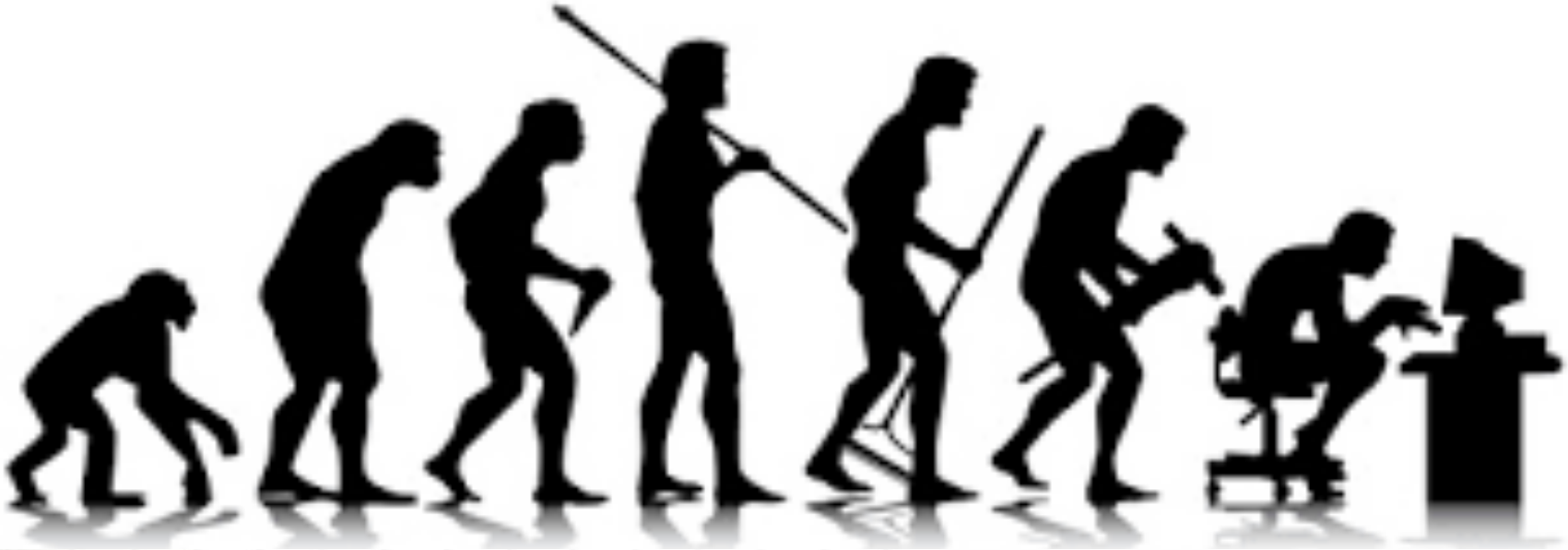
PROFILAKTYKA KRĘGOSŁUPA

homo computerus

CZY TO JESTEŚMY MY??



www.zdrowie.pap.pl

Zapobieganie bólom kręgosłupa, to codzienne przestrzeganie następujących rad:

Pamiętaj o prawidłowej postawie. Chodź z głową lekko uniesioną, a prostowanie pleców niech się stanie twoim nawykiem.

Nie siedź długo przy biurku. Gdy pracujesz w pozycji siedzącej, rób co godzinę przerwę na krótką gimnastykę. Wstań co jakiś czas. Sprawdź czy monitor lub klawiatura Twojego komputera nie jest za wysoko, albo za nisko

Wykonuj pewne czynności lewą ręką, jeżeli jesteś praworęczny. Nadmierne obciążenie jednej strony ciała też powoduje bóle pleców.

Naucz się właściwie podnosić ciężkie przedmioty. Nie schylaj się, lecz przykucnij. Podnoś się powoli

Unikaj zbyt dużego obuwia, gdyż przytrzymywanie go palcami utrudnia chód i obciąża kręgosłup.

Ważne dla kobiet: wysokie obcasy tylko wyjątkowo.

Zadbaj o wygodne miejsce do spania. Materac powinien być niezbyt miękki, ale jednocześnie sprężysty. Zrezygnuj z miękkiej, dużej poduszki.

..

Stosuj odprężające kąpiele. Łatwiej dzięki temu odprężyć się i usunąć bóle napięciowe.

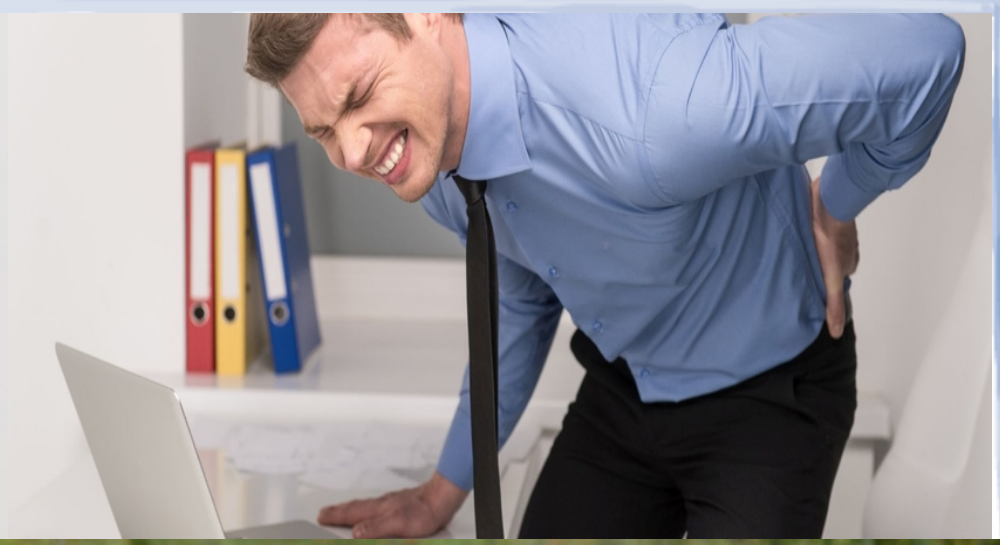
Wstawaj z łóżka stopniowo. Po nocy, gdy mięśnie się jeszcze nie rozruszały, kręgosłup nie jest w pełni gotowy do swoich zadań. Dlatego przed wstaniem z łóżka trzeba mocno się przeciągnąć.

Kiedy jesteś zmęczony może zrezygnuj z siedzenia w „wygodnym” fotelu, nie mogąc potem wstać, tylko połóż się na brzuchu, taka pozycja przywróci prawidłowe ustawienie kręgosłupa.

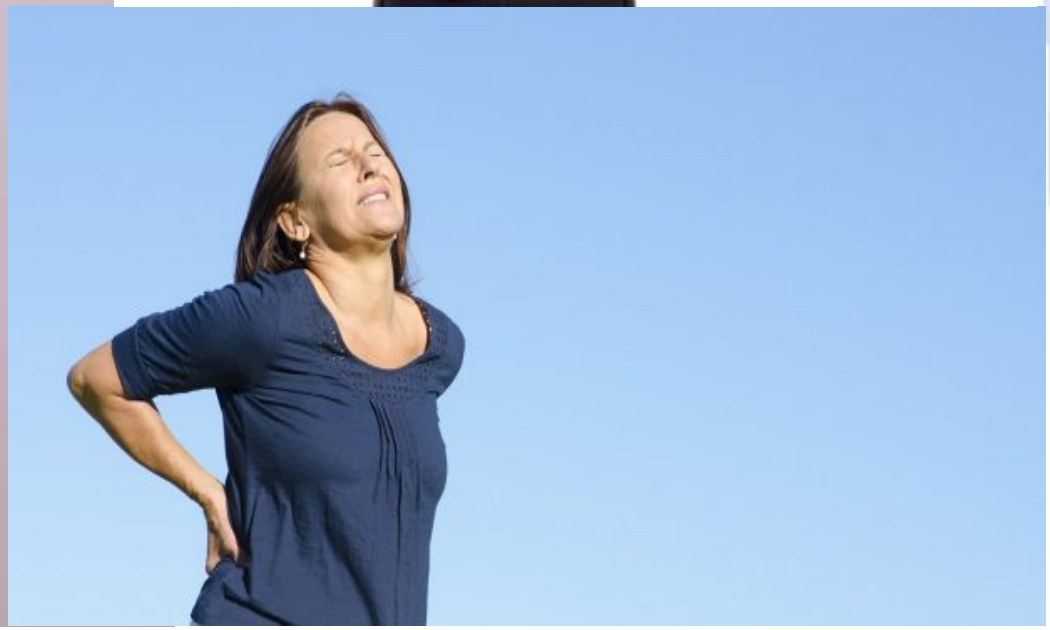
Chodź na spacery. Podczas chodzenia pracuje wiele mięśni grzbietu. Ruch wpływa na ich wzmocnienie. W przypadku walki z bólami pleców podstawą sukcesu jest systematyczność, istotne jest więc, aby na spacer chodzić codziennie.

Zachowuj odpowiednią wagę ciała. Odżywiaj się zdrowo. Jedz chudy nabiał, warzywa, owoce, ryby, pamiętaj o witaminach.

GDZIE NAS BOLI?



CZY TYLKO NAS BOLĄ PLECY?



Dyskopatia jest to stan patologii, w którym dochodzi do uszkodzenia pierścienia włóknistego krążka międzykręgowego z następczym przemieszczaniem się jądra miażdżystego w kierunku światła kanału kręgowego.

Najczęściej problem dyskopatii lędźwiowej dotyczy ludzi w wieku średnim (3-4 dekada) i zmniejsza się częstość jego występowania u ludzi starszych, u których dominują procesy zwyrodnieniowo-wytwórcze. Biorąc pod uwagę mechanizm prowadzący do przemieszczania się jądra miażdżystego u ludzi młodych, dotychczas zdrowych do zachorowania prowadzi nadmierny wysiłek fizyczny bądź uraz, w następstwie którego dochodzi do przeciążenia krążka międzykręgowego na danym poziomie. Najczęściej młodzi pacjenci mówią o upadku z drabiny, podniesieniu nadmiernego ciężaru bądź nasilonej aktywności sportowej np. upadek na kolana podczas gry w piłkę.W większości jednak przypadków przepuklina jądra miażdżystego prowokowana jest stosunkowo małym urazem bądź przeciążeniem kręgosłupa. Sytuacja taka występuje zazwyczaj u starszych pacjentów, którzy prezentują zmiany zwyrodnieniowe w zakresie pierścienia włóknistego krążka międzykręgowego. Zwyrodnienie krążka międzykręgowego jest procesem aktywnie postępującym z wiekiem i jest ściśle związane ze stopniową jego dehydratacją (odwodnieniem) oraz powtarzalnymi na co dzień mikrourazami.

