogramy. Dodatkowa waga obciąża kręgi i łączy międzykręgowe, a to może doprowadzić do ich przedwczesnego niszczenia.

Co robić, gdy boli?

Przewlekające się bóle kręgosłupa zawsze wymagają wizyty u lekarza. W określonych sytuacjach możemy je łagodzić, a to jest nasz cel.

Najczęściej ból umiejscawia się w szyi, barkach, okolicy krzyża.

Ból szyi pojawia się po wielogodzinnej pracy z niską pochyloną głową. Przyczyna może być napięcie mięśni szyjnego odcinka kręgosłupa. W takiej sytuacji należy unikać gwałtownych ruchów głowy.

W rozluźnieniu mięśni pomaga