



KRĘGOSŁUP BEZ BÓLU

patenty najlepszych specjalistów

Czy pomyślałabyś, że spanie w odpowiedniej pozycji może uchronić cię przed bólem krzyża, a proste ćwiczenia złagodzą dolegliwości skuteczniej niż tabletki paracetamolu? Poznaj te oraz wiele innych sposobów na zdrowe plecy. Wyjawili je nam ortopedzi, rehabilitanci i fizjoterapeuci specjalizujący się w leczeniu kręgosłupa.

Ludzie dzielą się na trzy grupy: tych, których kręgosłup boli, tych, których bolał, i tych, których będzie bolał. Niezależnie do której grupy siebie zaliczysz, skorzystaj z porad naszych ekspertów. Adrian Rymarczyk, znany ortopeda, radzi, jak zmienić codzienne nawyki, żeby nie szkodzić kręgosłupowi. Krystian Przybysz, fizjoterapeuta, wyjaśnia, jakich witamin i minerałów potrzebuje twój układ kostny. Wiesław Niesłuchowski, znany rehabilitant, tłumaczy, na czym polega terapia manualna. Dawid Żak, fizjoterapeuta, poleca najnowsze skanery diagnostyczne. A Rafał Hildebrandt, specjalista od nieoperacyjnego leczenia kręgosłupa, podpowiada, jakie ćwiczenia zrobić i pozycje przyjąć, gdy bardzo bolą cię plecy.



ADRIAN RYMARCZYK
chirurg ortopeda
traumatolog,
Centrum Medyczne
ACHILLES

Śpisz na boku? Wkładaj poduszkę między kolana

Twój kręgosłup odpoczywa tylko wtedy, gdy leżysz, a i to nie zawsze. Żeby naprawdę go odciążyć, kładź się na boku z poduszką między kolanami, szczególnie jeśli już masz dolegliwości. Dzięki temu prostemu patentowi odcinek lędźwiowy pozostaje w prawidłowym ułożeniu. Gdy zaś poduszki nie ma, „górną” nogę spada tak, że masz jedno kolano wysunięte mocno do przodu. Kręgosłup skręca się w odcinku lędźwiowym, a ty możesz się obudzić z bólem krzyża.

To też jest ważne: Gdy siedzisz, chodzisz, jeździsz rowerem, obciążasz kręgosłup.

Będzie mu zdecydowanie lżej, jeśli:

- Siedząc, włożysz wałek pod lędźwia.
- Polubisz buty sportowe. Są konieczne do biegania (ale nie biegaj po asfalcie, to wywołuje wstrząsy, które niekorzystnie odbijają się na kręgosłupie).
- Kupisz rower trekkingowy. W porównaniu z górą czy holenderką wymusza najlepszą pozycję dla kręgosłupa.

Nie zasypiaj na plecach ani na brzuchu. Kręgosłupowi najwygodniej jest na boku.



KRYSTIAN PRZYBYSZ
mgr fizjoterapii,
Kierownik Kliniki
Rehabilitacyjno-
Ortopedycznej
SANOBELLO

Pij codziennie koktajl, który wzmacnia produkcję kolagenu

Żeby wzmocnić kręgosłup, dostarczaj mu trzech ważnych składników: witaminy C, krzemu oraz siarki. Są niezbędne do produkcji kolagenu. Białko to stanowi podstawowy budulec tkanki łącznej, m.in. chrząstek i więzadeł. A warto wiedzieć, że większość urazów i zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa dotyczy właśnie jego elementów stawowych (nie kości). To one przysparzają nam problemów i bólu. Żeby zmniejszyć ryzyko kłopotów, codziennie zrób sobie koktajl

witaminowo-mineralny. Weź łyżeczkę witaminy C w proszku. Dodaj pół łyżeczki uwodnionej krzemionki, np. balsamu krzemowego Limba, i dosyp ćwierć łyżeczki siarki w proszku, np. MSM. Składniki rozpuść w szklance wody i wypij. Stosuj przez miesiąc.

To też jest ważne: Jedz kiszonki, bo zawierają siarkę, witaminę C i bezcenne kultury bakterii (których nie kupisz w aptece). Sięgaj też po zielone części roślin. Są źródłem ważnych dla kręgosłupa krzemu i magnezu.



WIEŚLAW NIEŚLUCHOWSKI
lekarz, specjalista rehabilitacji,
Poradnia Rehabilitacji i Chorób Kręgosłupa VIGOR

Uwierz w terapię manualną, przynosi zaskakujące rezultaty

Jeżeli boli cię kręgosłup, trzeba przywrócić mu ruchomość. Pomaga w tym terapia manualna. I od razu uwaga: nie polega ona na tym, że pacjentowi wciska się wysunięty krążek międzykręgowy na miejsce. To bzdura. W mojej pracy chodzi o to, żeby za pomocą pewnych technik i manipulacji uruchomić te odcinki kręgosłupa, które są zablokowane. Ale to nie są te miejsca, gdzie boli. Ból jest efektem, przyczyna leży gdzie indziej. Wyobraź sobie, że twój kręgosłup to łańcuch. Ma 25 elementów stałych i 156 przegubów. Im więcej przegubów z jakiegoś powodu zesztyniało i „zardzewiało”, tym bardziej przeciążasz inne. I te inne boją. Natomiast uruchomić trzeba te „zardzewiałe”. Właśnie nad nimi pracuję. Zabieg trwa zwykle 10–15 minut.

