

## Rozruszać kręgosłup

**Anna Śliwa**  
mgr rehabilitacji, Warszawa

Profilaktyka bólów kręgosłupa i dolegliwości związanych z jego obciążeniem wiąże się z aktywnym relaksem podczas pracy. Zalecenie to dotyczy zwłaszcza zawodów wymagających siedzenia.

Przerwa w pracy nie musi być długa. Podczas 3 do 5 minut należy wykonać krótki zabieg higieniczny dla zmęczonego grzbietu. Zestaw odpowiednich ćwiczeń pozwala rozluźnić mięśnie napięte utrzymywaniem jednej pozycji, zapobiega dehydratacji krążków międzykręgowych oraz przeciążeniom w obrębie kręgosłupa.

Ten element profilaktyki bólów kręgosłupa nie jest bardzo skomplikowany i nie zajmuje dużo czasu (podobnie jak codzienne mycie zębów). Pozostaje jeszcze tylko kwestia praktyczna. Jak ćwiczyć?

Dobrze tak zaplanować pracę, by co około 2 godziny móc się zrelaksować. Oznacza to de facto dwie – trzy przerwy w ciągu dnia, trwające w sumie od 9 do 15 minut. Prawda że niewiele?

Do ruchów zalecanych osobom długo przebywającym w pozycji siedzącej

znajdują się: krążenia tułowia, wyprost tułowia, ćwiczenia izometryczne mięśni posturalnych, delikatne skłony tułowia, naprzemienne znoszenie i pogłębianie lordozy lędźwiowej, rozciąganie mięśni grzbietu. Poniżej zamieszczamy gotowy, trzyminutowy zestaw ćwiczeń do wykorzystania w pracy. Wszystkie opisane niżej ruchy należy wykonywać powoli i bez pośpiechu.

Pozycja stojąca w lekkim rozkroku:

1. Krążenia bioder (6 razy w prawo i 6 razy w lewo).
2. Krążenia barków z zaznaczeniem ruchu do kręgosłupa i w dół (6 razy, zarówno do przodu, jak i do tyłu).
3. Skręty tułowia wykonywane ruchem ciągłym do końca zakresu ruchu i bez pogłębiania (6 razy w obie strony).
4. Wyprost tułowia za splecionymi za plecami dłońmi (ryc. 1). Unosimy ręce lekko w górę (ok. 5-10 cm) i w tej pozycji wykonujemy głęboki wdech, zatrzymujemy oddech i pozycję, po kilku sekundach wydech – opuszczamy ręce. Ćwiczenie powtarzamy 4 razy.

5. Skręty głowy w prawo i w lewo wykonywane ruchem ciągłym do końca zakresu ruchu i bez pogłębiania (6 razy w jedną stronę, potem 6 razy w drugą) (ryc. 2).

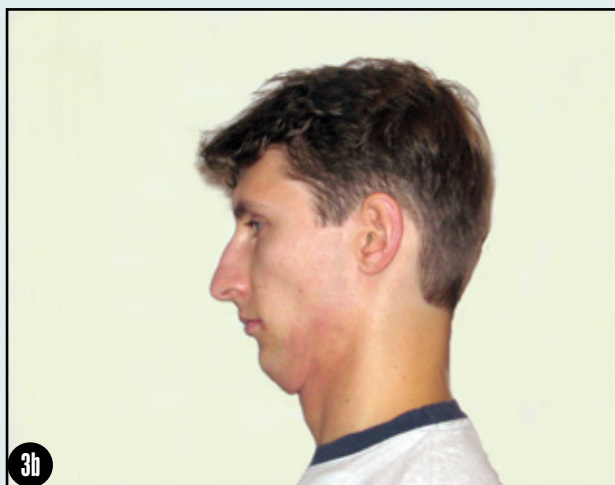
6. Pogłębianie i znoszenie lordozy szyjnej przez wyciąganie brody do przodu i chowanie jej do tyłu (6 razy w obu kierunkach na przemian) (ryc. 3a, 3b).

7. Izometryczne, tj. bez wykonywania ruchu, napięcie tylnych mięśni szyi. W pozycji wyprostowanej opieramy dłonie o potylicę, wywierając lekki nacisk dłońmi do przodu, a głową do tyłu (ryc. 4). Napięcie utrzymujemy od 5 do 10 s, ćwiczenie powtarzamy 4 razy.

8. Izometryczne napięcie bocznych mięśni szyi. Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu wywieramy nacisk jedną dłonią na okolicę ciemieniową, a głową w przeciwną stronę (ryc. 5). Napięcie utrzymujemy od 5 do 10 s, ćwiczenie powtarzamy 4 razy na prawą stronę i 4 razy na lewą,

9. Koci grzbiet w pozycji stojącej, w lekkim rozkroku z ugiętymi kolanami (ryc. 6a, 6b). Wdech przy prostych plecach,





Ryc. 1-6. Opis w tekście.

wydech przy zaokrąglonych. Ćwiczenie powtarzamy 6 razy.

Proponowane ćwiczenia nie należą do bardzo intensywnych i nadają się do stosowania w profilaktyce pierwotnej i wtórnej (np. przy zmianach zwyrodnieniowych, dyskopatii). Jeśli podczas wyko-

nywania ćwiczenia wystąpi ból, trzeba zmniejszyć zakres ruchu i tempo ćwiczenia.

Codzienna higiena kręgosłupa to podstawa w zapobieganiu dolegliwościom związanym z tą częścią ciała. Wbrew pozorom nie wymaga dużego zaangażowa-

nia ani dużego wkładu pracy. Tym, którzy mimo bólów kręgosłupa nie mogą znaleźć kilku minut na jego higienę, zadam przewrotne pytanie. Co odpowiadają Państwo pacjentom, którzy deklarują, że nie mają czasu na regularne szczotkowanie zębów?