Objawy kliniczne dyskopatii (np.dyskopatii lędźwiowej) ściśle związane są z uciskiem oraz podrażnieniem korzeni nerwowych opuszczających kanał kręgowy poprzez otwory międzykręgowe. Ważnym podkreślenia jest obserwacja, iż w niektórych przypadkach dyskopatii lędźwiowej praktycznie w ogóle nie występuje ból w okolicy lędźwiowo-krzyżowej kręgosłupa.

Najczęściej na obraz kliniczny dyskopatii lędźwiowej składa się:

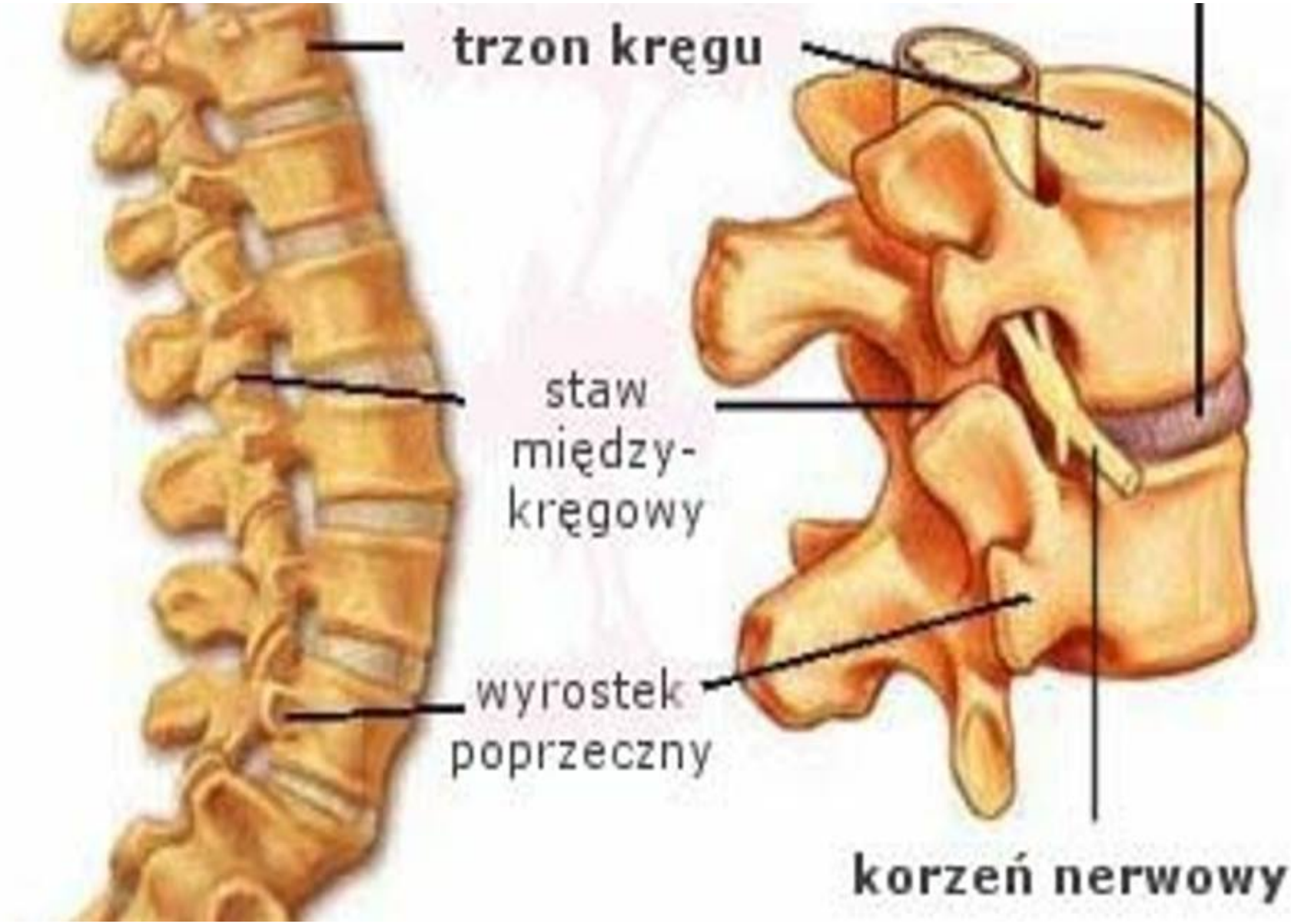
Ból miejscowy, ból o charakterze korzeniowym (promieniującym) w przypadku ucisku korzenia nerwowego najczęściej pojawia się w zakresie pośladków, tylnej powierzchni ud, bocznej części podudzi oraz łydkach.

Zaburzenia czucia o charakterze parestezji odczuwane jako mrowienie, palenie, zaciskanie w określonej lokalizacji anatomicznej kończyny dolnej.

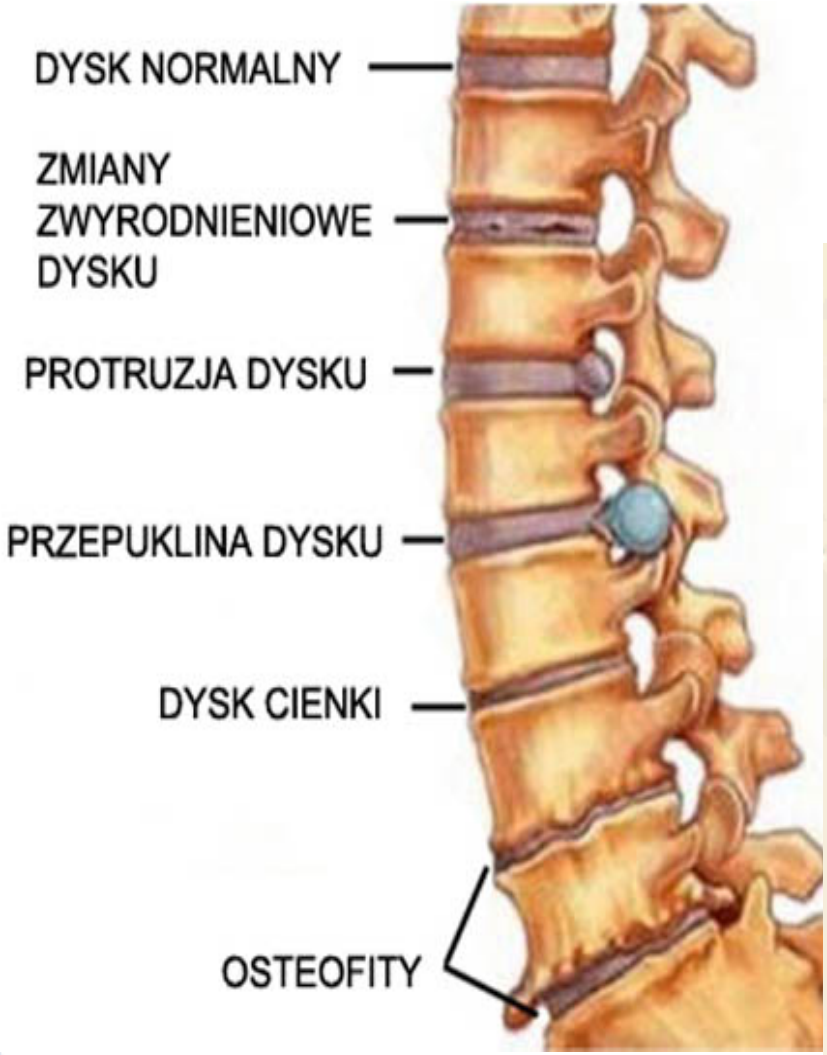
Zaburzenia sprawności ruchowej związane z zaburzeniem funkcji włókien motorycznych unerwiających poszczególne grupy mięśniowe w zakresie kończyny dolnej (np. opadanie stopy)

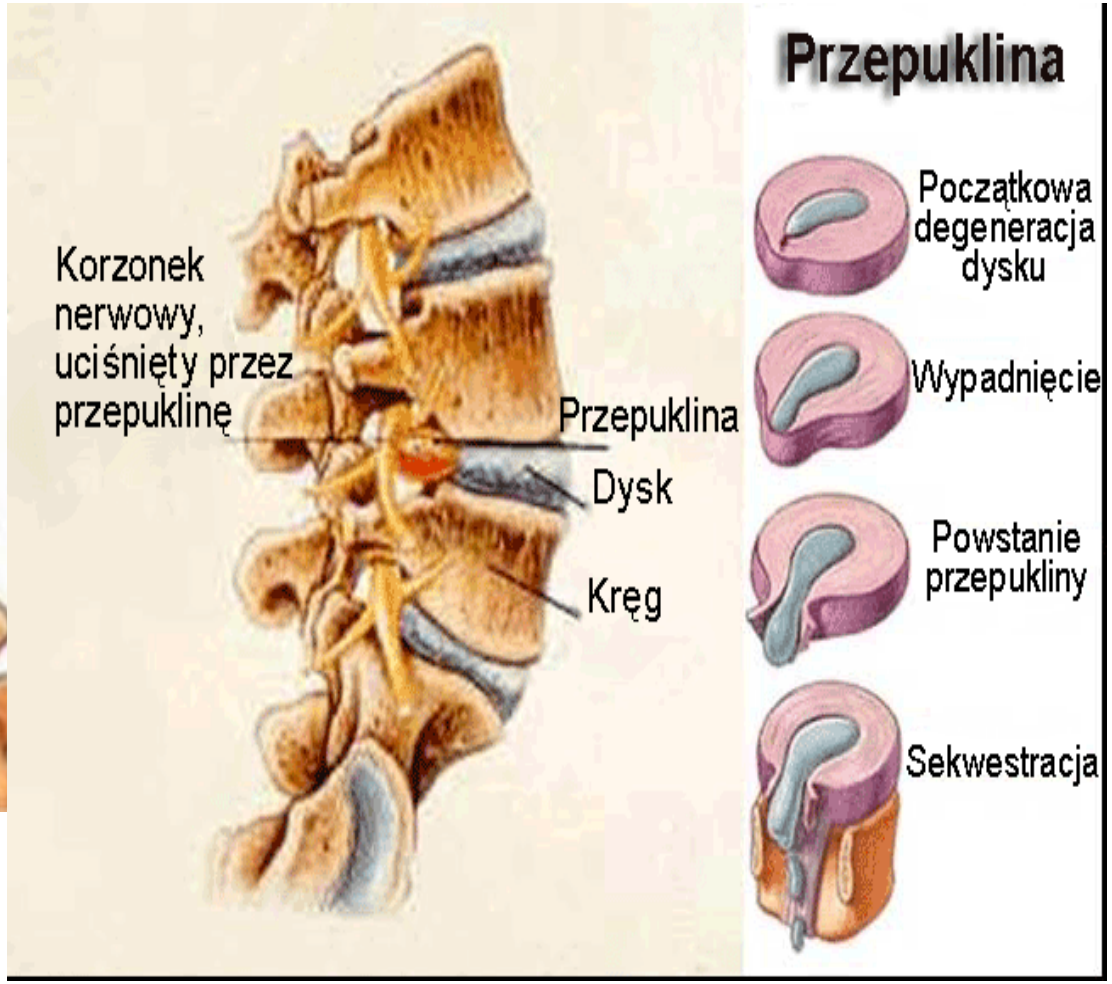
NASZ KRĘGOSŁUP

ZDROWY...

