

"Seks jest jak gra w brydża. Jeżeli nie masz dobrego partnera to musisz mieć przynajmniej dobrą rękę."

(Woody Allen)  
skomentuj »

[Strona główna](#) » [Zdrowie](#) » [Układ ruchu](#)
[Lubię to!](#) [Udostępnij](#) 0

18-04-2013

rozmiar  
czcionki

Ocena: ★★★★★ (głosy: 1) oceń

## Kręgosłup. Schorzenia kręgosłupa zależą m.in. od trybu życia Jak się układać podczas snu? Jak wstawać z łóżka?

Autor: **Agnieszka Usiarczyk**

Wiele osób po 50. roku życia jest mało aktywnych fizycznie, spędza od kilku do kilkunastu godzin w pozycji siedzącej, śpi w niezdrowej pozycji i niewłaściwie traktuje oś i podporę swojego ciała. Konsekwencją tych zaniedbań są dolegliwości bólowe kręgosłupa.



Żabka, bardzo dobrze wykonywana technicznie, nie stwarza zagrożenia. W przeciwnym razie, bardziej szkodzi, niż pomaga.

Schorzenia **kręgosłupa** zależą od trybu życia: rodzaju wykonywanej pracy, aktywności fizycznej, a także sposobu odżywiania się oraz stosowania używek (papierosy, alkohol itp.). **Kręgosłupowi** nie sprzyja siedząca lub obciążająca praca, np. dźwiganie ciężarów oraz niewłaściwa postawa podczas siedzenia i odpoczynku. By jak najdłużej cieszyć się zdrowiem, warto zastosować kilka prostych rad. O **kręgosłup** trzeba dbać w każdym wieku.

### Każda pozycja podczas snu, wymaga innego wsparcia

- **Kręgosłup** osoby po 50. roku życia potrzebuje więcej troski, niż osoby młodej, a tę można mu zapewnić m.in. podczas snu. Wystarczy zadbać o kilka rzeczy. Na początek odpowiednio przygotujmy miejsce, w którym śpimy. Łóżko nie powinno być zbyt miękkie. Wprawdzie odpowiedni materac jest sprawą indywidualną – powinien on dopasowywać się do fizjologicznych krzywizn **kręgosłupa** - najlepiej więc samemu wybrać taki, na którym będzie nam wygodnie. Równie ważna jest odpowiednia pozycja podczas snu. Jeżeli lubimy spać na plecach najlepiej podłożyć coś pod kolana, dzięki czemu odciążymy kręgosłup lędźwiowy. Przy spaniu na boku głowa powinna być w przedłużeniu **kręgosłupa**, a kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych (tzw. trójzgięcie). Dla osób otyłych wskazana jest natomiast poduszka pod talie, tak by nie zapadał się bok na którym leżymy, a także poduszka między nogi - podpowiada dr Adrian Rymarczyk, ortopeda i traumatolog z Centrum Medycznego Enel-Med, Szpital Centrum.

Kolejną ważną rzeczą jest sposób wstawania z łóżka. - Absolutnie nie wolno zrywać się nagle zaraz po przebudzeniu. Przed wstaniem należy się poprzeciągać, dzięki czemu pobudzimy mięśnie i przygotowujemy je do ruchu. Z pozycji leżącej do stojącej najlepiej jest przechodzić poprzez leżenie na boku: najpierw spuścić zgięte nogi na podłogę, jednocześnie podpierając się rękami i wstać - dodaje specjalista.

[ZALOGUJ PRZEZ FACEBOOK](#)
[DODAJ DO ULUBIONYCH](#)


## ZDROWIE SENIORA

Poradnik  
dla Ciebie  
i bliskich

[Zobacz](#)