



# 10 przydatnych wskazówek pomagających dbać o zdrowie kręgosłupa

1



Dbaj o aktywność fizyczną i ruch; spędzaj mniej czasu w pozycji siedzącej.

2

Wykonuj ćwiczenia fizyczne, które sprawiają Ci przyjemność. W przypadku bólu dolnego odcinka kręgosłupa korzystniejszy od braku aktywności fizycznej jest nawet jej niewielki poziom.

3



Fakt: kręgosłup jest silnym i wytrzymałym narządem, który dostosowuje się do istniejących warunków. Po prostu odpręż się i nie bój się go mobilizować do ruchu.

4



Ból kręgosłupa jest częstą przypadłością, która jednak w większości przypadków przechodzi łatwiej i szybciej, gdy jesteśmy aktywni fizycznie, zamiast odpoczywać.

5

Codzienne czynności i postawa ciała nie wpływają negatywnie na kręgosłup. Nie ma dowodów na to, że dokuczliwe dolegliwości bólowe są związane z postawą ciała.

6



Nigdy nie jest za późno na to, by zacząć ćwiczyć. Jeśli tylko trochę, to i tak dobrze, ale lepszy efekt pozwoli osiągnąć intensywniejsza aktywność fizyczna.

7



Patrz znowu punkt 1, 2 i 3.

8



Patrz znowu punkt 4, 5 i 6.

9

10

Naucz się rozpoznawać pojawiające się z wiekiem czynniki ryzyka mogące doprowadzić do wystąpienia złamań osteoporotycznych i im zapobiegaj. Obejmuje to unikanie upadków (ćwiczenia na równowagę), rzucenie palenia tytoniu, spożywanie mniejszej ilości alkoholu i stosowanie zbilansowanej diety!

Jeśli chcesz poczytać w Internecie o występujących u Ciebie objawach, korzystaj z witryn niezwiązanych ze sprzedażą żadnych produktów. Straszanie i wprowadzanie czytelników w błąd może mieć negatywne, a nawet szkodliwe konsekwencje. Zamiast sięgać po specyfiki medycyny alternatywnej, warto na początku zaczerpnąć informacji ze sprawdzonych, niezależnych źródeł wiedzy dotyczącej medycyny konwencjonalnej. Przydatna może okazać się na przykład witryna internetowa EUROSPINE Patient Line dostępna pod adresem [www.eurospinepatientline.org](http://www.eurospinepatientline.org).