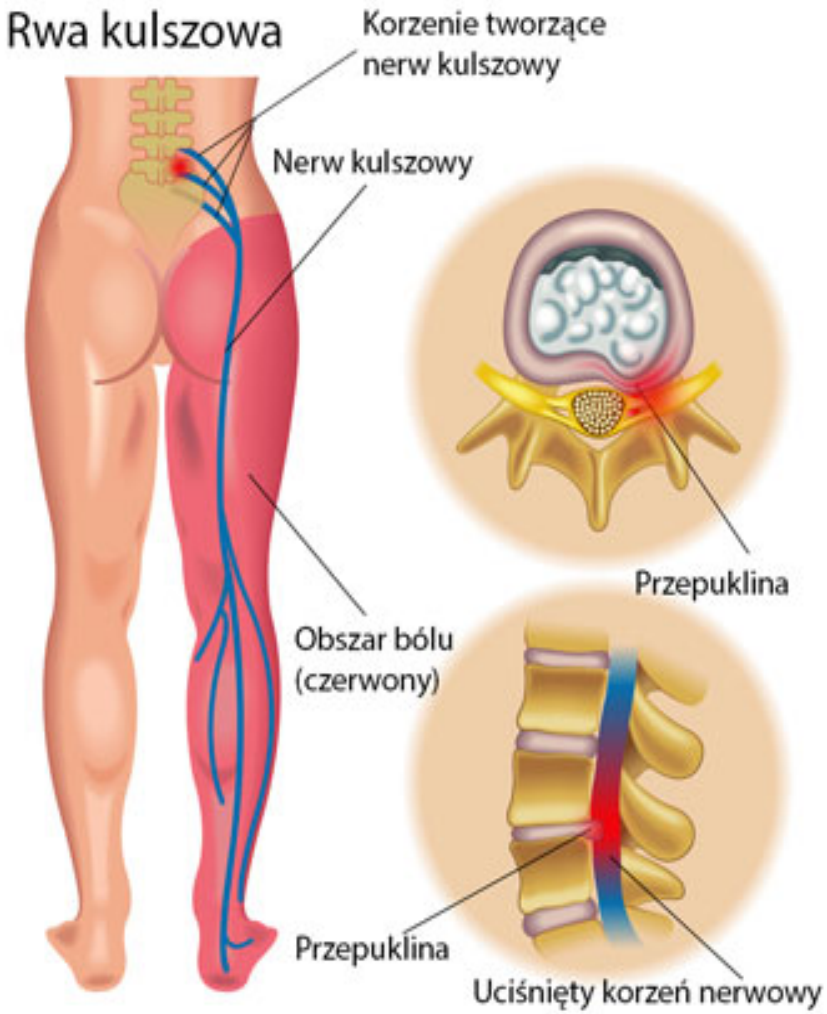

trzon kręgu
staw
między-
kręgowy
wyrostek
poprzeczny
korzeń nerwowy

NIE ZA BARDZO...

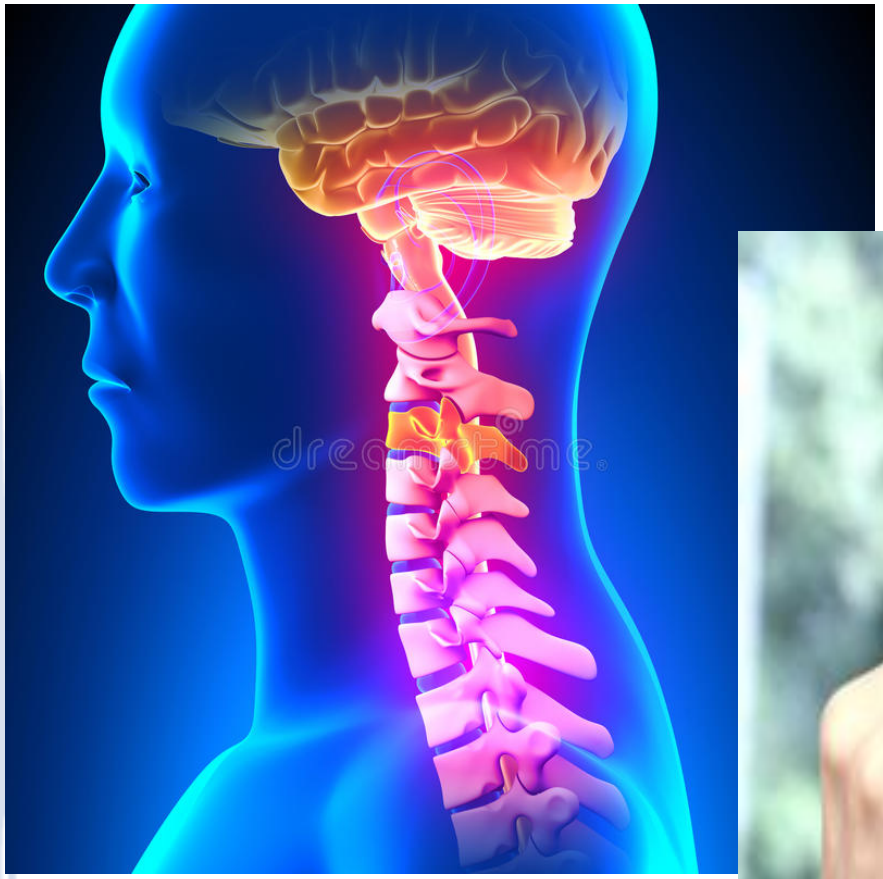




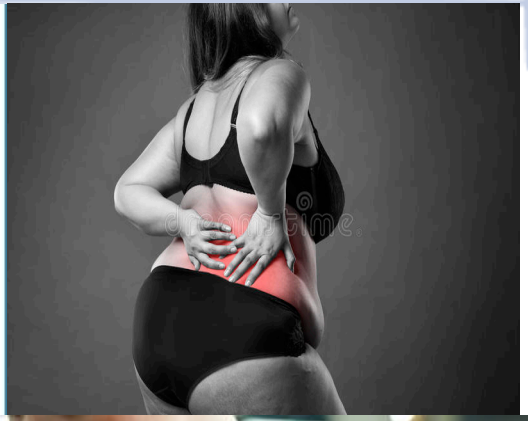
Rwa kulszowa i barkowa

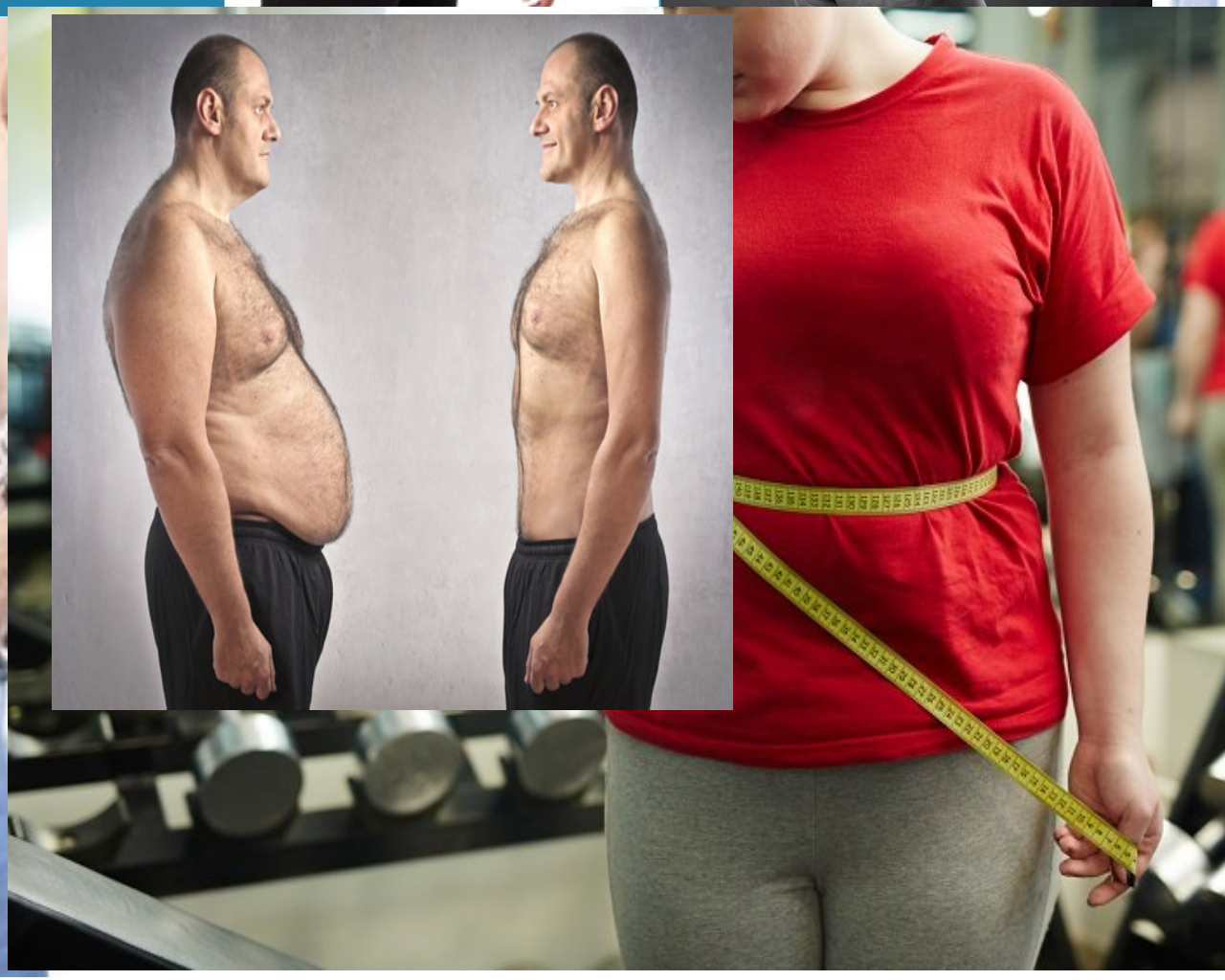


MIGRENY I KRĘGOSŁUP



Ból kręgosłupa a waga ciała





OBUWIE I KRĘGOSŁUP

BUTY ANTYCELLULITOWE
z właściwościami korygującymi postawę

Pozycja z nieznacznie ugiętymi kolanami odciąża plecy i "wymusza" wyprostowaną postawę, co chroni przed wypadaniem "dysku" i wzmacnia mięśnie pleców.

