

# Ćwiczenia dotyczące profilaktyki kręgosłupa

## Ćwiczenia kręgosłupa lędźwiowego:

Ból kręgosłupa lędźwiowego to dokuczliwe doświadczenie. Bywa skutkiem takich schorzeń jak skrzywienie kręgosłupa czy lumbalizacja, ale też może wynikać ze zbyt długiego siedzenia czy stania. Najlepsze będą tu ćwiczenia uelastyczniające i rozluźniające dolny odcinek kręgosłupa oraz wzmacniające mięśni pleców. Powtarzamy je 6-8 razy.

- Koci grzbiet – wykonujemy klęk podparty. Ręce są wyprostowane w łokciach i ułożone równolegle do ud, dłonie kierujemy palcami do siebie. Naprzemiennie wyginamy kręgosłup w górę (chowając jednocześnie głowę między ramionami) i w dół (głowę unosimy wtedy ku górze).
- Wypychanie bioder – leżymy na plecach, nogi uginamy w kolanach tak, aby całe stopy opierały się o podłoże, a ręce układamy wzdłuż ciała dłońmi skierowanymi do materaca. Napinamy mięśnie pośladków i na wdechu wolno unosimy biodra, starając się je na koniec lekko wypchnąć w górę. Liczymy do 4 i opuszczamy na wydechu biodra na materac.

## Ćwiczenia kręgosłupa piersiowego i szyjnego:

Ból kręgosłupa między łopatkami, czyli odcinka piersiowego, dotyczy przede wszystkim tych osób, które w pracy przyjmują pozycję nienaturalnie pochyloną w przód. Często jest to u pracowników biurowych i osób spędzających wiele godzin przed komputerem. Niestety w niektórych zawodach pozycja ta bywa wymuszona, jak np. w przypadku stomatologów czy fryzjerów.

Ból kręgosłupa między łopatkami często wynika nie tylko ze skurczu mięśni grzbietu, ale również nadmiernego ściśnięcia (napięcia) mięśni klatki piersiowej. Dlatego ćwiczenia na ból kręgosłupa w odcinku piersiowym powinny angażować do pracy zarówno mięśnie znajdujące się na plecach, jak i na obręczy kończyny górnej oraz klatce piersiowej.

## Krowi grzbiet

Wykonaj klęk podparty. Nadgarstki umieść dokładnie pod barkami, a kolana pod biodrami. Głowę trzymaj luźno ze wzrokiem skierowanym w podłogę. Delikatnie wyciągnij grzbiet

(odcinek między łopatkami) w górę. Luźno opuść głowę. Wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund. Następnie opuść plecy w taki sposób, by stały się wklęsłe. Ramiona cały czas trzymaj wyprostowane, nie dopuść do tego, by barki i biodra opadały. Głowę trzymaj luźno, nie unos jej. Wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej, czyli klasycznego klęku podpartego.

### **Unoszenie ręki w klęku podpartym**

Wykonaj klęk podparty – kolana umieść dokładnie pod biodrami a nadgarstki pod barkami. Wzrok skieruj w podłogę. Głowa, plecy i pośladki powinny tworzyć linię prostą. Wyprostuj jedną rękę i wyciągnij ją przed siebie w taki sposób, by również tworzyła linię prostą z plecami. Nie unos głowy w górę. Wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund. Opuść rękę, by wrócić do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonaj na drugą stronę.

### **Ruchy głową:**

1. Stojąc lub siedząc naprzemiennie zadzieramy głowę i skłaniamy ją w kierunku klatki piersiowej. Ruch naśladuje przesadne potakiwanie.
2. Stoimy. Skłaniamy głowę na przemian w kierunku lewego i prawego barku – tak, aby ruch głową naśladował poruszanie się wahadła zegara.
3. Stoimy. Głowę na wyprostowanej szyi obracamy na przemian w kierunku prawego i lewego barku tak, jakbyśmy przesadnie zaprzeczali ruchem głowy.

### **Machanie rękami:**

1. Stoimy. Wyprostowane w łokciach ręce z obciążonymi palcami niespiesznie unosimy nad głowę i jednocześnie wykonujemy wdech. Opuszczamy wolno ręce, wykonując w tym czasie wydech.
2. Stoimy. Ręce wyprostowane w łokciach przenosimy naprzemiennie na lewą i na prawą stronę tułowia z jednoczesnym obrotem głowy w kierunku przenoszenia rąk.

### **Powinniśmy być uważni przy wykonywaniu ćwiczeń w domu, zawsze kierujmy się dwoma zasadami:**

- Kręgosłup gimnastykujemy ostrożnie i do wycucia bólu lub oporu. Nigdy nie robimy niczego na siłę!
- Lepiej ćwiczyć częściej i krócej (np. 2 razy dziennie po 15 minut) niż raz na tydzień i przez godzinę.

Gimnastykę kręgosłupa może zakończyć terapia manualna, np. rozluźniająca masaż. Można też wykonać rowerek, czyli kręcenie kółek w przód i do tyłu uniesionymi nogami.

ŹRÓDŁA:

[www.multimed.pl](http://www.multimed.pl)

[www.wibroterapia.com](http://www.wibroterapia.com)