# BÓL KRĘGOSŁUPA – JAK Z NIM WALCZYĆ?

Rozwoju cywilizacji, skutecznie zmienia życie każdego z nas. Naturalny dla człowieka pierwotnego ruch przeradza się powoli w bezruch. Z wędrowca, staliśmy się człowiekiem siedzącym: siedzimy w samochodzie, autobusie, przed telewizorem, przy komputerze. Rozwój tych dziedzin naszego codziennego życia spowodował ciągłe ograniczanie pracy mięśni i stawów, które przyczynia się do upośledzenia funkcjonowania układów fizjologicznych człowieka. Do najbardziej zagrożonych części układu ruchu należy kręgosłup, a zwłaszcza jego dolny odcinek. Z badań Instytutu Reumatologicznego w Warszawie wynika, iż z roku na rok liczba pacjentów z bólami krzyża rośnie w zatrważającym tempie. Ludzi dzieli się wręcz na tych, którzy obecnie cierpią na schorzenie oraz na tych, którzy z pewnością zostaną nim dotknięci. Dotychczas większość przypadków dotyczyła osób w wieku między 30 a 60 rokiem życia. Lekarze z niepokojem notują coraz częstsze przypadki bólów krzyża u ludzi młodych, a nawet u dzieci. Brak ruchu i gimnastyki powoduje zwiotczenie mięśni, otyłość, a nadmiar tkanki tłuszczowej - dodatkowe obciążenia kręgosłupa.

Kręgosłup składa się z kilkudziesięciu ustawionych jeden nad drugim kręgów, połączonych ze sobą stawami. Dzięki temu możemy wykonywać podstawowe ruch tj. siadanie, schylanie się i ruszanie głową. Między kręgami znajdują się płaskie, elastyczne chrząstki, które podczas ruchu chronią kręgi przed zderzaniem się. Podobną rolę odgrywają naturalne krzywizny kręgosłupa. Bo wbrew pozorom kręgosłup nie jest całkiem prosty lecz swoim kształtem przypomina literę „S”. Krzywizny amortyzują wstrząsy powstałe w czasie chodzenia czy biegania. Ruchomość kręgosłupa zapewniają również ułożone symetrycznie po obu jego stronach mięśnie pleców oraz mięśnie brzucha. Mięśnie grzbietu utrzymują na właściwym miejscu kręgi i tarcze międzykręgowe, wspomagają kręgosłup w dźwiganiu go w pozycji pionowej. Natomiast mięśnie brzucha dociskają tarcze międzykręgowe w odcinku lędźwiowym podczas siadania i leżenia. Zarówno mięśnie grzbietu jak i brzucha stanowią pewnego rodzaju gorset dla kręgosłupa. Choć z upływem lat jego wytrzymałość maleje, często sami przyspieszamy ten proces. Często prowadzimy nie najzdrowszy tryb życia, nie zdając sobie nawet z tego sprawy. „Nie szkodź własnemu kręgosłupowi” - to hasło wydaje się wręcz niemożliwe do zrealizowania, bo wykonując codzienne czynności w wielu sytuacjach narażamy swój kręgosłup na ból. Ale przestrzegając pewnych zasad można chociaż uchronić go przed nadmiernym przeciążeniem. Pomoże nam w tym wyrobienie pewnych nawyków.

**Jak chodzić?** Chodzenie jest podstawową czynnością ruchową, którą wykonujemy codziennie. Aż nieprawdopodobne, że można to robić nieprawidłowo. Ale jeśli obserwujecie się nawzajem widzimy, jak wielu z nas chodzi przygarbionych, z pochyloną głową, często niechlujnie włócząc nogami. To wszystko niepotrzebnie przeciąża kręgosłup. A więc pamiętajmy - chodzimy z maksymalnie wyprostowanymi plecami, podniesioną do góry głową. Ułatwi to wciągnięty brzuch i napięte pośladki. Panie, które odczuwają bóle kręgosłupa, powinny zrezygnować z butów na wysokim obcasie. Powinien on mieć wysokość od 2 – 3 cm maksymalnie 4 cm. Wyższe buty wymuszają nieprawidłowe ułożenie kręgosłupa – zwiększają krzywiznę u jego podstawy, co powoduje nadmierny ucisk na kręgi. Idealne dla kręgosłupa jest chodzenie w obuwiu płaski.