Środek ciężkości ciała przesuwa się do przodu. Kręgosłup dzięki temu układa się w swojej naturalnej, wyprostowanej pozycji, co likwiduje nadmierną lordozę. Chroni to plecy oraz likwiduje w nich ból.

Podczas chodzenia mięśnie brzucha są naprężane, a ewentualne fałdy znikają.

Mięśnie pośladków są automatycznie napinane. Wzmocniona zostaje tkanka mięśniowa.

U kobiet, które używają obuwia z wysokim obcasem, często występuje skrócenie mięśni łydek, co jest przyczyną bólu. Podczas noszenia butów antycellulitowych, palce stóp uniesione są do góry, co powoduje wzmocnienie mięśni łydek

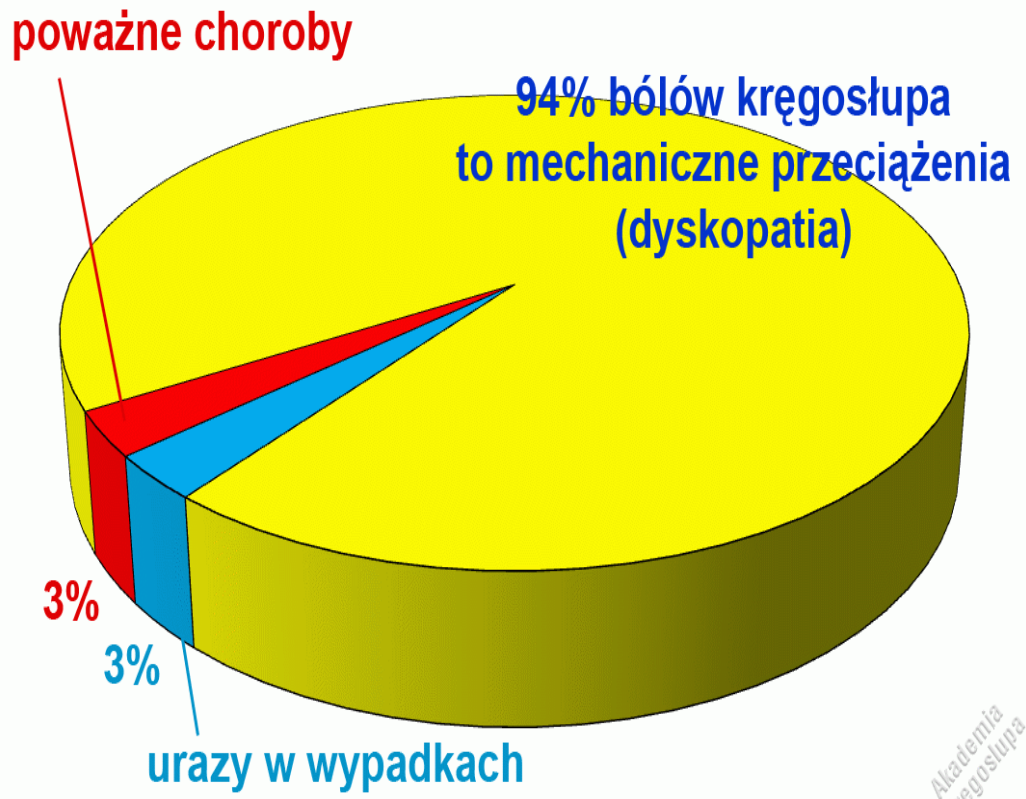
Ułożenie stopy powoduje, że kolana zawsze są nieznacznie ugięte. To je odciąża oraz chroni przed nadmiernym wygięciem odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

Obieg krwi w nogach jest właściwie stymulowany, co chroni przed skrzepami i żylakami.

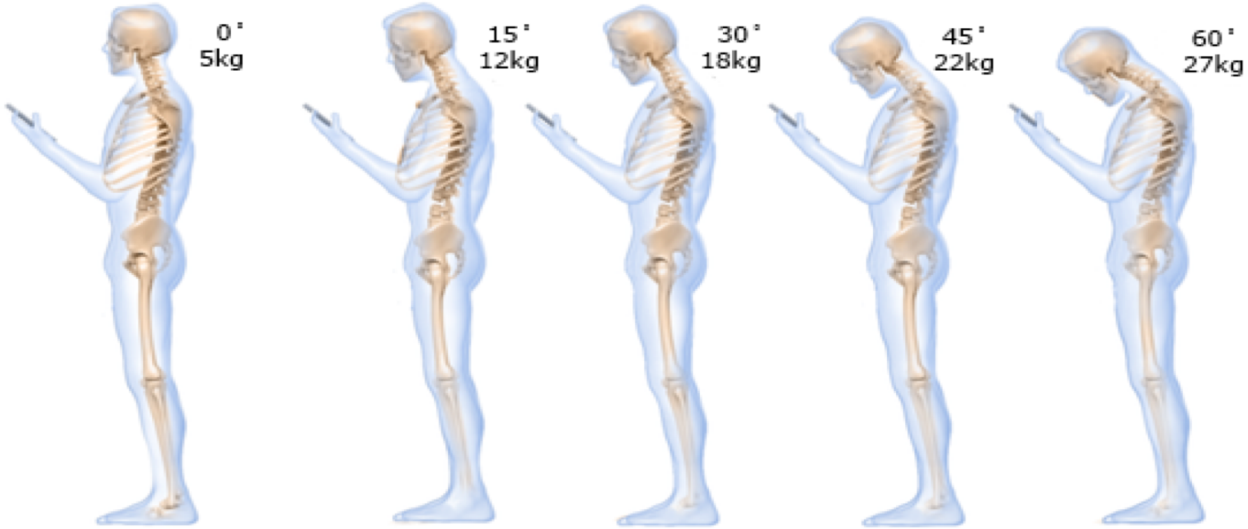
Palce stóp uniesione są do góry, podczas gdy pięta jest obniżona. Powoduje to automatyczne napięcie mięśni ud i redukcję tkanki tłuszczowej.

firmy **Buxa**

Siła nacisku na krążek międzykręgowy



Akademia Kręgosłupa



Najczęściej ból pleców powstaje w wyniku złej postawy w połączeniu ze słabo rozwiniętymi mięśniami pleców. Prowadzi to do ich znacznego napięcia oraz nieprawidłowego obciążenia kręgosłupa. Typową przyczyną uczucia „zmęczonych pleców” jest długotrwałe siedzenie lub stanie.

Napięcie mięśni często zwiększa się w wyniku stresu, napięć psychicznych, niewygodnego miejsca pracy.

Uszkodzenia krążka międzykręgowego (dysku) mogą prowadzić do jego tzw.”przesunięcia” lub „wypadnięcia”.

Zmiany zwyrodnieniowe stawów kręgosłupa powstałe w wyniku starzenia się organizmu.

Zniszczenie kręgów, np. w wyniku wypadku lub osteoporozy.

Naciągnięcia lub urazy mięśni pleców, np. w wyniku nieprzewidzianych ruchów lub urazów.

Choroby wywołane zapaleniem stawów kręgosłupa, kręgów lub ich okolic.

Szczególnie podatne na dolegliwości są osoby z tak zwanych grup zwiększonego ryzyka wystąpienia zespołu bólowego kręgosłupa:

wysoki wzrost kobiet powyżej 170 cm i mężczyzn powyżej 180 cm,

otyłość,

wiek od 40 do 59 lat,

częste ciąże,

osłabienie mięśni brzucha,

urazy narządów ruchu.

Ze sposobem życia wiążą się następujące czynniki:

długotrwałe prowadzenie samochodu, wymuszona pozycja, pośrednie wibracje

uprawianie pewnych rodzajów sportów, a głównie takich jak hokej, golf, żeglarstwo, kręgle, piłka nożna.

.

Praca zawodowa ma także ogromny wpływ na stan zdrowia kręgosłupa, a czynniki ryzyka z nią związane to:

ciężka praca fizyczna,

długotrwale wymuszona pozycja,

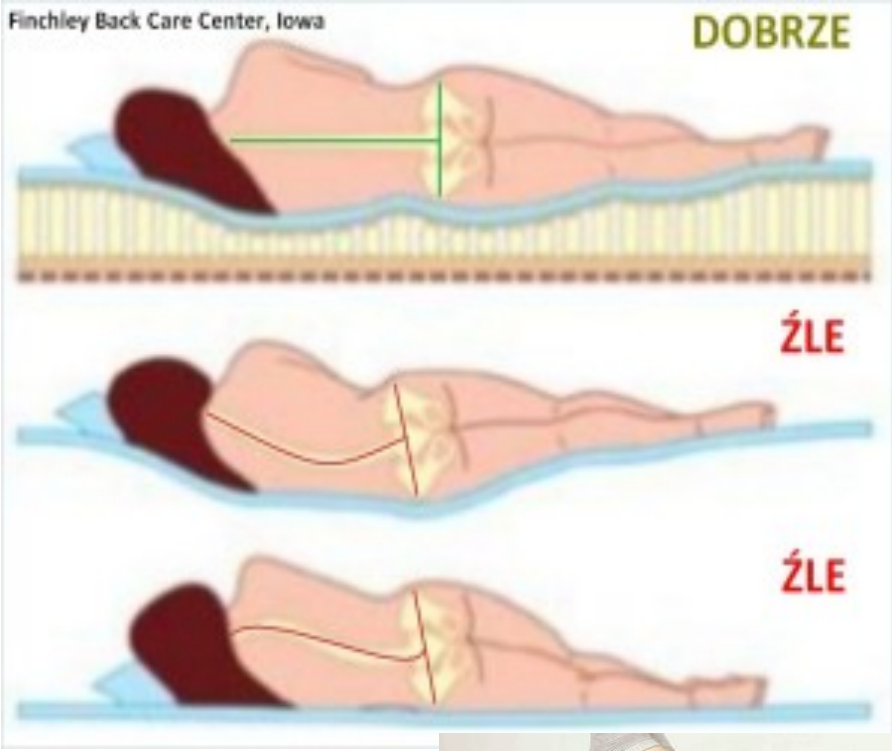
często powtarzane ruchy zginania lub rotacji,

powtarzany wysiłek podnoszenia ciężarów,

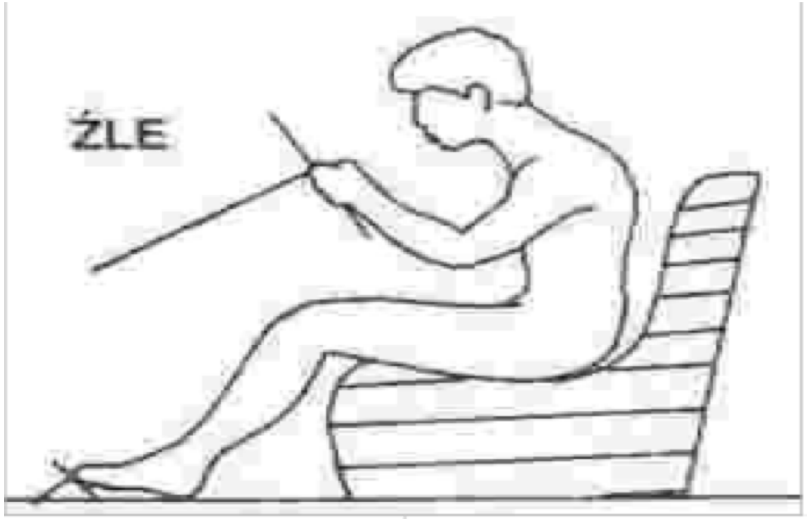
prace biurowe z wielogodzinną pozycją siedzącą

