

# JAK UTRZYMAĆ KRĘGOSŁUP W DOBREJ FORMIE DO PÓŻNEJ STAROŚCI

## – PROGRAM PROFILAKTYKI I GIMNASTYKI KRĘGOSŁUPA

Kręgosłup człowieka posiada trzy naturalne wygięcia. Możesz ochronić swój kręgosłup poprzez:

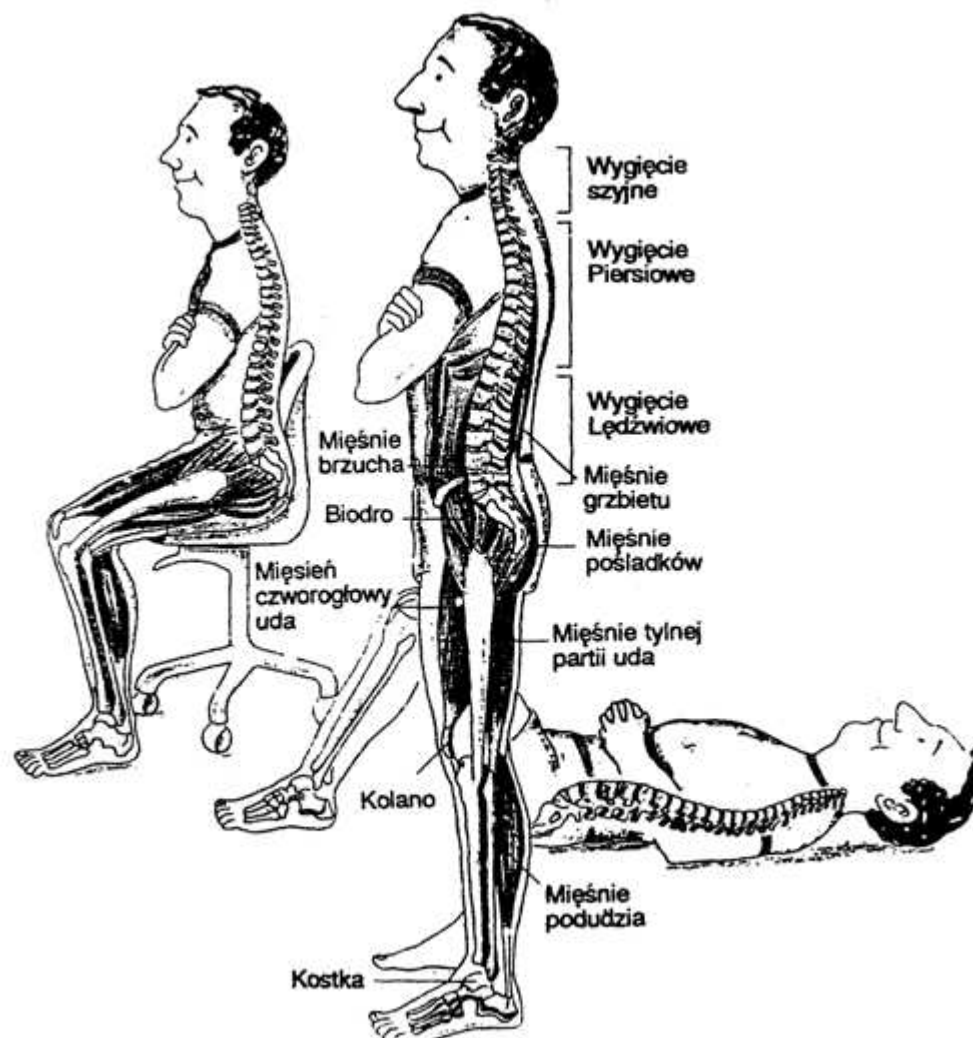
- utrzymywanie prawidłowej postawy w ciągu całego dnia
- umiejętne dźwiganie ciężarów /ściśnięte mięśnie brzucha, ugięte kolana /
- prawidłowe proporcje czasowe pomiędzy siedzeniem, staniem i leżeniem

Najbardziej obciąża kręgosłup siedzenie, potem stanie i leżenie. Kręgosłup zdrowy, to kręgosłup w pozycji równowagi. Jego 3 naturalne wygięcia muszą być w stałej równowadze podczas siedzenia, stania, chodzenia, leżenia, dźwigania. Równowagę tę zapewniają mocne i elastyczne mięśnie.