**Jak siedzieć?** Siedzenie to najgorsza pozycja dla kręgosłupa. Krzesło powinno mieć wysokość odpowiednio dobraną do biurka. Najlepiej by w pozycji siedzącej stawy biodrowe ugięte były do kąta prostego, podobnie kolana. Oparcie krzesła powinno sięgać dolnej połowy odcinka piersiowego naszego kręgosłupa. Stopy powinny całkowicie dotykać podłogi, kolana

- znajdować się trochę powyżej brzegu krzesła. Należy unikać niskich miękkich foteli, w których kręgosłup przybiera kształt łuku. To jak siedzimy jest jeszcze ważniejsze od postawy w czasie chodzenia. W pozycji siedzącej kręgosłup jest najbardziej obciążony, nacisk na kręgi sięga 150 kg. A jeśli plecy są zgarbione, działa na nie siła równa mniej więcej 175 kg. Ciągłe garbienie się, przekrzywianie ciała w jedną stronę, ma niekorzystny wpływ także na mięśnie. Sprawia, że pewne ich grupy obkurczają się, przytrzymując kręgosłup w nienaturalnej pozycji co po jakimś czasie prowadzi do jego skrzywienia.

**Jak spać?** Najlepszą pozycją dla kręgosłupa jest ułożenie w pozycji poziomej. Najlepiej byłoby spać na twardym łóżku (miękkie materace z wszelkimi nierównościami są niedopuszczalne). Każdy z nas cierpi na bóle kręgosłupa w innym miejscu. Ci, którzy mają problemy z odcinkiem lędźwiowym mogą sobie w czasie snu podłożyć pod niego wałeczek. Wysoko ułożone poduszki powodują skrzywienia kręgosłupa i należy ich unikać.
Systematyczne wykonywanie ćwiczeń może być gwarancją znalezienia się w grupie tych nielicznych osób, których ten problem nie dotyczy.

## ZESTAW ĆWICZEŃ PROFILAKTYCZNYCH NA „BÓLE KRZYŻA”:

**POZYCJA WYJŚCIOWA:**
***Leżenie tyłem, nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże, ramiona wzdłuż tułowia***

1. naprzemienne zgięcie bioder, zbliżając kolana do kl. piersiowej. Stopy w wyproście. Dla każdej nogi 8 – 12 powtórzeń.
2. równoczesne zgięcie bioder, zbliżając kolana do kl. piersiowej. Stopy w wyproście od 8 – 12 powtórzeń.
3. wciskanie pięt w podłoże z jednoczesnym skłonem tułowia w przód (zaznaczyć uniesienie głowy, barków – ramiona w przód) na raz, na dwa opad tułowia.

**POZYCJA WYJŚCIOWA:**
***Klęk podparty:***

1. naprzemienne zbliżanie kolan do kl. piersiowej.
2. ukłon japoński bez odrywania rąk od podłoża.
3. utrzymanie „kociego grzbietu” na 1, 2 i 3. rozluźnienie w pozycji klęku podpartego.
4. równoczesny wyprost prawej nogi i wznos lewej ręki do poziomu na 1. opust kończyn do klęku na 2. równoczesny wyprost lewej nogi i wznos prawej ręki do poziomu na 3. opust kończyn do klęku na 4.

***Literatura:***


1. „Zestaw ćwiczeń profilaktycznych w bólach kręgosłupa” – dr n. med. Witold Rongies, mgr Monika Boniszewska
2. „Choroby kręgosłupa” – M. Sadowska – Wróblewska
3. Magazyn o zdrowiu „VITA”.



***OPRACOWAŁA:***
***IWONA ADASZAK - KONTEK***