



Sağlıklı Bir Sırt İçin En İyi 10 İpucu

1



Aktif ve hareketli olun; daha az oturun.

2

İstediğiniz egzersizi yapın. Bel ağrısı için herhangi bir egzersizin diğerinden daha iyi olduğu kanıtlanmamıştır.

3



Gerçek: Sirtınız sağlam, güçlü ve uyum sağlayabilir özelliktedir. Sadece rahatlayın ve korkmadan sırtınızı hareket ettirin.

4



Sırt ağrısı çok yaygındır, sırt ağrılarının büyük bir kısmı daha iyi hale gelir ve istirahatten çok aktivite ile daha hızlı iyileşir.

5

Günlük aktiviteler ve duruşlar omurganızı yıpratmaz. Duruşun ağrıyı etkilediğine dair herhangi bir kanıt yoktur.

10



Yaşın ilerlemesiyle, düşmeleri önlemek (denge egzersizleri), sigarayı bırakmak, daha az alkol almak ve dengeli bir diyet sürdürmek de dahil olmak üzere, osteoporotik kırıklara yol açabilecek risk faktörlerini tanımlayın ve azaltın!



4, 5 ve 6'yı tekrarlayın



1, 2 ve 3'ü tekrarlayın

Egzersize başlamak için asla geç değildir. Birazı iyidir, fazlası daha da iyidir.

6



9

8

7

Eğer semptomları Google 'da arayacaksanız, ticari olmayan web sitelerine bakın. Etkili olamayabilecek ve hatta zararlı olabilecek korku salıcı ve aldatıcı sitelerden sakının. Alternatif tıp yerine, doğrulanmış, bağımsız tıbbi kaynaklar iyi bir başlangıçtır. EUROSPINE 'nin Hasta Hattını deneyin, örneğin: www.eurospinepatientline.org