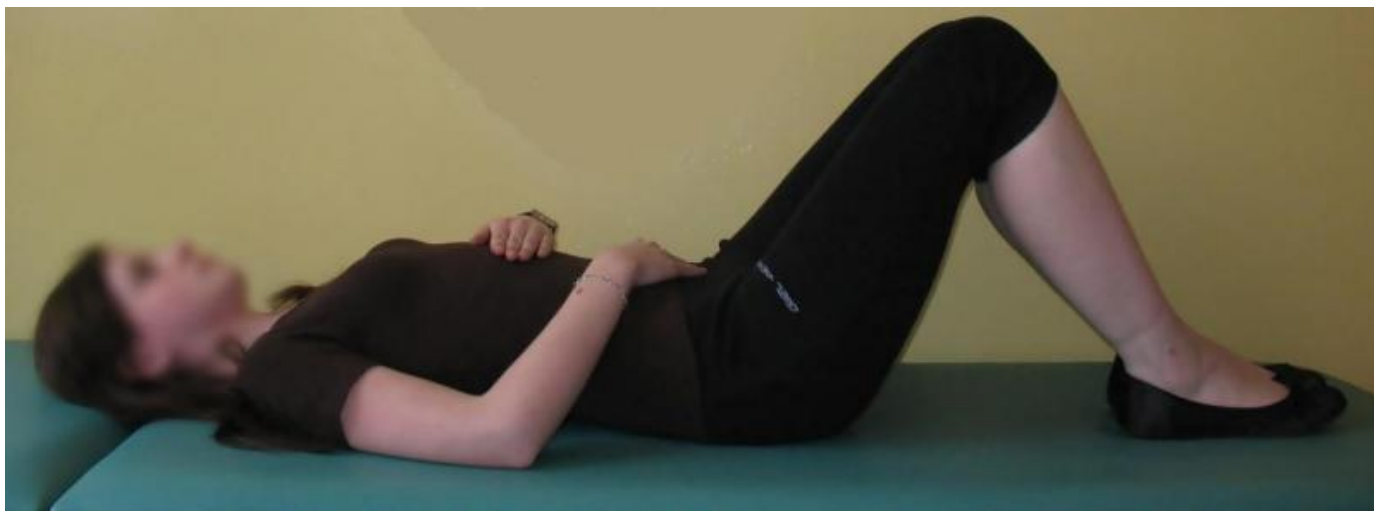


Ćwiczenia profilaktyczne dolegliwości bólowych kręgosłupa:

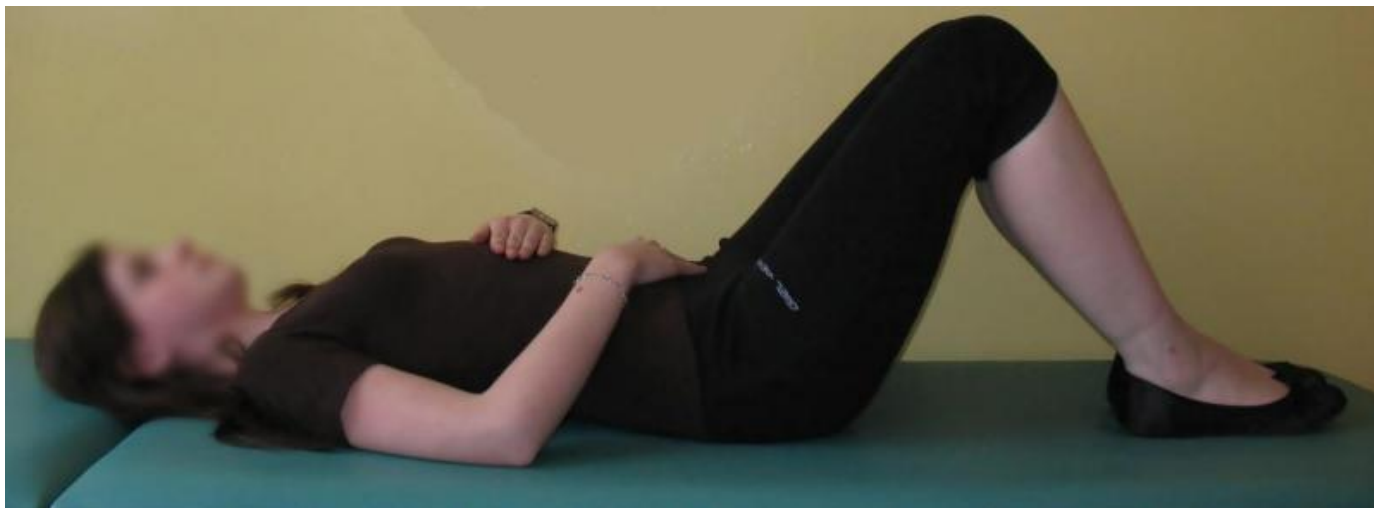
Kręgosłup jest centralną strukturą, na której opiera się cała konstrukcja człowieka. Dlatego tak bardzo narażony jest na urazy i schorzenia. Szacuje się, że co trzecie człowiek cierpi na dolegliwości związane właśnie z kręgosłupem. Aby im zapobiec i leczyć warto poświęcić kilkanaście minut dziennie na łatwe do wykonywania ćwiczenia. Prezentujemy je poniżej:

Ćwiczenie 1

Leżymy na plecach, nogi zgięte w biodrach i kolanach, stopy na podłodze, dłonie na brzuchu (aby mogły wyczuć napięcie mięśni brzucha).