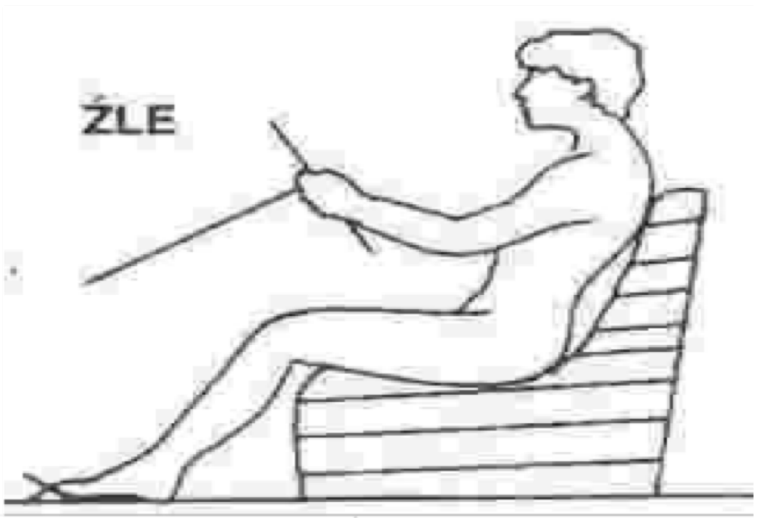
Przyczyna ich występowania nie jest jednoznacznie określona, niemniej jednak czynniki, które wydają się być głównymi powodami wad postawy, to bez wątpienia spadek aktywności fizycznej oraz wybitnie siedzący tryb życia.

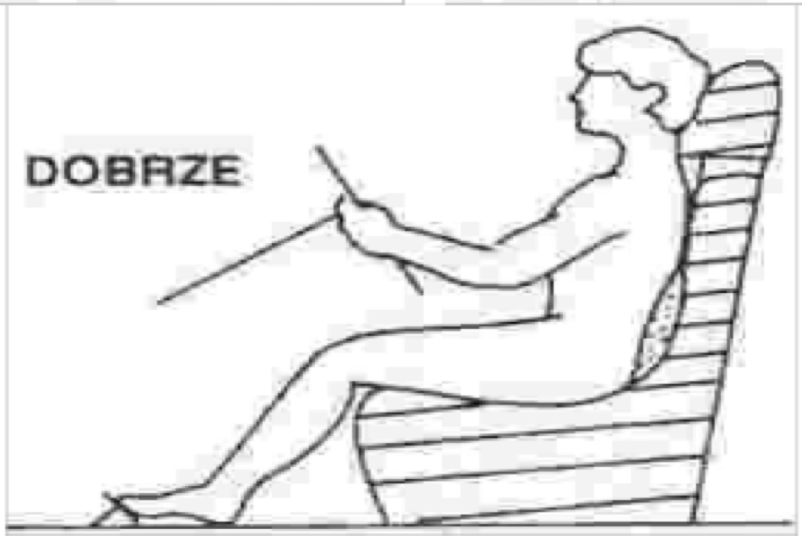
JAK SPAĆ



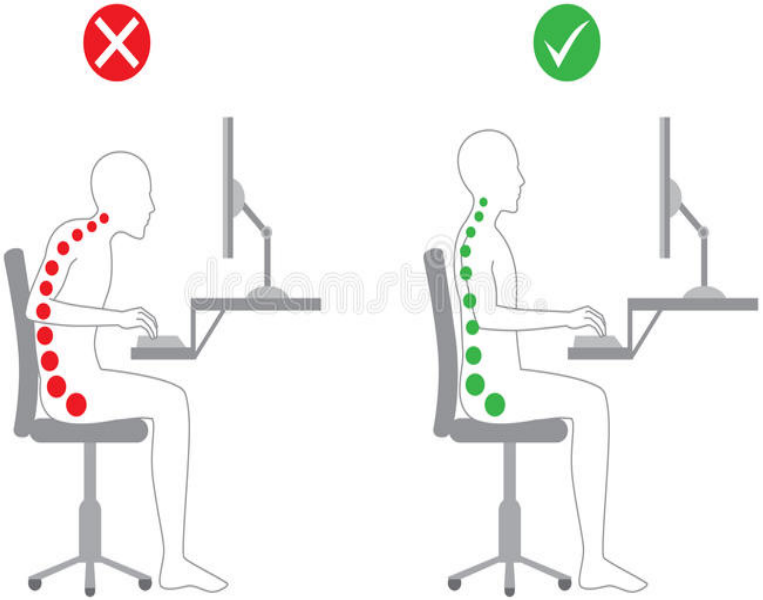
JAK PROWADZIĆ SAMOCHÓD



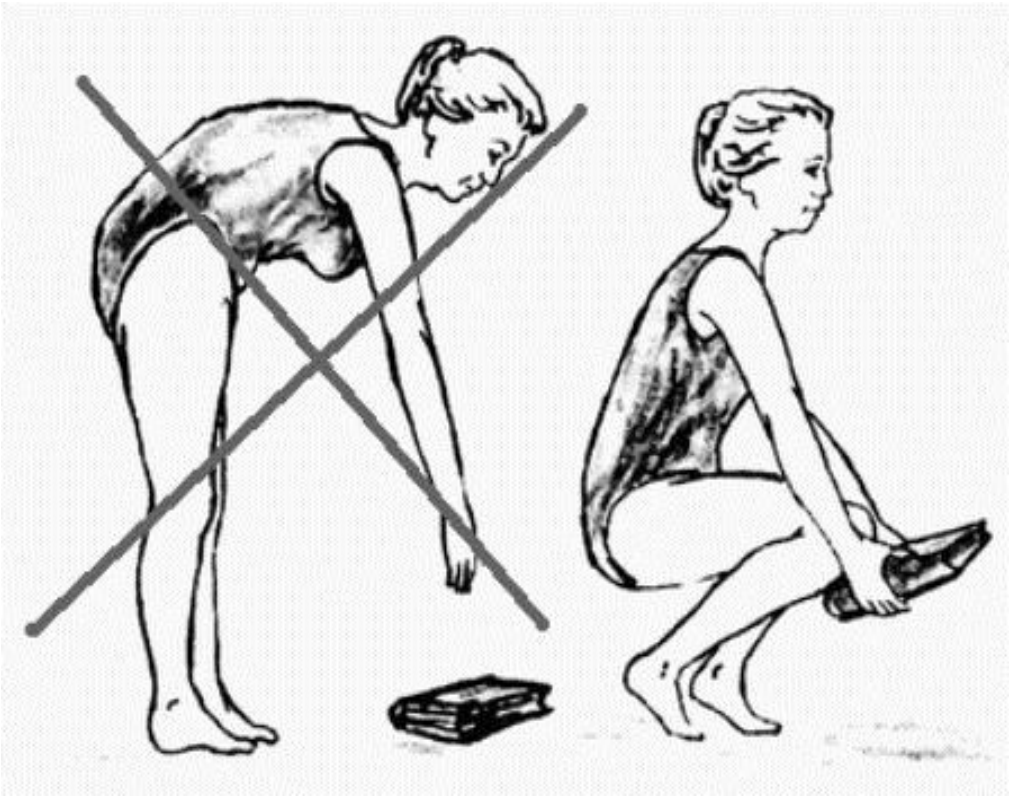


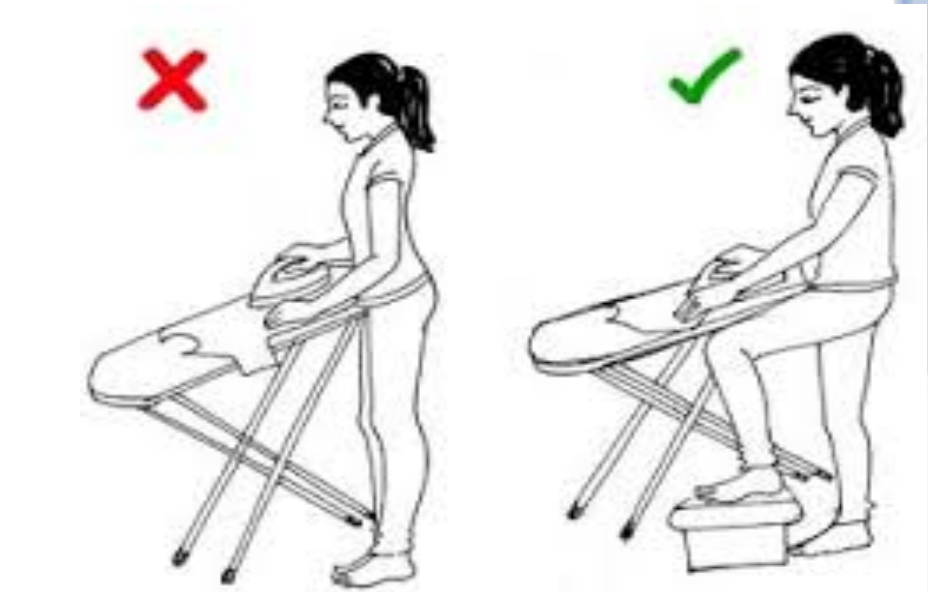


PRZY KOMPUTERZE, KSIĄŻCE..



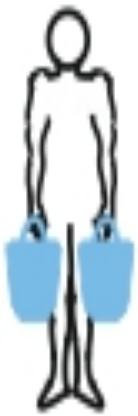
CZYNNOŚCI DOMOWE..



