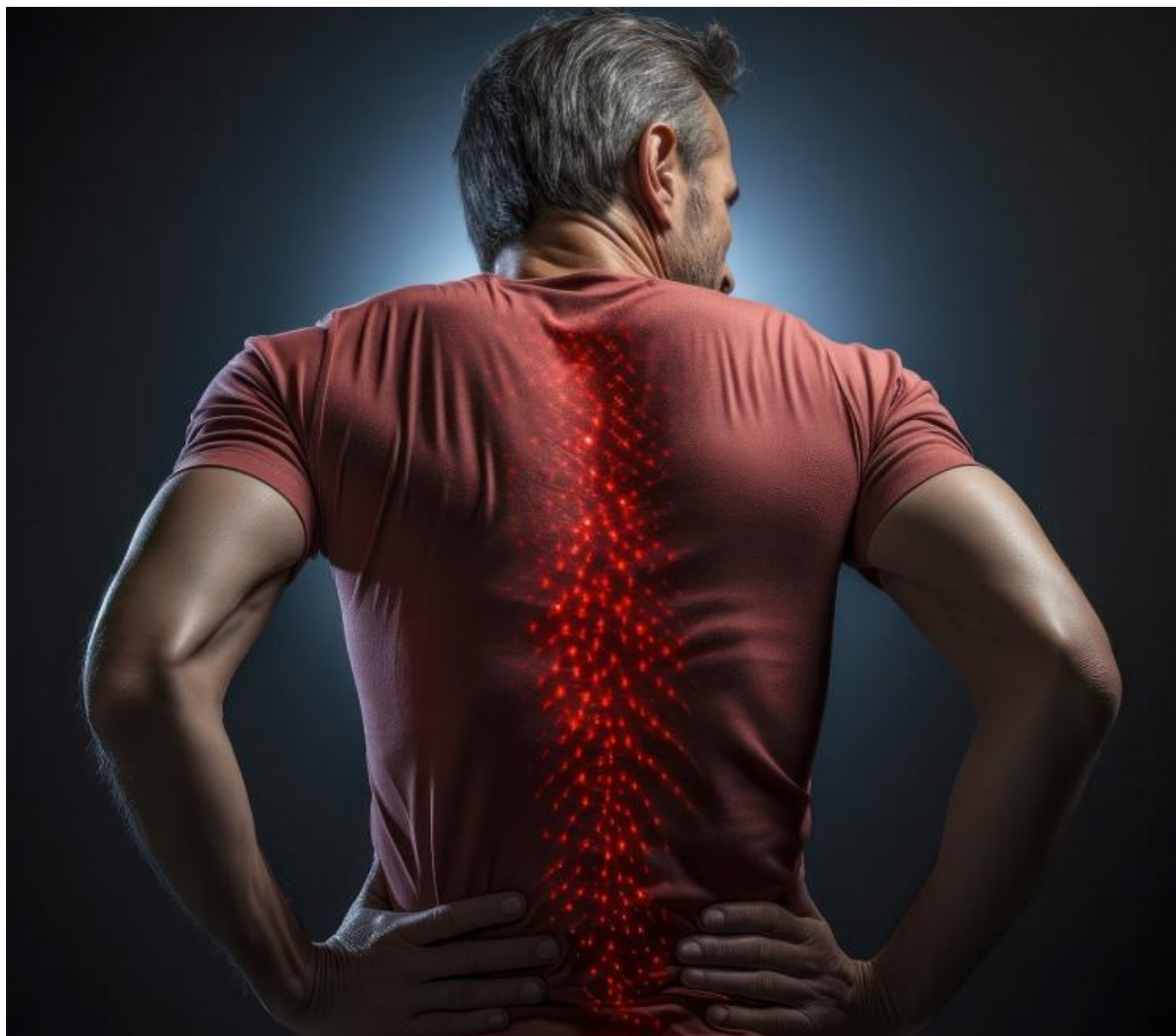


„Środa z Profilaktyką” w temacie chorób kręgosłupa



„Środa z Profilaktyką” w temacie chorób kręgosłupa

Data publikacji

23.08.2023 10:31

Tematem „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane ze schorzeniami kręgosłupa.

Schorzenia kręgosłupa i układu ruchu dotyczą wielu z nas. Mogą wynikać z braku aktywności fizycznej czy nadmiernych obciążeń, jakim codziennie poddajemy kręgosłup i stawy.

Przyczyny bólów kręgosłupa:

- nieprawidłowa pozycja ciała;
- nadwaga lub otyłość;
- wielogodzinna praca przy komputerze;
- niska aktywność fizyczna;
- dolegliwości pourazowe;
- stany zapalne w organizmie.

Ból kręgosłupa utrudnia codzienne funkcjonowanie. Aby jemu zapobiec należy:

- utrzymywać prawidłową masę ciała;
- zadbać o aktywność fizyczną – dzięki regularnym ćwiczeniom;
- wzmacniać mięśnie i utrzymywać prawidłową postawę ciała;
- przyjmować pozycje, które najmniej obciążają kręgosłup;
- przy pracy siedzącej - pamiętać o regularnych przerwach na ruch;
- wprowadzać do swojej diety mleko, przetwory mleczne i ryby, aby dostarczyć wapń i witaminę D – są potrzebne do utrzymania zdrowych kości i prawidłowego funkcjonowania mięśni.

Więcej informacji w poniższych materiałach edukacyjnych:

[**Ulotka informacyjna**](#)

[**Film edukacyjny**](#)

Źródło:

https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/ulotka_sroda_z_profilaktykaprofilaktyka_s

Grafika: <https://pixabay.com/>

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

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