Teraz napinamy mięśnie brzucha i jednocześnie wciskamy kręgosłup lędźwiowy w podłogę. Utrzymujemy to napięcie około 5 sekund.

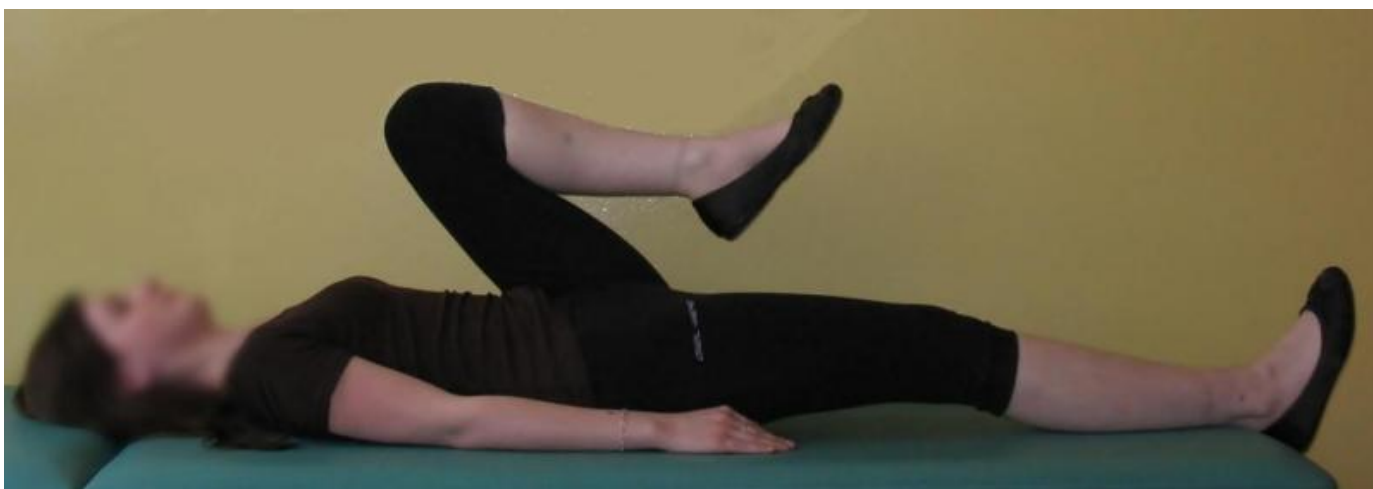


Ćwiczenie 2

Leżymy płasko na podłodze, ręce wzdłuż ciała.



Zginamy raz prawą, raz lewą nogę, starając się dosięgnąć kolanem do klatki piersiowej.

**Ćwiczenie 3**

Leżymy płasko na podłodze, ręce wzdłuż ciała.



Zbliżamy do siebie na przemian lewy łokieć z prawym kolanem, a potem prawy łokieć z lewym kolanem.



Ćwiczenie 4

Leżymy na plecach, nogi zgięte w biodrach i kolanach, stopy na podłodze.



Skręcamy nogi raz na prawą, raz na lewą stronę.