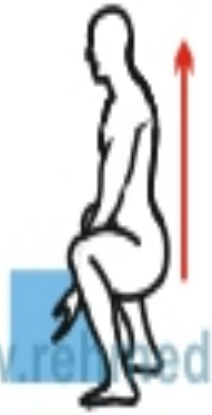


ręce zaplecione
z tyłu

dźwiganie ciężaru
oburącz - nogi w wykroku



trzymanie ciężaru
w dwóch rękach



dźwiganie pudła -rozkrok,
ciężar przy tułowiu

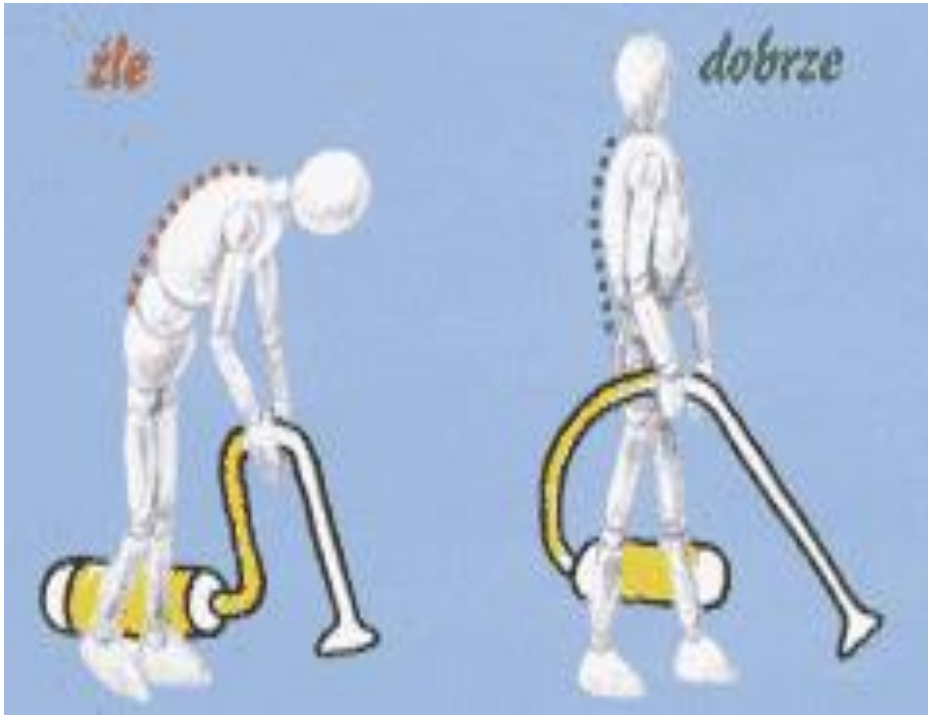
trzymanie ciężaru
blisko tułowia

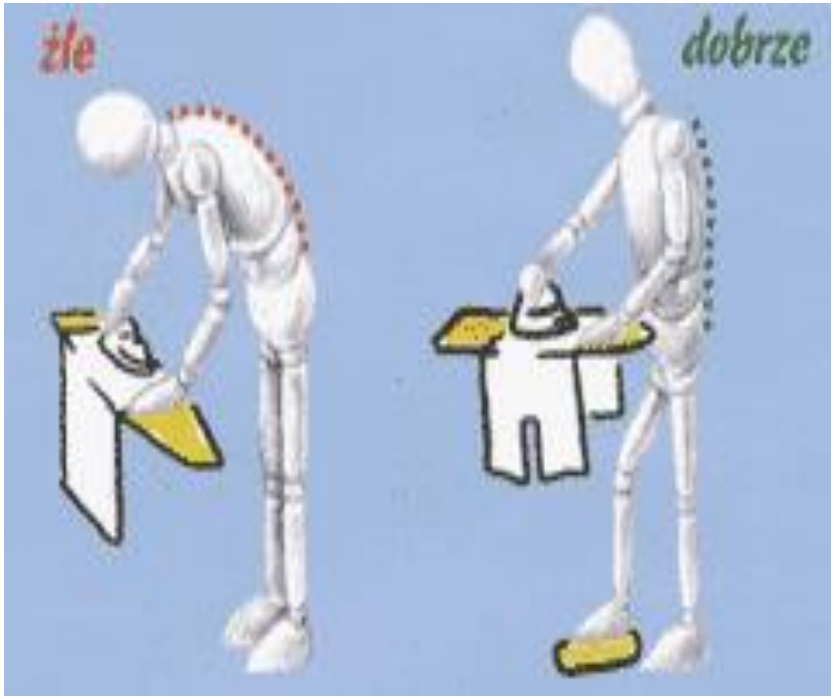
prysznic
głowa odchylona

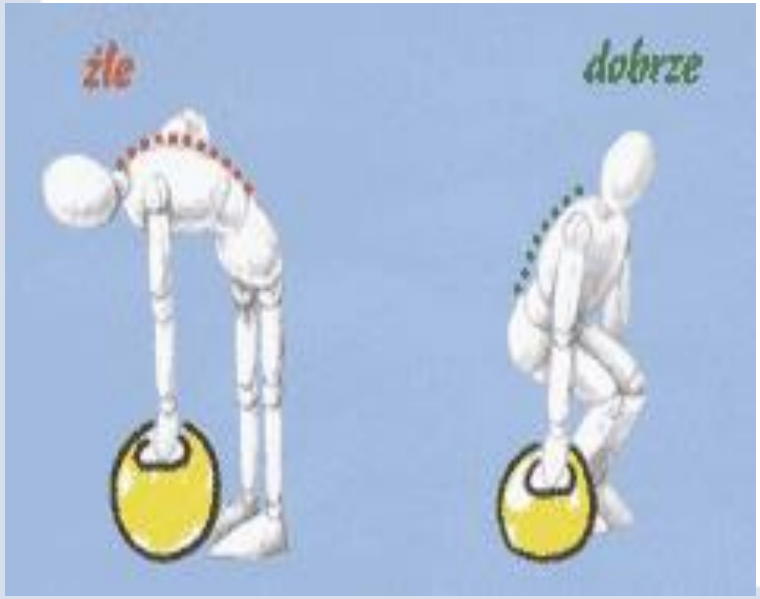
blat kuchenny
stopień pod jedną nogą

pochylanie się
nogi w wykroku

praca w pozycjach niskich
na czworakach z podparciem

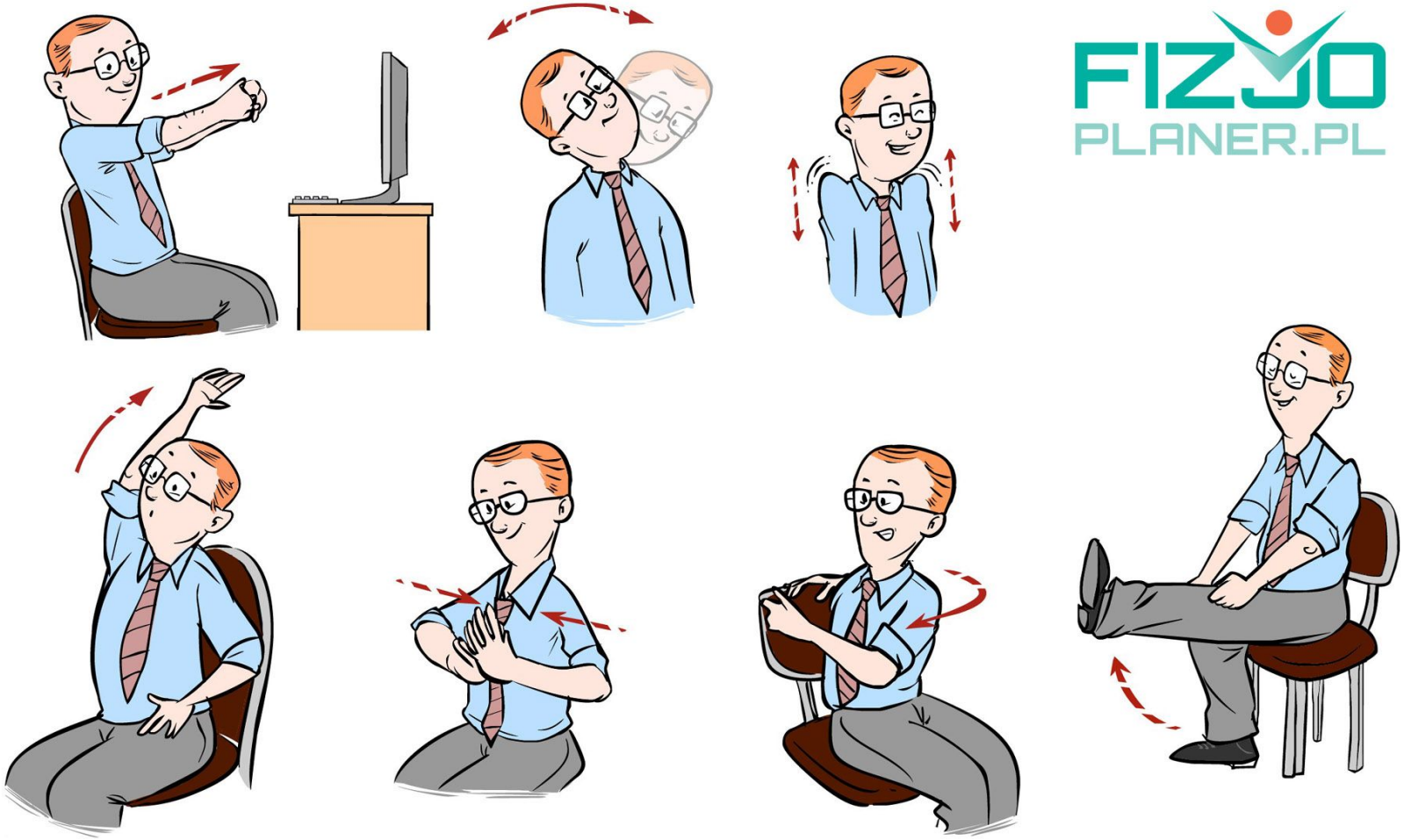

źle
dobrze


źle
dobrze


źle
dobrze

źle
dobrze

NO TO CO ROBIĆ?



FIZJO PLANER.PL

Mając dolegliwości kręgosłupa zapewne spotkali się Państwo w różnymi zestawami ćwiczeń na kręgosłup. Z łatwością można znaleźć je w publikacjach, internecie, broszurach czy ulotkach (np.reklamujących leki).

Można zadać sobie pytanie. Czy wykonując takie ćwiczenia pomożemy sobie w dolegliwościach kręgosłupa? Czy wręcz przeciwnie… Spowoduje to pogorszenie stanu naszego zdrowia.

Ja nie będę umieszczał tu ćwiczeń na kręgosłup. Z jednego prostego powodu. Nie ma możliwości by istniały ćwiczenia dobre i skuteczne dla wszystkich problemów związanych z kręgosłupem. Bardzo często zdarza się, że osoba wykonująca takie ćwiczenia, które nie są skonsultowane przez specjalistę, może znacznie pogorszyć stan swojego zdrowia.

