

Moi Rodzice
starzeją się

Moi Rodzice
chorują

Moi Rodzice
potrzebują opieki

Moi Rodzice
zasługują na
więcej



O nas

Kampania Społeczna

Kontakt

Logowanie

StarsiRodzice.pl
łączmy pokolenia

[Strona główna](#) » [Kiedy zaczynają boleć plecy...](#)

Kiedy zaczynają boleć plecy...

Autor: [Redakcja StarsiRodzice.pl](#) | (13)

Podziel się ze znajomymi:

Share On Facebook

Tweetnij



Nowy rok i nowe wyzwania mogą wiązać się z długimi godzinami spędzonymi przed komputerem, stresem i zmęczeniem. Kiedy zaczynają boleć plecy, często bagatelizujemy problem – są przecież ważniejsze sprawy. Jeśli jednak za parę lat nie chcemy mieć problemów ze wstaniem z krzesła, już dziś zadbajmy o swoje zdrowie – to się opłaci!

Dziś różnego rodzaju bóle kręgosłupa czy stawów są zjawiskiem tak powszechnym, że przestają nas dziwić. Tym samym jeszcze bardziej lekceważymy pierwsze objawy, świadczące o tym, że z naszym organizmem dzieje się coś niepokojącego. Tymczasem nieleczone dyskopatie czy nadwyrężane stawy oznaczać mogą w przyszłości przewlekłe bóle, znaczne zaburzenia funkcji ruchowych, a nawet trwałe kalectwo. Osoby na wyższych stanowiskach są szczególnie narażone na kłopoty natury ortopedycznej – najczęściej prowadzą siedzący tryb życia, a do tego brak czasu nie pozwala im na rozpoczęcie w dowolnym momencie

aktywności fizycznej. Często też, kiedy już złączą uprawiać sport, nieprzyzwyczajone do niego stawy nie wytrzymują dodatkowego obciążenia i pojawiają się kontuzje.

Jak zapobiegać chorobie?

Wysokie stanowisko w pracy zawodowej to z reguły brak wolnego czasu. Stałe napięcie spowodowane poczuciem odpowiedzialności za powodzenie dużych projektów, stres i niewyspanie sprzyjają powstawaniu różnych dolegliwości oraz bólu. Warto jednak w miarę możliwości prowadzić zdrowy styl życia, uprawiając sport adekwatny do stanu zdrowia.

*Duży problem to pozycja siedząca, która nie jest zdrowa dla kręgosłupa. Tymczasem szkodzimy sobie dodatkowo, siedząc w nieprawidłowy sposób na niewygodnym siedzisku. Zła pozycja siedząca (zgarbione plecy, niedostateczne podparcie lędźwiowej części kręgosłupa) skutkuje napięciem i obciążeniem kręgosłupa, karku i mięśni ramion, ale także wpływa niekorzystnie na układ trawienny i hamuje pełny oddech, przez co powoduje redukcję zapasów tlenu w krwioobiegu. Prowadzi to do ogólnego zmęczenia nie tylko ciała, ale i umysłu – mówi dr **Adrian Rymarczyk**, ortopeda traumatolog ze **Szpitala Centrum ENEL-MED**.*

Wiedzę na temat aktualnego stanu zdrowia mogą zapewnić specjalne programy profilaktyczne z zakresu ortopedii, opracowane i realizowane między innymi przez specjalistów z ENEL-MED. Dbanie o zdrowie oparte na wiedzy a nie ludowych mądrościach na pewno pomoże wejść w starość w lepszej kondycji zdrowotnej, warto o tym pamiętać kiedy pocujemy ból pleców. Bagatelizowanie bólu może przynieść nam w przyszłości wiele problemów, dlatego lepiej być mądrym przed szkodą niż po szkodzie.