Funkcje kręgosłupa zdrowego:

- Podporowa – stanowi podporę dla całego organizmu
- Ochronna – ochrania rdzeń kręgowy
- Amortyzacyjna – amortyzuje różne ruchy człowieka

Tylko mocne i elastyczne mięśnie grzbietu, brzuch, bioder i nóg oraz ich połączenia: więzadła, ścięgna i stawy zabezpieczają prawidłową postawę i w konsekwencji utrzymują nasz kręgosłup w zdrowiu.



OPRACOWANIE : mgr Janusz Jelonek

**DLACZEGO KRĘGOSŁUP BOLI?**

Najczęstszym powodem bólu kręgosłupa jest obluźnienie i, w konsekwencji, rotacja kręgów. Obluźnienie pojawia się wtedy, gdy połączenia kręgów nie pracują prawidłowo. Na przykład z powodu wadliwej postawy utrzymywanej przez człowieka przez dłuższy czas, nagłego nadwyrężenia, „złego” dźwigania, ciąży, wad wrodzonych itp.

### Przemieszczenie (dyslokacja) przyczyną problemów z kręgosłupem

Ponieważ wszystkie części kręgosłupa ściśle ze sobą współpracują, obluźnienie i dyslokacja jednej z nich może spowodować problemy z kręganiami, więzadłami, dyskami lub naczyniami krwionośnymi.

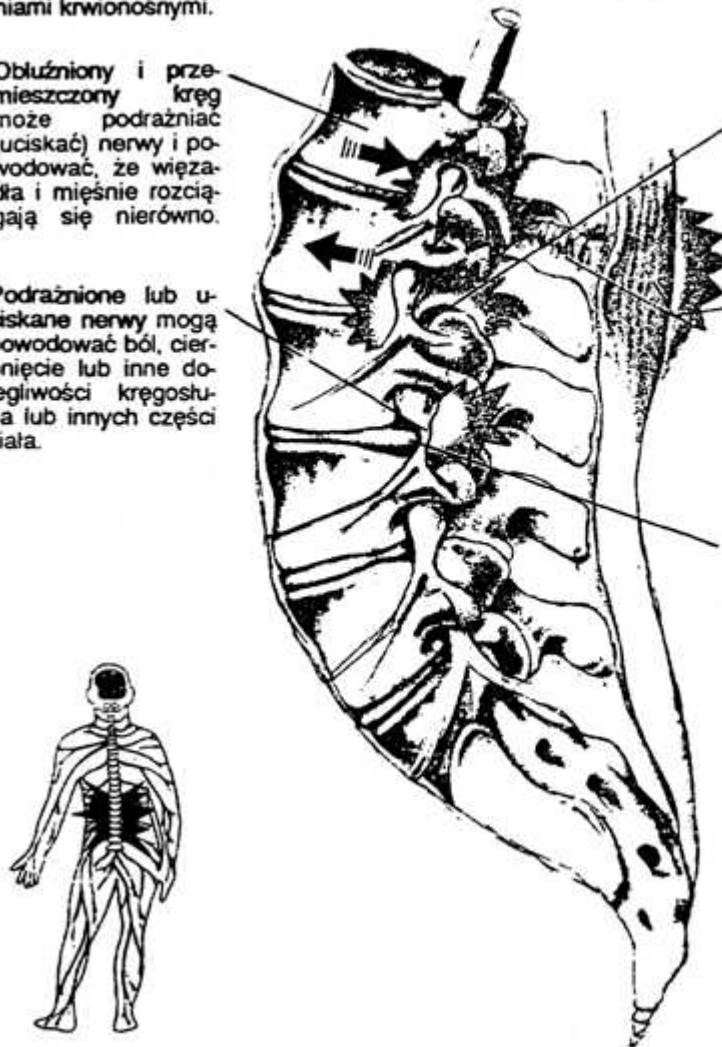
Obluźniony i przemieszczony kręg może podrażniać (uciskać) nerwy i powodować, że więzadła i mięśnie rozciągają się nierówno.

