

Profilaktyka kręgosłupa – ćwiczenia

W dzisiejszych czasach większości z nas, pręcej czy później, doskwierają problemy związane z kręgosłupem. Ma na to wpływ w dużej mierze tryb życia. Nie ukrywajmy, bardzo dużo ludzi pracuje w trybie siedzącym i nie poświęca zbyt dużo czasu na ruch. Poza tym, wiele czasu spędza się za kierownicą samochodu. Nie zawsze jednak siedzi się w odpowiedniej postawie. Zwykle ludzie siedzą przygarbieni, pokrzywieni, z wewnętrzną rotacją ramion. Wszystko składa się na późniejsze nieprzespane noce, nieustanne bóle, a w rezultacie godziny spędzone u fizjoterapeuty czy rehabilitanta. A przecież takim sytuacjom można w bardzo prosty sposób zapobiec. Wystarczy dziennie poświęcić kilkanaście minut, aby zadbać o swój kręgosłup. Poświęcony czas odpowiednio zwróci się w przyszłości. Poniżej proponuję 7 prostych ćwiczeń, które jak najbardziej można wykonać w domowych warunkach i przy odrobinie chęci.

1. Na początku warto trochę rozciągnąć kręgosłup. Przykładem takiego ćwiczenia są tu kocie grzbiety, bardzo dobrze wszystkim znane. Należy klęknąć na kolanach i prosto oprzeć ręce na podłodze. Następnie wygiąć plecy w łuk, a potem wrócić do pozycji wyjściowej – i tak na zmianę. Jest to ćwiczenie, które rozgrzewa odcinek piersiowy i umożliwia jego rozluźnienie oraz relaksację.



2. Kolejnym ćwiczeniem rozciągającym kręgosłup jest wykonywanie skłonów do przodu. Należy stanąć w lekkim rozkroku, a potem stopniowo schodzić do dołu (na końcu można dotknąć podłogi). Należy pamiętać o tym, aby wciąż utrzymywać swoje plecy prosto i nie garbić się podczas schodzenia w dół. Ćwiczenie to pomaga rozluźnić mięśnie grzbietu.

3. Ćwiczenie pomagające wzmocnić kręgosłup to naprzemiennie unoszenie przeciwległych kończyn. Aby je wykonać, najlepiej ustawić się bokiem do lustra – wówczas najłatwiej jest kontrolować, czy kończyny są ułożone na linii prostej (nie jest oczywiście możliwe, aby ułożyły się one idealnie, chodzi głównie o to, by noga czy ręka za bardzo nie wystawała do dołu czy do góry ponad linię ciała). Należy ustawić się w klęku podpartym, wyciągnąć przed siebie jedną rękę i podnieść nogę do niej przeciwległą. Wytrzymać tak kilka sekund i wrócić do pozycji wyjściowej. Następnie podnieść drugą rękę i nogę do niej przeciwną. Później naprzemiennie unosić pary kończyn, nie zapominając



oczywiście o wytrzymywaniu w takiej pozycji przez kilka sekund.

W tym ćwiczeniu zaangażowane są m.in. mięśnie piersiowe mniejszy i większy, mięsień trójgłowy ramienia oraz mięsień pośladkowy.



Ćwiczenie nr 4

4. Czwarte ćwiczenie pomaga w odciążeniu odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Pozycja wyjściowa to ułożenie się na plecach ze zgiętymi kolanami. Należy, lekko napinając mięśnie pośladków, ud i pleców, unosić do góry biodra. W ten sposób chwilę wytrzymać i wrócić do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenie nr 5

mięśnie bioder oraz brzucha.

5. Ćwiczenie nr 5 również pomaga w odciążeniu odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Należy ułożyć się prosto na podłożu. Powoli unosić jedną nogę do góry, aby osiągnąć kąt mniej więcej 90 stopni. Po paru sekundach należy powoli opuścić nogę, a po chwili podnieść drugą. Podczas tego ćwiczenia zaangażowane są

6. Bardzo ważne przy profilaktyce brzucha, dlatego przede wszystkim warto je wzmocnić. W tym pomogą niezawodne, klasyczne „brzuski”. Podczas wykonywania ćwiczenia można, ale nie trzeba, zaczepić o coś stopy. Nogi należy zgiąć w kolanach pod kątem 90-60 stopni. Zwykle zaleca się spleść dłonie i ułożyć je na karku, a potem (podczas spięcia mięśni brzucha) wykonywać skłon do przodu, aż dotkniemy łokciami kolan. Nie powinno się podczas tego ćwiczenia jednak przyciągać głowy do klatki piersiowej. Należy trzymać szeroko łokcie oraz dociskać odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa do podłoża (co spowoduje jego odciążenie). Podczas wykonywania brzuszków zaangażowane są mięśnie brzucha oraz zginacze bioder.

kręgosłupa są mięśnie

Ćwiczenie nr 6



Ćwiczenie nr 7

7. Proponuję też ćwiczenie na tzw. „strzałę”. Należy położyć się na brzuchu, następnie unieść proste ręce przed siebie. Nogi z kolei powinny być złączone lub rozsunięte na szerokość bioder – w obu przypadkach

jednak muszą być maksymalnie wyciągnięte do tyłu. Trzeba przy tym lekko unieść głowę. W tej pozycji powinno się wytrzymać kilka sekund, a potem opuścić ręce i nogi. W tym ćwiczeniu zaangażowane są mięśnie pośladków, pleców, ramion oraz klatki piersiowej.