

Przewlekłe bóle kręgosłupa



Przewlekłe bóle kręgosłupa

Data publikacji
07.12.2022 10:28

Bóle kręgosłupa to jedne z najczęstszych dolegliwości przewlekłych u

dorośltych.

Przewlekłe bóle kręgosłupa są jednymi z najbardziej powszechnych i niezwykle dokuczliwych chorób cywilizacyjnych. Wynikają one z braku aktywności fizycznej, nadmiernych obciążeń, a także wszechobecnego stresu. Zlekceważenie bólu może doprowadzić do zwyrodnień leczonych jedynie operacyjnie.

Profilaktyka - jak dbać o kręgosłup:

- utrzymywania prawidłowej masy ciała,
- przyjmowania właściwej postawy i prawidłowego chodu,
- zachowania prawidłowej techniki podnoszenia ciężarów,
- zapewnienia odpowiedniego materaca do spania,
- ograniczania siedzącego trybu życia,
- unikania długotrwałego stania lub klęczenia.

Na stan naszych stawów i kości korzystnie wpływa przebywanie na słońcu i świeżym powietrzu, dzięki czemu dostarczamy organizmowi witaminę D, która umożliwia przyswajania wapnia będącego budulcem kości. Ważną funkcję pełni dieta zawierająca wapń, fosfor i witaminę D. Ponadto należy zadbać o regularną aktywność fizyczną. Codzienny ruch, spacer, pływanie, uprawianie pieszej turystyki czy wchodzenie i schodzenie po schodach pozwalają kręgosłupowi zachować dobrą kondycję.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/przewlekle-bole-kręgosłupa-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,574.html>

Grafika: <https://pl.freepik.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)