Podrażnione lub uciskane nerwy mogą powodować ból, cierpienie lub inne dolegliwości kręgosłupa lub innych części ciała.

Zamknięte ścianki mogą podrażniać nerwy i otaczające je więzadła, co powoduje ból kręgosłupa i szyi.

Naciągnięte więzadła i napięte mięśnie nie są dostatecznym zabezpieczeniem dla kręgów i mogą ograniczyć lub zwiększyć prawidłową ruchomość połączeń kręgowych.

Nabrzmięte lub pęknięte dyski mogą uciskać nerwy, korzonki lub stos paciorkowy i powodować ból, cierpienie szyi, kręgosłupa, ramion, nóg.



## JAK ROZPOZNAĆ KŁOPOTY Z KRĘGOSŁUPEM

Obluźnienia i przemieszczenia mogą powodować różne objawy, niekoniecznie tylko ból pleców, ból może pojawić się też w innych częściach ciała. Ponieważ kręgosłup spełnia funkcję ochronną dla rdzenia kręgowego ucisk na nerwy może powodować np. bóle lub mrowienia nóg, rąk, głowy itp.

Typowe objawy, symptomy obluźnień i przemieszczeń w obrębie kręgosłupa:

- Bóle głowy (obluźnienia i dyslokacje podrażniają nerwy albo ograniczają dopływ krwi w obrębie szyi, co powoduje niedostateczne dotlenienie i odżywianie tej części ciała)



Nagły ból jako wynik urazu sportowego lub stopniowo narastający po wielu latach niewłaściwego „używania” kręgosłupa. Najczęściej występuje w odcinku lędźwiowo-krzyżowym, szyjnym.



Dreptwienie – może być wynikiem zajmowania niewłaściwej pozycji przez dłuższy czas w czasie dnia.