Dlatego chcę uczulić Państwa na ogólne zestawy ćwiczeń w sytuacji, w których już cierpią Państwo na dolegliwości kręgosłupa. Wszystkie ćwiczenia umieszczane w różnych źródłach są kierowane do osób zdrowych, gdzie ich celem jest profilaktyka i utrzymanie kręgosłupa w jak najlepszej kondycji. W sytuacji kiedy mamy np.przepuklinę krążka międzykręgowego duża część tych ćwiczeń jest wręcz szkodliwa i może nawet radykalnie pogorszyć stan zdrowia.

1. Leczenie bólu (proszki przeciwbólowe, itp.) – zwykle na własną rękę.

Problemem nie jest ból, lecz to, co go powoduje. Ból to sygnał, który mówi nam, że dzieje się coś złego. Nie wyleczymy np. przepukliny krążka międzykręgowego tabletkami przeciwbólowymi.

Tabletki przeciwbólowe można kupić wszędzie – w markecie, kiosku, sklepiku szkolnym. Co druga reklama w TV to lek przeciwbólowy. Znieczulić się to nie znaczy wyleczyć. Znieczulić się to oszukać swój organizm i tylko na jakiś czas.

2. Przerwanie rehabilitacji.

Poprawiło się, więc nie ma po co chodzić. Błąd!!! Bardzo często problem nawraca i często z dużo większym nasileniem, niż uraz poprzedni. Celem leczenia jest likwidacja przyczyny powstania dolegliwości, jak również rehabilitacja zapobiegająca pojawieniu się kolejnych dolegliwości w przyszłości – czyli trening stabilizacyjny, nauka ergonomii czy ćwiczeń profilaktycznych.

3. Leczenie przez internet.

Fora internetowe, rady, porady… Każdy z nas jest inny. Mimo, iż jednostka chorobowa jest nazywana tak samo jak ta, z którą się borykamy, to leczenie może być różne. Nie ma uniwersalnych rad, które pomogą każdemu. Nie ma cudownych ćwiczeń, których jest bardzo dużo w internecie, na ulotkach reklamowych, itd.

To co jednej osobie pomoże, drugiej może zaszkodzić.

4. Szybkie wizyty u „cudotwórców”.

Czyli tzw. wciskanie dysków, korygowanie wad postawy po jednym zabiegu, wpychanie przepukliny, nastawienie kręgu, magiczne lampy, zioła, kosmiczne materace itd., itp. – NIE ISTNIEJĄ!!!

To czasami wiara w takie zjawiska sprawia, że czujemy się lepiej.

5. Sugerowanie się opisem z rezonansu magnetycznego lub RTG.

Często pacjenci pytają nas, czy pomożemy im na podstawie przeczytanego opisu. Jest to niemożliwe. Mając zdjęcie i jego opis, wiemy jedynie jak wygląda struktura. Takie zdjęcie jest jedynie elementem diagnostyki, a przede wszystkim diagnostyki czynnościowej, która określa z jaką przyczyną mamy do czynienia, jaki jest stopień uszkodzenia, jaki zespół ruchu wywołuje dany problem itd.

6. Reklamy w TV.

Osoba podnosi duży ciężar, po czym nagle – ze zgrzytem zębów łapie się za plecy. Wystarczyło posmarować żelem i po 10 sekundach problem zniknął. Niestety żel przeciwbólowy nie leczy a tylko zmniejsza objawy bólowe. Przyczyna bólu pozostaje. Życie byłoby piękne, gdyby reklamy były prawdziwe

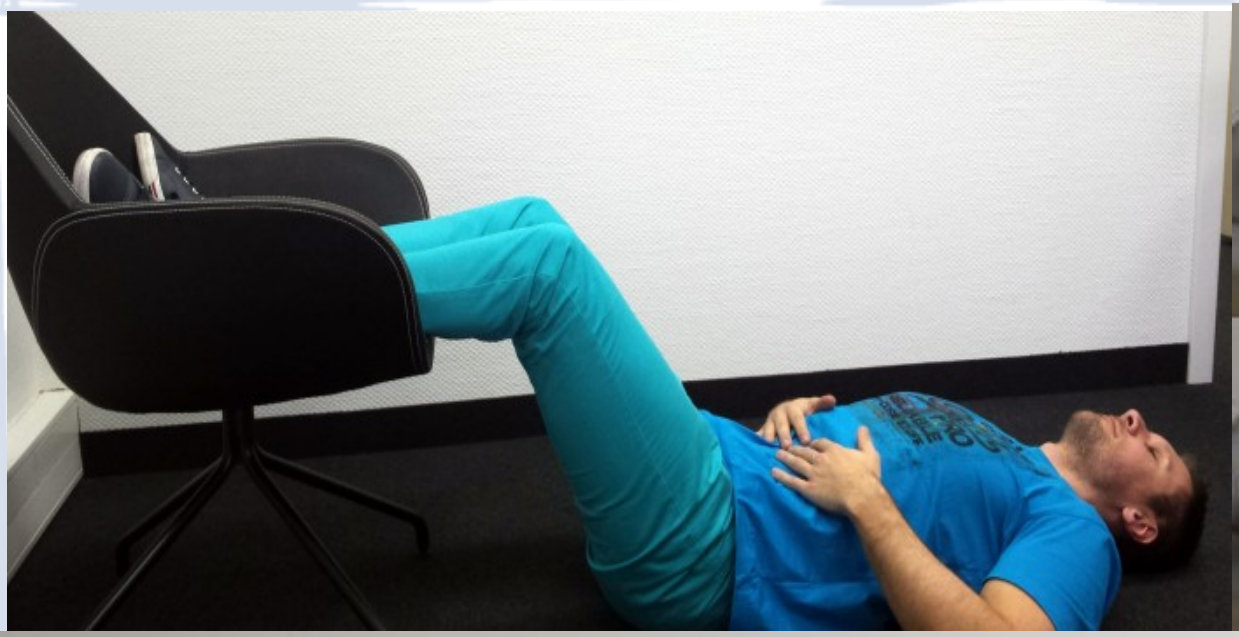
7. Rady znajomych.

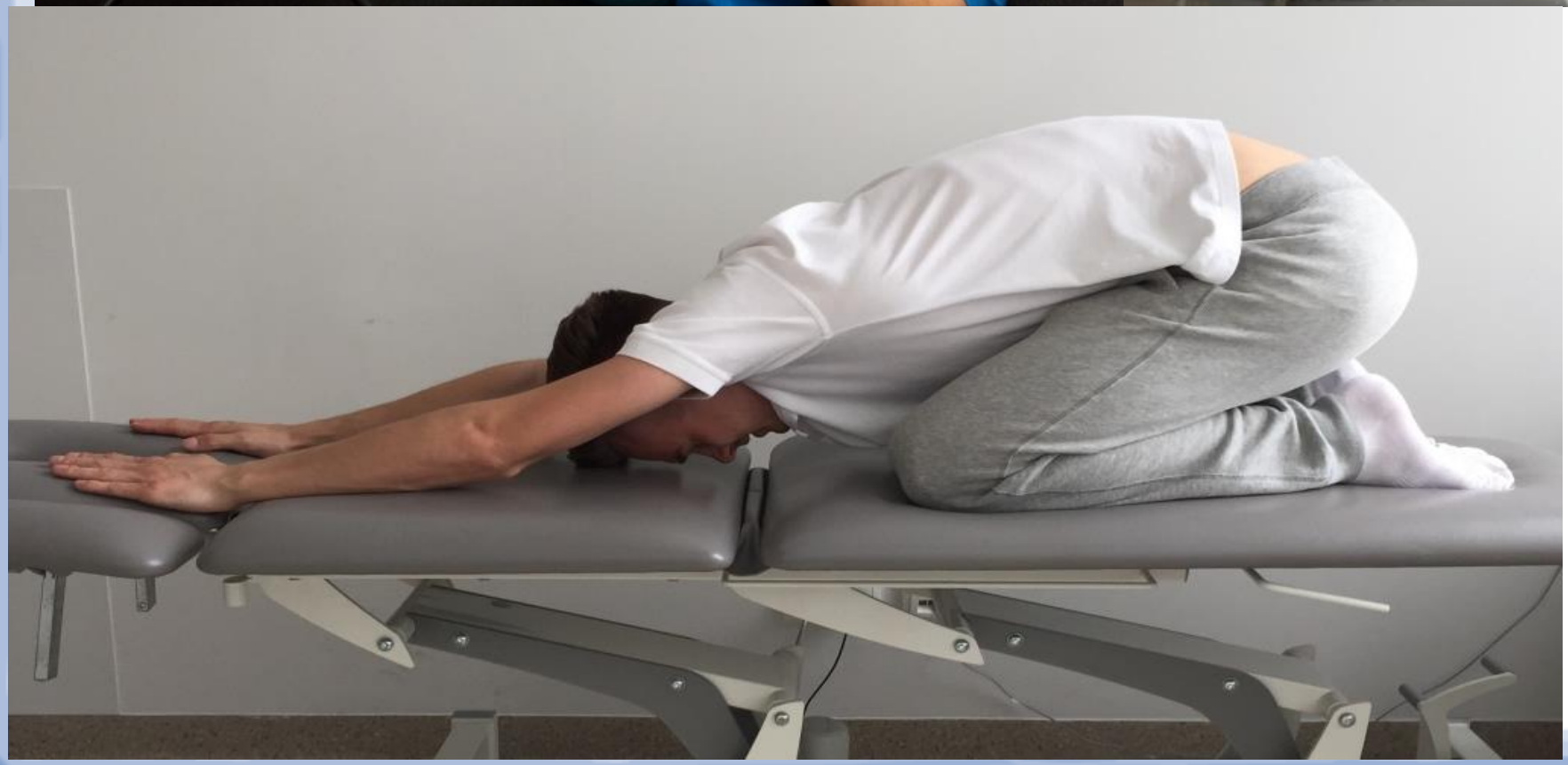
„Słuchaj… Po co będziesz chodził i się leczył. Jak mój sąsiad chorował na kręgosłup, to ćwiczył tak… i tak…, spał na podłodze, smarował się maścią „końską”, przykładał gorące kompresy i się wyleczył.

Złudna droga na skróty…

W sytuacji, gdy pojawiają się dolegliwości a zwłaszcza, gdy pojawiają się cyklicznie lub mają charakter ostry, należy udać się do specjalisty.

To zdanie wydaje się jasne, ale często pacjent udaje się do specjalisty dopiero wtedy, kiedy wszystkie złudne sposoby radzenia sobie z bólem zawodzą. A to czasem bardzo nam utrudnia pomoc.





