

PROFILAKTYKA BÓLÓW KRĘGOSŁUPA

Bóle szyi, dolnej i środkowej partii pleców to jedne z najczęstszych dolegliwości przewlekłych u dorosłych. Więcej osób zmaga się jedynie z nadciśnieniem. Jak zapobiec przewlekłym bólom kręgosłupa?

Jakie funkcje pełni kręgosłup?

Kręgosłup jest zbudowany z 33-34 kręgów. Dzieli się na odcinki: szyjny, piersiowy, lędźwiowy i krzyżowy. Jego najważniejszym zadaniem jest amortyzacja, czyli zabezpieczenie układu nerwowego i rdzenia kręgowego przed uszkodzeniami. Poza tym pełni też funkcję podporową i ruchową.

Przyczyny bólów kręgosłupa

Przewlekłe bóle kręgosłupa, należące do wyjątkowo dokuczliwych chorób cywilizacyjnych, wynikają z braku aktywności fizycznej, nadmiernych obciążeń, jakim codziennie poddajemy kręgosłup i stawy, a także z wszechobecnego stresu. Najczęstszymi przyczynami bólu kręgosłupa są:

- brak aktywności fizycznej;
- nadwaga lub otyłość;
- przyjmowanie nieprawidłowej pozycji, m.in. podczas siedzenia lub snu;
- wielogodzinna praca przy komputerze;
- częste noszenie butów na wysokim obcasie;
- stres prowadzący do stałego podwyższenia napięcia mięśniowego;
- stany zapalne organizmu.

Profilaktyka bólów kręgosłupa

Dolegliwości bólowe utrudniają codzienne funkcjonowanie. Upewnij się, że tryb życia, który prowadzisz obecnie, pomoże Ci uniknąć dyskomfortu w przyszłości.

Utrzymuj prawidłową masę ciała, tak by nie obciążać kręgosłupa zbędnymi kilogramami. Wprowadź do swojej diety witaminy i minerały wspomagające układ mięśniowo-szkieletowy. Na stan naszych stawów i kości korzystnie wpływa dieta bogata w wapń, fosfor i witaminę D.

Zadbaj o zróżnicowaną aktywność fizyczną. Dzięki regularnym ćwiczeniom wzmocnisz mięśnie, dzięki czemu utrzymasz prawidłową postawę ciała. Codzienny ruch, spacer, pływanie, uprawianie pieszej turystyki, gra w tenisa, regularna gimnastyka oraz wchodzenie i schodzenie po schodach pozwalają kręgosłupowi zachować dobrą kondycję.

Gdy długo stoisz lub siedzisz, przyjmij pozycję jak najmniej obciążającą kręgosłup. Jeżeli długo pracujesz w pozycji siedzącej, szczególnie przed komputerem, pamiętaj o regularnych przerwach na ruch.

Jak leczyć bóle kręgosłupa?

Leczenie bólu kręgosłupa rozpocznij od uzyskania właściwej diagnozy. Może ją postawić ortopeda. Skierowanie do poradni

ortopedii i traumatologii narządu ruchu wystawia lekarz POZ lub inny lekarz, który ma umowę z NFZ. Lekarz specjalista zleca diagnostykę kręgosłupa, np. badanie RTG, tomografię komputerową lub rezonans magnetyczny.

Leczenie polega na stosowaniu środków przeciwbólowych i przeciwzapalnych. Pomocne są także odpowiednio dobrane zabiegi rehabilitacyjne. Zabiegi operacyjne wykonywane są w skrajnych sytuacjach.

Zadbaj o siebie, skorzystaj z programu

Program profilaktyki bólów kręgosłupa - przeznaczony jest dla osób powyżej 18. roku życia, pracujących zawodowo i cierpiących na ból kręgosłupa, który utrzymuje się dłużej niż 3 miesiące.

Gdzie uzyskasz pomoc? Jeżeli spełniasz powyższe kryteria, zgłoś się do jednej z placówek, która realizuje program. Więcej informacji uzyskasz na stronie www.pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne

Zadbaj o siebie, wypróbuj aplikację NFZ

Otrzymałeś od lekarza lub fizjoterapeuty pozwolenie na ćwiczenie w domu, ale po ostatniej wizycie już nie pamiętasz, co robić, lub nie wiesz, od czego zacząć? Skorzystaj z fizjoterapeutycznej aplikacji NFZ. Jest bezpłatna, intuicyjna i prosta w obsłudze!

Moje Fizjo+ to aplikacja dla osób, które borykają się z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa, barku i biodra. Prezentuje ćwiczenia poprawiające elastyczność i siłę mięs-

ni. W połączeniu z automasażem mogą złagodzić ból lub go wyeliminować. Dzięki aplikacji możesz ułożyć plan ćwiczeń i wykonywać je w domu.

W aplikacji znajdziesz:

- **praktyczne wskazówki i porady fizjoterapeutów** do zastosowania i wykorzystania w codziennych czynnościach, dotyczące np. prawidłowej postawy kierowcy podczas jazdy samochodem;
- **testy**, które pozwolą dopasować rodzaj ćwiczeń w zależności od stopnia bólu;
- **spersonalizowane zestawy ćwiczeń** dla 5 grup mięśniowych na każdy dzień;
- **prosty sposób tworzenia i edytowania planów ćwiczeń** z opcją synchronizacji z kalendarzem;
- **instrukcję wideo do każdego ćwiczenia** pokazującą, jak je wykonać prawidłowo.

Pobierz aplikację ze sklepu:

Aplikacja **MojeFizjo+** jest dostępna dla użytkowników smartfonów z systemami Android ([Google Play](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nfz.mojefizjo)) i IOS ([App Store](https://apps.apple.com/pl/app/moje-fizjo/id1488888888)). Jak skorzystać z aplikacji?

1. Zainstaluj aplikację;
2. Wypełnij ankietę dotyczącą poziomu bólu;
3. Stwórz swój własny plan autoterapii z ćwiczeniami dopasowanymi do Twoich możliwości;
4. Skorzystaj z porad i wskazówek edukacyjnych przygotowanych przez ekspertów.

NFZ | Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590