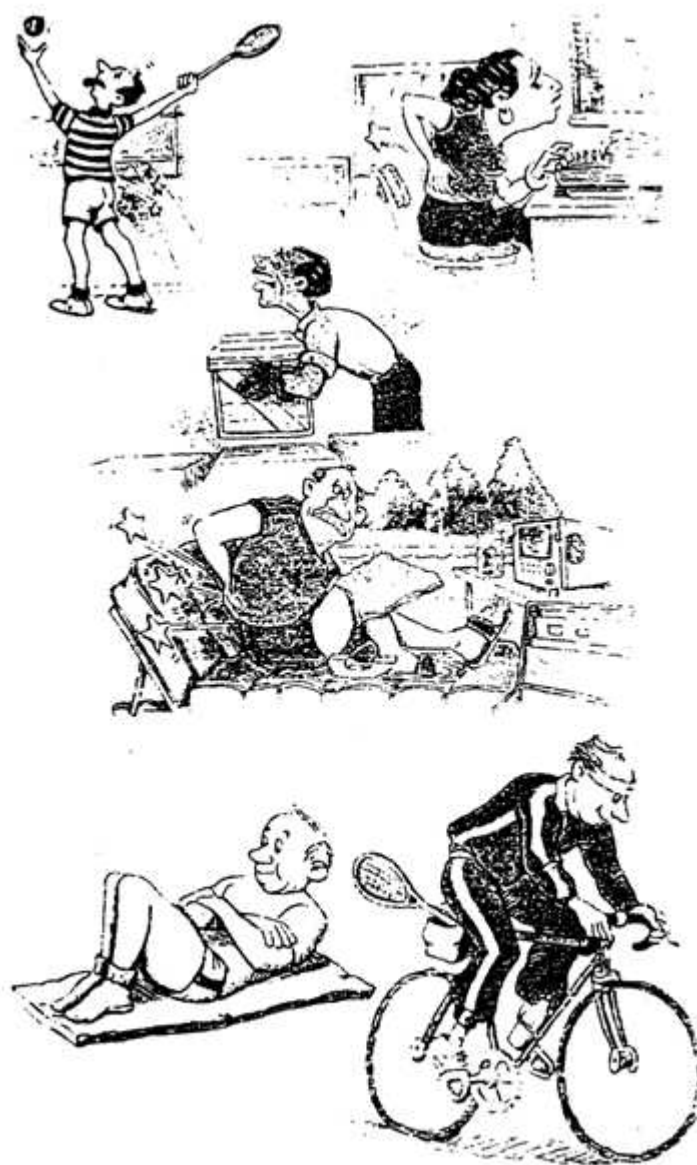


## KAŻDY CZŁOWIEK POTRZEBUJE ĆWICZEŃ KRĘGOSŁUPA

Około 80% społeczeństwa ma stałe lub czasowe problemy z kręgosłupem. Na co dzień nie „utrzymujemy prawidłowej postawy”. Co to jest prawidłowe „trzymanie się”?

Pozycja wyprostowana, łopatki ściągnięte, klatka piersiowa uwypuklona, brzuch wciągnięty, ucho, ramię i biodro znajdują się w jednej linii. Każde odstępstwo od prawidłowej postawy powtarzane przez długie okresy czasu prowadzi w końcu do kłopotów z kręgosłupem. Również osoby nieprzygotowane do uprawiania sportu, które nagle zaczynają ćwiczyć intensywnie, narażają się na kłopoty z kręgosłupem. W dalszej kolejności również osoby z nadwagą, osoby znajdujące się w stresie, ci, którzy nieprawidłowo dźwigają ciężary, narażają się na ciągłe z nim problemy.

Ćwiczenia kręgosłupa pozwalają wzmocnić i uelastyczyć mięśnie i połączenia, które podtrzymują nasz kręgosłup. Wystarczy 20 minut co drugi dzień, aby utrzymać w doskonałej kondycji nasze mięśnie i poprawić codzienne samopoczucie.



## PROGRAM ĆWICZEŃ

Wykonując co drugi dzień 20 minutowy program ćwiczeń poprawisz kondycję swoich mięśni i więzadeł, które zabezpieczają twój kręgosłup i utrzymać je w dobrej równowadze i ruchliwości.

Program podzielony jest na ćwiczenia wzmacniające i ćwiczenia rozciągające. Ćwiczenia pogrupowane zostały według pozycji wyjściowych. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zrelaksuj się, odpręż i postępuj zgodnie z instrukcją.

### UWAGA!

Nigdy nie rób żadnych ćwiczeń "na siłę". Nie wykonuj również ćwiczeń, które powodują ból. Nie spiesz się, wykonuj ćwiczenia dokładnie, bez naślych ruchów.

Szczególnie uważaj przy ćwiczeniach rozciągających. Nie staraj się osiągnąć maksymalnego zakresu ruchu za pierwszym razem.

## Ćwiczenia w pozycji wyjściowej na plecach

### 1. Odchylenie miednicy

PW leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy przylegają do podłogi, ręce na miednicy, oddychaj głęboko

JAK?

ściągaj pośladki i dolną część brzucha, przyciskaj dolną część pleców do podłogi. Wytrzymaj licząc do 3-5, rozluźnij. Powtórz 5 do 10 razy. Powróć do pozycji wyjściowej.

PO CO?

żeby rozciągać mięśnie grzbietowe, wzmocnić mięśnie brzucha i poprawić ruchomość miednicy.



### 2. Skręty dolnej części grzbietu

PW Jak wyżej

JAK?

Skręć podkurzone kolana w lewo, z równoczesnym skrętem głowy w prawo. Wytrzymaj licząc do 5. Powtórz 10-15 razy. Powrót do pozycji wyjściowej.

PO CO?

Żeby rozciągnąć i wzmocnić mięśnie grzbietu, rozciągnąć mięśnie poprzeczne brzucha.



### 3. Przyciąganie kolan do głowy

PW Jak wyżej

JAK?

Powoli przyciągaj kolana do klatki piersiowej. Wytrzymaj licząc do 3-5. Powtórz 5-10 razy i stopniowo dojdź do 20 powtórzeń. Powróć do pozycji wyjściowej.

PO CO?

Żeby rozciągnąć dolną część grzbietu i mięśnie pośladków.



### 4. Unoszenie bioder

PW Jak wyżej

JAK?

Powoli podnieś biodra utrzymując prostą linię od kolan do ramion.