Low Back Pain Exercises

Standing hamstring stretch

Quadruped arm/leg raise

Gluteal stretch

Cat and camel

Pelvic tilt

Partial curl

Extension exercise

Side plank

© 2008 RelayHealth and/or its affiliates. All rights reserved.

JAK DBAĆ O SWÓJ KRĘGOSŁUP?

Chodzenie

Jest to jedna z najlepszych form ćwiczeniowych. Uruchamia stawy u podstawy twojego kręgosłupa poprzez ich rytmiczne rotowanie oraz pobudza głębokie mięśnie stabilizujące przy każdym kroku. Spacery i marsze mogą poprawić twoją kondycję fizyczną, samopoczucie i nastrój. Zostaw samochód lub przynajmniej parkuj go nieco dalej tak, abyś każdego dnia wykonywał choćby krótki spacer. Staraj się wprowadzić spacer w rutynę dnia codziennego, zwiększając dystans i tempo marszu (powiedzmy 15 - 30 min. przynajmniej 3x w tygodniu). Jeśli lubisz spacery, to dużo przyjemności i korzyści dadzą ci marsze w terenie. Zaczynaj zawsze od krótkich marszów, stopniowo zwiększając dystans. Inną bardzo korzystną formą ćwiczeń jest pływanie. Stopniowo zwiększaj intensywność i różnicuj styl pływania.

Podtrzymuj regularną aktywność

Jeśli już zdecydujesz, jakie aktywności, w jakiej ilości i kiedy będziesz podejmował, to staraj się wykonywać je regularnie. Jeśli wystąpi przerwa, to staraj się powrócić do aktywności tak szybko jak to możliwe. Prawdopodobnie będziesz wtedy musiał rozpocząć ćwiczenia od niższego poziomu intensywności.

Postawa ciała

Staraj się chodzić wyprostowanym, wyobrażając sobie, że od szczytu twojej głowy biegnie struna pociągając cię wysoko do góry. Stój zawsze na dwóch nogach, nie podpieraj się. Wciągaj pępek stojąc, siedząc i idąc - tworzysz czynną stabilizację twojego kręgosłupa. Wybieraj raczej wysokie krzesła, nigdy głębokie fotele i kanapy. Staraj się utrzymać wygięcie w dolnej części twoich pleców, pomagając sobie wałkiem lędźwiowym lub poduszką. Siedź tak aby kolana były poniżej miednicy, znajdź dobrze odpowiadające ci krzesło lub usiądź na jego skraju nie opierając się i utrzymując odpowiednią krzywiznę (lordozę) w odcinku lędźwiowym.

Łóżka i materace

Powinieneś unikać łóżek zapadających się w środku, materac powinien podpierać kręgosłup i całe ciało. Dla większości pacjentów będzie to twardy materac lecz nie powinien powodować dyskomfortu w czasie snu. Głowa powinna być podparta wraz z szyją (poduszka korekcyjna), w leżeniu na boku kolana jedynie w lekkim zgięciu w stawach biodrowych i kolanowych (tak aby kręgosłup był prosty) - unikaj pozycji tzw. embrionalnej. U kobiet z powodu dużego wcięcia w talii powinien również być podłożony wałek pod talię.

Stres i napięcie

Pamiętaj o związku pomiędzy stanem umysłu i ciała. Bądź świadom, że napięcie i pewne uczucia mogą powodować nasilenie bólu. Jeśli ból jest silny, to relaks, ćwiczenie oddechowe i odpowiednie ćwiczenia mogą zmniejszyć napięcie mięśni i ból oraz dać ci poczucie kontrolowania własnego stanu. Wykonuj ćwiczenia, które likwidują ból abyś mógł wrócić do zajęć dających ci przyjemność (hobby lub sport). Nie odrzucaj tych zajęć, ale raczej dostosuj je do nowej sytuacji.

Czynności podnoszenia, sięgania, kopania w ziemi i popychania

Wymagają silnego, gibkiego ciała i stosowania odpowiedniej techniki ruchu. Planuj swoją pracę i przygotuj się do wykonania zadania. Podnosząc ciężar trzymaj go blisko ciała, dźwigaj tak, jak to robią ciężarowcy (zawsze na ugiętych nogach i prostym kręgosłupie) dostosuj ciężar do swoich możliwości. Ciężkie prace wykonuj z przerwami tak, żeby nie pracować zbyt długo bez kilkukrotnego przeprostowania pleców. Wypoczywając wyprostuj się i zrób krótki spacer, a nie siadaj na krześle czy fotelu.

Utrzymaj poziom swojej sprawności

Może to być trudne po zakończeniu zajęć terapeutycznych. Zajęcia są etapem wstępnym do dokonania zmian w twoim stylu życia, do zwiększenia twojej aktywności fizycznej. Aby zapobiec nawrotom dolegliwości lub skutecznie radzić sobie z nawrotami, które mogą się zdarzyć, powinieneś utrzymać program ćwiczeń przez dalszy ciąg życia, przynajmniej raz dziennie. Znajdź czas najdogodniejszy dla siebie i uczyń z ćwiczeń taki nawyk, jak mycie zębów.

Aby zapobiec nawrotom dolegliwości

Jakie aktywności fizyczne będziesz podejmował? Mów o tym otwarcie w gronie przyjaciół, znajomych i rodziny i opracuj sposób włączania ich do codziennych zajęć. Wybierz jakąś aktywność, którą jak sądzisz będziesz mógł wykonywać przynajmniej 3 razy w tygodniu - najlepiej coś, co sprawi Ci przyjemność. Wykorzystuj wszystko to, czego nauczyłeś się w czasie zajęć terapeutycznych. Poprzez utrzymanie aktywności możesz zapobiec kolejnym nawrotom bólu.

Proszę pamiętać, że zdrowy ruch to nie sprzątanie, gotowanie, robienie zakupów czy też praca w ogródku, koszenie trawy, odrzucanie śniegu... Są to prace wykonywane najczęściej w pochyleniu do przodu ze zgiętym kręgosłupem, powodujące jego przeciążenie. Aby przywrócić równowagę napięcia mięśniowego - jedne mięśnie są rozluźnione, a drugie nadmiernie napięte - należy wykonywać ruchy w stronę przeciwną. Jeśli pracujesz siedząc lub stojąc „odpoczywaj” chodząc szybkim krokiem aby mięśnie statyczne odpoczywały a mięśnie dynamiczne swoją pracą dotleniały cały organizm. Uzyskamy wtedy równowagę statyczno - dynamiczną, tak potrzebną dla zdrowego kręgosłupa, stawów i wszystkich narządów wewnętrznych. Jeśli pracujesz w ciągłym ruchu odpoczywaj leżąc na brzuchu, wtedy kręgosłup lędźwiowy przyjmuje fizjologiczne ustawienie (tj. lordozę lędźwiową) i odpoczywa.

W DOMU...

LeviCare

W ŁAZIENCE

W SAMOCHODZIE

„Spiesz się powoli a unikniesz błędów”. (Sofokles)

Przed podniesieniem czegokolwiek, niezbędna jest **ocena wagi danego przedmiotu**. Czasem trudno to ustalić i istnieje duże ryzyko „przedźwignięcia się” przy samej tylko próbie. Sprawdzenie orientacyjnej wagi można zrobić np. popychając przedmiot rękami lub nogą. Jeżeli okaże się on zbyt ciężki i mamy wątpliwości, czy sami damy radę go podnieść, poprośmy kogoś o pomoc lub w miarę możliwości, podzielmy przedmiot na mniejsze części

Nie należy podnosić rzeczy ciężkich, jeśli można je przesunąć pchając lub ciągnąc. Zdarza się nieraz, że podnosimy ciężary zupełnie niepotrzebnie, przeciążając i uszkadzając nasz kręgosłup.

Zdrowy, silny mężczyzna może na ogół podnieść ciężar, który waży tyle co on sam. Jeśli ma wprawę w dźwiganiu, może oczywiście podnieść więcej.

Kobieta nie powinna podnosić ciężarów ponad 1/3 część wagi swego ciała. Osoby młode, które jeszcze rosną, powinny przy podnoszeniu zachować jak największą ostrożność..

10 zasad BEZPIECZNEGO PODNOSZENIA ciężkich przedmiotów:

1. Podejdź blisko przedmiotu.
2. Stań w rozkroku lub postaw jedną stopę nieco na skos przed drugą, tak aby równowaga była zapewniona zarówno w kierunku bocznym, jak i w przód oraz w tył.
3. Stań w tym kierunku, w którym masz przenosić przedmiot. Unikaj równoczesnego obracania się i podnoszenia! Jeśli chcesz się obrócić wraz z ciężarem, najpierw należy go podnieść. Obrót wykonuj stopami, a nie tułowiem.
4. Zegnij kolana, ale nie więcej niż do kąta prostego. Jeśli zegniesz kolana bardziej, znajdziesz się niemal w przysiadzie i nie zdołasz powstać z ciężarem.
5. Cofnij brodę. Napręż kark i pochyl tułów ku przodowi. Nie zginaj go! Istnieje różnica między pochyleniem, a zgięciem.
6. Napręż mięśnie brzucha i pleców tak, aby część krzyżowa pozostawała wyprostowana. Musi tu nastąpić krótkotrwała statyczna praca mięśni, aby kręgosłup utrzymać w tej pozycji.

7. Chwyć przedmiot wyprostowanymi ramionami, dzieląc ciężar równo między nimi obiema.

8. Unieś ciężar, prostując jednocześnie kolana, biodra i kręgosłup.

9. Trzymaj przy tym ciężar jak najbliżej ciała. Łatwiej jest podnosić, gdy ramię dźwigni jest krótsze.

10. Przy opuszczaniu należy postępować w ten sam sposób, zawsze spokojnie, bez szarpnięć. Równie niebezpieczne jest nagłe opuszczanie przedmiotu lub wypuszczanie go z rąk.

Powyższe zasady dotyczą podnoszenia ciężarów „w pojedynkę”. Jeśli potrafimy je zapamiętać i stosować w naszej pracy zawsze, gdy to jest możliwe, to potrafimy także poradzić sobie w innych trudnych sytuacjach przy podnoszeniu.

Dlaczego tak ważna jest umiejętność prawidłowego podnoszenia?

Bo w ten sposób OSZCZĘDZAMY KRĘGOSŁUP. Bierze on udział w podnoszeniu, znajdując się w najmocniejszym ustawieniu – dobrze zrównoważony, nie skręcony i nie zgięty. Obciążenie zostaje równo rozłożone na stawy i na tarczki międzykręgowe, a ryzyko wypadnięcia jądra miażdżystego jest w tej pozycji najmniejsze. Mięśnie nóg i pośladka dzielą wysiłek z kręgosłupem.

DBAJĄC O SIEBIE ZADBASZ O INNYCH