

Gdy choruje kręgosłup - człowiek cierpi

Czym jest kręgosłup - Kręgosłup wbrew nazwie nie jest prosty jak słup jest dźwigiem naszego ciała, rusztowaniem dla mięśni i ochroną dla komórek nerwowych. Przypomina literę s. W trzech miejscach, jest wygięty - amortyzuje to wstrząsy w Kształtem czasie chodzenia, biegania, podskoków. Wyróżniamy 5 odcinków kręgosłupa: szyjny, piersiowy lędźwiowy,, krzyżowy kość) guziczną (ogonową Kręgi oddzielone są od siebie elastycznymi krążkami międzykręgowymi - dyskami. Naprężają się one pod naciskiem kręgów i rozprężają, gdy nacisk ustępuje. Wskutek nadmiernych przeciążeń ulegają zużyciu i przestają chronić zarówno kręgi, jak i struktury nerwowe kręgosłupa. Często uszkodzony dysk przemieszcza się i uciska nerwy, powodując tzw. rwę kulszową.

CHOROBY KRĘGOSŁUPA - Najczęstsze choroby kręgosłupa to skrzywienia: skolioza - boczne skrzywienie, lordoza - nadmierne wygięcie ku przodowi, i kifoza - zbytne wygięcie do tyłu. U dorosłych występuje dyskopatia, utrudniająca poruszanie się. Większość chorób kręgosłupa jest skutkiem złych nawyków.

Co nam szkodzi?

BRAK RUCHU - powoduje, że mięśnie słabną i zrzucają cały ciężar codziennych czynności na kręgosłup. To prosta droga do dyskopatii, na którą cierpi aż 35% Polek. Systematyczne ćwiczenia, spacer i jazda na rowerze wzmocnią mięśnie. Najlepszym sposobem na regenerację kręgosłupa jest pływanie na grzbiecie.

STRES - martwiąc się i denerwując, odruchowo zaciskamy mięśnie, krępując w ten sposób kręgosłup długotrwały stres może wywołać bolesne skurcze w karku.

DŹWIGANIE CIĘŻARÓW - wiele osób cierpi na bóle karku wywołane wielogodzinnym pochYLENIEM głowy przy pracy. Biurko powinno mieć taką wysokość, by głowa znajdowała się najwyżej 30 cm nad blatem. Warto dobrać krzesło z wysklepionym oparciem, podpierającym lędźwie. Stopy muszą być swobodnie oparte o podłogę.

ZŁE WARUNKI PRACY - bardzo szkodliwe jest gwałtowne podnoszenie ciężarów z pozycji stojącej. Trzeba najpierw przykucnąć, a potem stopniowo unosić ciężar wzdłuż boku ciała. Szkodzą pozycje zaprzeczające anatomii kręgosłupa np. . piorąc nie wolno stać nad wanną na wyprostowanych nogach, z plecami zgiętymi w łuk. Przy pieleniu nie wolno siadać na stołku, trzeba pracować na czworakach

OTYŁOŚĆ - każdy "nadprogramowy" kilogram masy ciała powoduje, że odcinek lędźwiowy kręgosłupa obciąża dodatkowo o 7 kg! Nadwaga może doprowadzić do przedwczesnego ścierania się dysków. W zdrowej diecie nie może zabraknąć świeżych warzyw i nabiału. Zwłaszcza kobiety po czterdziestce powinny pamiętać o dostarczaniu sobie wapnia. Dzięki temu łatwiej unikną osteoporozy.

NIEWYGODNE ŁÓŻKO - starajmy się sypiać na równym, płaskim i dość twardym materacu, nie grubszym niż 20 cm. Ważny jest też kształt poduszki. Najlepiej byłoby używać poduszek ortopedyczno-korekcyjnych. Dla kręgosłupa najzdrowsza podczas snu jest tzw. pozycja embrionalna.