Wytrzymaj licząc do 5. Opuść biodra. Powróć do PW

PO CO? Żeby wzmocnić mięśnie pośladków



## 5. Skłon ku górze

PW Jak wyżej

JAK? Skrzyżuj ręce na klatce piersiowej i schowaj w nich podbródek. Wciągając brzuch unieś się ku górze. Powtórz 10 razy.

PO CO? Żeby wzmocnić górne partie mięśni brzucha.



## 6. Przyciąganie nogi

PW Leżenie na plecach z jedną nogą ugiętą w kolanie, która przylega do podłoża. Całe plecy przylegają do podłoża. Połóż ręce na brzuchu, aby poczuć, jak pracują mięśnie brzucha.

JAK? Powoli przyciągaj nogę ugiętą w kolanie, trzymając drugą nogę, pośladki i plecy dociśnięte do podłogi. Wytrzymaj licząc do 5. Powtórz 5 razy. Zmień nogę. Powróć do PW. Pamiętaj o oddechu.

PO CO? Żeby rozciągnąć biodra, dolną część grzbietu i pośladki.



## 7. Podnoszenie prostej nogi

PW Jak wyżej

JAK? Unoś wyprostowaną nogę do kąta prostego z tułowiem i powoli opuszczaj. Powtórz 5-10 razy. Zmień nogę. Powróć do PW.

PO CO? Żeby wzmocnić mięśnie brzucha i mięśnie dwugłowe uda.  
Żeby rozciągnąć ścięgna udowe mięśnia dwugłowego uda.



**Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu****8. Rozluźnienie wszystkich mięśni**

PW Leżenie na brzuchu ze stopami lekko odchylonymi. Czoło połóż na podłodze. Rozluźnij i zrelaksuj mięśnie grzbietu i brzucha oraz rozluźnij szyję i kark.

**9. Naciskanie łokciami**

PW Jak wyżej

JAK? Utrzymując szyję w naturalnej pozycji naciskaj sobą na przedramiona. biodra i brzuch naciskaj do podłogi. Wytrzymaj 30 sekund. Potem powrót do PW. Powtórz 5-8 razy.

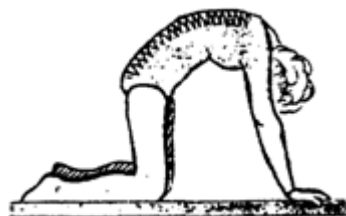
PO CO? Żeby rozciągnąć i utrzymać linię wygięcia dolnej części grzbietu, oraz żeby wzmocnić górne partie rąk i klatki piersiowej

**Pozycja wyjściowa – klęk podparty****10. Koci grzbiet**

PW Przyjmij pozycję na rękach i na kolanach, utrzymując kolana dokładnie pod biodrami. Utrzymuj szyję w pozycji naturalnego wygięcia.

JAK? Napnij grzbiet przez napięcie mięśni brzucha i grzbietu. Pozwól zwisnąć głowie utrzymując ręce i nogi w PW. Wytrzymaj licząc do 3-5. Powtórz 5-8 razy.

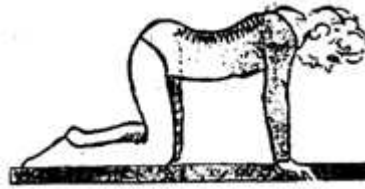
PO CO? Żeby wzmocnić mięśnie brzucha i pośladków oraz rozciągnąć grzbiet.

**11. Rozluźnienie mięśni grzbietu**

PW Jak wyżej

Niech grzbiet opadnie. Relaks dla mięśni brzucha. Rozłóż ciężar ciała równomiernie. Czas i liczba powtórzeń jak wyżej.

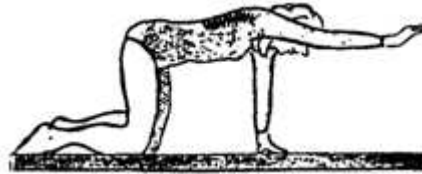
PO CO? Żeby rozciągnąć mięśnie grzbietu i brzucha.



