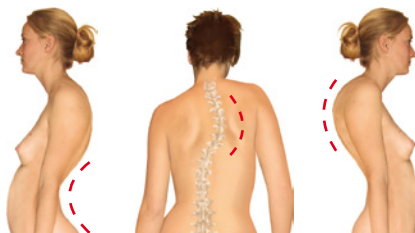


Nieprawidłowa postawa



Skrzywienia kręgosłupa

Skrzywienia kręgosłupa to zniekształcenia powstałe w wyniku zaburzeń symetrii kręgow i odchylenia ich od linii pionu ciała, z towarzyszącym przesunięciem środka ciężkości ciała.



Pogłębiona lordoza lędźwiowa

Skolioza

Powiększona kifoza piersiowa

Bóle pleców mogą być również wynikiem dolegliwości niezwiązanych z układem kostnym i mięśniowym. Ich przyczyną mogą być schorzenia serca, wątroby, nerek, narządów rodnych.

Objawy i przyczyny bólu

Ból pleców jest najczęściej dotkliwym bólem nasilającym się podczas

ruchu. Może on wystąpić właściwie w każdym odcinku kręgosłupa.

Najczęstsze miejsca lokalizacji bólu:

- kark (odcinek szyjny kręgosłupa)
- okolica krzyża (odcinek lędźwiowy kręgosłupa).

Przyczyny wystąpienia dolegliwości:

- nieprawidłowa postawa ciała
- słabo rozwinięte mięśnie pleców
- długotrwałe siedzenie lub stanie
- napięcie mięśni wywołane przez stres
- osłabienie mięśni w wyniku braku ruchu
- przesunięcie uszkodzonego chrzęstnego krążka międzykręgowego (dysku)
- zmiany zwyrodnieniowe stawów kręgosłupa będące następstwem starzenia się organizmu
- zniszczenia kręgow w wyniku wypadku lub osteoporozy
- naciągnięcia lub urazy mięśni pleców w wyniku gwałtownych ruchów lub urazów
- bóle okolicy krzyżowej wynikające z dolegliwości menstruacyjnych
- bóle okolicy krzyżowej w okresie ciąży
- choroby wywołane zapaleniem stawów kręgosłupa, poszczególnych kręgow lub ich okolic.

Prawidłowe dźwiganie przedmiotów

W przypadku nieprawidłowego ustawienia kręgosłupa dochodzi do niekorzystnych obciążeń. Nieprawidłowa postawa powoduje szybsze zmęczenie mięśni przykręgosłupowych, a w późniejszym czasie w wyniku wykonywanych niespodziewanych, gwałtownych ruchów może dojść do przeciążeń mięśni kręgosłupa.



Źle!
Wyprostowane nogi, przedmiot za daleko

Źle!
Zły sposób trzymania, przedmiot może się wyslizgnąć



Nie wolno!
Dźwigać ciężkich przedmiotów przy zgarbionych plecach i na prostych nogach i rękach. Wtedy jest większe obciążenie dla kręgosłupa.

Źle!
Zbyt duże wygięcie w tył



Podnosząc przedmioty, należy:

- trzymać przedmiot jak najbliżej siebie
- ugiąć nogi w kolanach
- napiąć mięśnie brzucha
- równomiernie obciążyć obie kończyny dolne
- pionowo unieść się do góry, utrzymując ciężar na nogach.



Dobrze
Postawa prawidłowa przy podnoszeniu przedmiotów: zgięte nogi, przedmiot blisko ciała



Ćwiczenie 22



- **Pozycja wyjściowa:** Stojąca, skłon w przód, nogi wyprostowane w stawach kolanowych, ręce – jeżeli to możliwe – dotykają maty lub zwisają
- **Ruch:** Unoszenie wyprostowanej ręki do góry wraz ze skrętem tułowia w skłonie



Ćwiczenie rozciągające ogólne partie kręgosłupa.

Ćwiczenie 23



- **Pozycja wyjściowa:** Stojąca w rozkroku, ręce wyprostowane w przód
- **Ruch:** Skręt do boku, ręce skierowane w przód starają się wydłużyć tułów