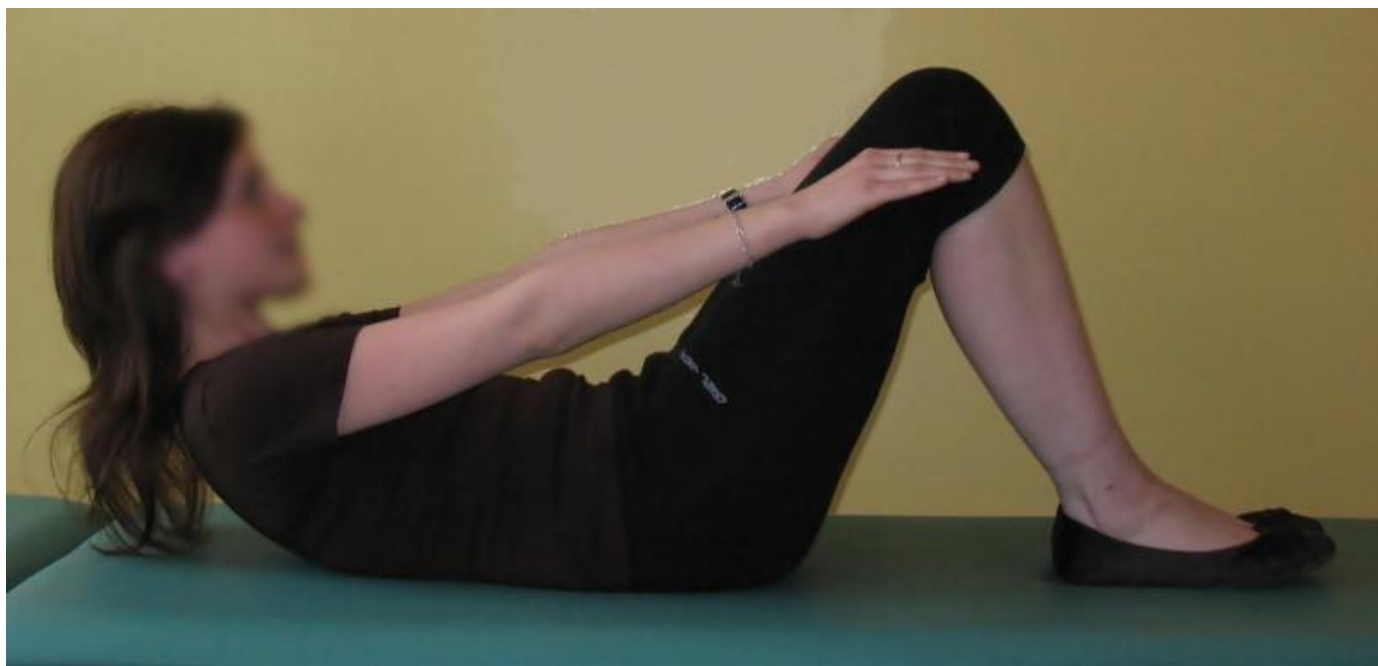


Ćwiczenie 5

Leżymy na plecach, nogi zgięte w biodrach i kolanach, stopy na podłodze.



Unosimy głowę i górną część tułowia, nie odrywając od podłogi kręgosłupa lędźwiowego, utrzymujemy tę pozycję około 4 sekund.



Ćwiczenie 6

Leżymy na plecach, nogi zgięte w biodrach i kolanach, stopy na podłodze.



Odrywamy nogi od podłogi, zginając je w stawach biodrowych do kąta prostego i utrzymujemy około 4 sekund.



Ćwiczenie 7

Klęk (w biodrach i kolanach kąt prosty), dłonie podparte, łokcie proste.

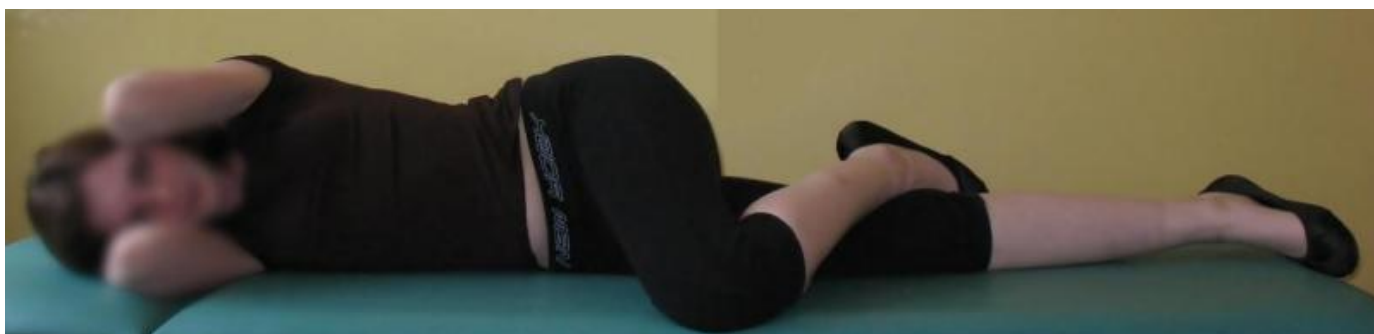


Nie przesuwając dłoni siadamy pośladkami na piętach nisko skłaniając głowę, utrzymujemy tę pozycję około 10 sekund.



Ćwiczenie 8

Leżymy na boku, noga leżąca na ziemi prosta w biodrze i kolanie, druga noga zgięta stopa założona za kolano nogi wyprostowanej, ręce splecione na karku.



Nie odrywając od ziemi kolana zgiętej nogi wykonujemy skręt tułowia do tyłu.



Więcej o kręgosłupie:

- [Kręgosłup - Schorzenia i urazy](#)

- [Wybrane metody fizjoterapeutyczne stosowane w leczeniu schorzeń kręgosłupa](#)

Przemysław Ławski