## 12. Unoszenie ramion

PW Jak wyżej

JAK? Wyciągnij jedną rękę przed siebie, nie unosz głowy, zachowaj równowagę. Wytrzymaj w tej pozycji licząc do 5. Powróć do PW. Powtórz 5-8 razy. Zmień ręce i wykonaj ponownie.

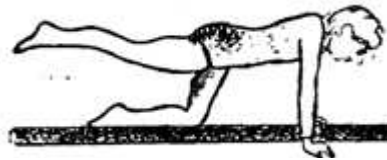


## 13. Podnoszenie prostej nogi do tyłu

PW Jak wyżej

JAK? Wyciągnij wyprostowaną nogę do tyłu i utrzymaj równoległe do podłogi przez 5 sekund. Trzymaj napięte mięśnie grzbietu. Wróć do PW. Powtórz 5-8 razy.

PO CO? Żeby rozciągnąć dolne partie brzucha i wzmocnić mięśnie pośladków i mięsień dwugłowy uda.



## Pozycja wyjściowa – siedzenie

### 14. Rozciąganie boczne

PW Usiądź na krześle. Stopy przylegają do podłogi. Rozluźnij ramiona. Utrzymaj Naturalne wygięcie kręgosłupa w równowadze.

JAK? Wyciągnij rękę nad głowę i powoli wykonuj skłon boczny w drugą stronę. Staraj się nie przekręcać, utrzymaj licząc do 5. Powróć do PW. Powtórz 5-10 razy. Zmień rękę i wykonaj to samo ćwiczenie.

PO? CO? Żeby rozciągnąć mięśnie najszerze grzbietu i mięśnie poprzeczne brzucha.



**15. Skłony w siadzie**

PW Jak wyżej

JAK? Wykonaj powoli skłon ku dołowi. Wytrzymaj licząc do 5. Powoli unos się używając Mięśni brzucha i mięśni grzbietu. Głowę podnieś na końcu. Powtórz 5-8 razy. Powróć do PW.

PO CO? Żeby rozciągnąć mięśnie pleców i pośladków.

**16. Skręty szyi w pozycji siedzącej**

PW Jak wyżej

JAK? Schowaj podbródek i utrzymując poziomą linię wzroku (tzn. Nie patrząc w dół) Wykonaj skręt głową tak, jakbyś patrzył przez ramię. Wytrzymaj tak licząc do 5. Powróć do PW. Powtórz 5-8 razy.

PO CO? Żeby rozciągnąć mięśnie szyi.

**17. Skłony boczne**

PW Jak wyżej

JAK? Z rozluźnionymi ramionami, schowaj podbródek i skręć głowę tak, by oko było Dokładnie nad ramieniem. Wytrzymaj licząc 3-5. Powtórz 5-8 razy. Ta samo Wykonaj ćwiczenie w druga stronę. Powróć do PW.

PO CO? Żeby rozciągnąć mięśnie szyi.

**18. Unoszenie barków**

PW Jak wyżej.

JAK? Podnieś boki tak wysoko, jak potrafisz. Wytrzymaj licząc do 5.  
Powróć do PW. Powtórz 10 razy.



### 19. Osuwanie się przy ścianie.

PW Stań przy ścianie z biodrami i pośladkami lekko ściągniętymi. Stopy lekko oddalone  
Oddalone od ściany. Patrz wprost przed siebie. Powinieneś wyczuwać trzy naturalne  
wygięcia kręgosłupa.

JAK? Naciskaj plecami na ścianę i osuwaj się powoli w dół do pozycji półsiedzącej.  
Wytrzymaj licząc do 5 i powoli wracaj do góry. Powtórz 5 razy.

PO CO? Żeby wzmocnić mięśnie grzbietu, bioder i nóg.



### 20. Rozciąganie mięśni brzuchatych łydek

PW Przodem do jakiejś podpórki ( np. stół, parapet )

JAK? Ze stopami lekko odchylnymi od krzesła, czy stołu, napnij nogę wysuniętą do  
Przodu, a druga w tyle mocno opieraj podłogę. Pochyl się do przodu i chwyć krzesła  
Lub stołu. Wytrzymaj 20-30 sekund. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie

PO CO? Żeby rozciągnąć mięśnie łydek.



### 21. Rozciąganie mięśni dwugłowych uda

PW Jak wyżej.

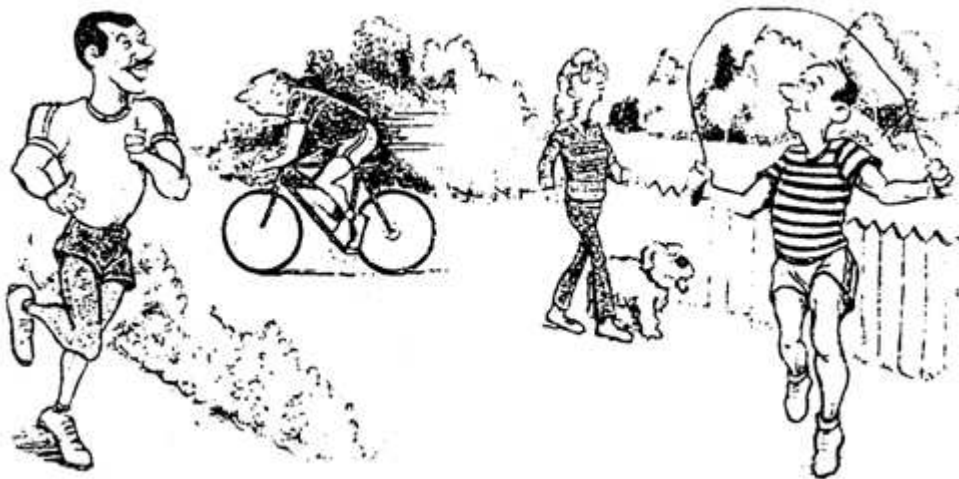
JAK? Połóż nogę na jakiejś podpórce ( krzesło, ława ). Utrzymując drugą nogę i plecy proste , pochyl się do przodu tak jakbyś próbował dotknąć głowa kolana. Wytrzymaj licząc do 5. Zmień nogę i wykonaj to samo ćwiczenie. Powróć do PW.



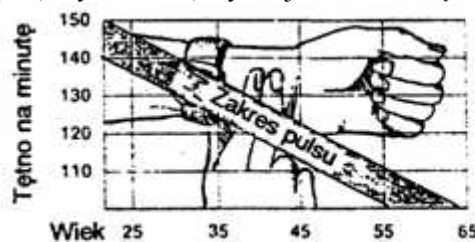
Doskonałym uzupełnieniem gimnastyki kręgosłupa w domu byłoby uprawianie ćwiczeń o charakterze aerobowym ( tlenowym ). Są to ćwiczenia, które dotleniają wszystkie komórki organizmu. Spróbuj włączyć trochę aerobowej aktywności do swojego życia, choć przez 30 minut 3 razy w tygodniu, tak aby twoje tętno w czasie wysiłku wzrosło do 130 uderzeń serca na minutę.

Do najpopularniejszych form aktywności aerobowej należą:

1. Szybki spacer
2. Trucht lub wolny bieg
3. Jazda na rowerze.
4. Pływanie
5. Aerobic – ćwiczenia przy muzyce
6. Skakanie na skakance



Sprawdzaj swój puls, aby wiedzieć, czy twoje ćwiczenie są efektywne.



#### Sprawdź swój puls

Znajdź na wykresie punkt odpowiadający ilości uderzeń serca na minutę w zależności od twojego wieku. Po ćwiczeniu sprawdź swój puls na przegubie lub szyi. Licz przez 15 sek i pomnóż przez 4.

## **Zawsze myśl o swoim kręgosłupie**

W czasie poruszania się w ciągu dnia zawsze pamiętaj o trzech naturalnych wygięciach kręgosłupa. Możesz ochronić swój kręgosłup poprzez utrzymywanie prawidłowej postawy, a podczas dźwigania i przenoszenia ciężarów – przez odpowiednie ściśnięcie mięśni brzucha i ugięte kolana. Unikaj ciągłego siedzenia, staraj się chodzić zamiast jeździć, używaj schodów zamiast windy.

Opracował: mgr Janusz Jelonek

źródło: Kranes Communications, 31290th street, Daly City, Ca94015-1898

(Consultant: Vicky L., Saliba.PT)