To też jest ważne: Terapia manualna to początek. Jazaczynam, ale potem trzeba jeszcze popracować samemu. Służą temu ćwiczenia. Nie na mięśnie grzbietu, tylko poprawiające ruchomość kręgosłupa. Wszystkie są bezpieczne. Wykonujesz je w odciążeniu (tzn. leżąc na plecach). W naszej przychodni trzeba przychodzić na nie przez 7–10 dni. Cykl kończy się drugim zabiegiem terapii manualnej.



RAFAŁ HILDEBRANDT
mgr fizjoterapii,
Klinika HILDEBRANDT REHABILITACJA

Jak szybko sobie pomóc, gdy boli...

KARK

Zrób ćwiczenie rozciągające mięśnie kapturowe szyi: usiądź na krześle. Prawą dłonią chwyć jego siedzenie. Lewą rękę połóż na głowie (przedramię powinno leżeć na jej czubku, a palce dotykać prawego ucha). Przechyl głowę w stronę lewego ramienia. Wytrzymaj 30 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Następnie powtórz ćwiczenie jeszcze 2 razy. Potem wykonaj całą serię rozciągania na drugą stronę (3 razy po 30 sekund).

MIĘDZY ŁOPATKAMI

Wykonaj rozciąganie odcinka piersiowego na futrynie drzwi: stań pomiędzy jej bokami. Oprzyj o nie ręce w taki sposób, jakbyś chciała rozepchnąć futrynę. Ramiona i przedramiona tworzą kąt prosty. W tej pozycji zrób wykrok w przód prawą nogą. Wytrzymaj 30 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. Następnie zrób wykrok lewą nogą i znów wytrzymaj 30 sekund. Wróć. Powtórz całą sekwencję (prawą i lewą nogą) jeszcze raz.

KRZYŻ

Jeśli odczuwasz ból, który nie promieniuje: zrób ciepły okład (na 20 min). Następnie wykonaj ćwiczenie: Połóż się na plecach, zegnij kolana, stopy oprzyj na podłodze, ręce rozłóż na boki. Potem przenieś złączone kolana raz na prawą, raz na lewą stronę. **Jeśli ból jest silny i „schodzi” w dół, do nogi:** dzwoń po pomoc. Czekając na lekarza, połóż się na zdrowym boku, a na wysokości talii wsuń zrolowany ręcznik. Możesz podciągnąć nogi.



NAJLEPSZE SPORTY DLA TWOICH PLECÓW

Pilates – spokojne, bezpieczne dla kręgosłupa ćwiczenia. Dzięki nim wzmacniasz mięśnie głębokie ciała (również grzbietu). **Pływanie na plecach** – to najlepszy trening dla mięśni przykręgosłupowych. Oplatają one kręgosłup jak gorset i utrzymują go w prawidłowym położeniu. **Stretching** – gimnastyka rozciągająca. Pomaga zlikwidować napięcia i przykurcze, które najczęściej wywołują dolegliwości.



DAWID ŻAK
fizjoterapeuta i specjalista terapii manualnej,
Klinika Rehabilitacji COLUMNA MEDICA

Zrób precyzyjny skan kręgosłupa bez szkodliwych promieni X

Chcesz się dowiedzieć, dlaczego dokuczają cię kręgosłup, czy jest prosty, czy wszystkie krzywizny są prawidłowe? Bardzo pomocne będzie nowoczesne badanie aparatem DIERS Formetric 4D. Polega na tym, że na twoje ciało rzucane są linie światła z projektora i wykonywanych jest ok. 450 zdjęć. Następnie komputer analizuje je

i wyciąga średnią. A ty dostajesz obraz swojego kręgosłupa. **To też jest ważne:** Badanie DIERS daje precyzyjny obraz w trzech wymiarach. Jest całkowicie bezpieczne (nie wymaga użycia promieni Roentgena). Wyniki to nie tylko informacja dla ciebie, ale przede wszystkim wskazówki dla specjalisty, który układa ci plan rehabilitacji.



Badanie oraz omówienie wyników zajmuje 20 min.

GETTY IMAGES/GALLO IMAGES, ADORÉ STOCK (2), SEASONS AGENCY/FREE, MATERIAŁY PRASOWE (6)

Brak apetytu?

Ten problem dotyka wiele osób w starszym wieku



Składniki produktu: **wspomagają apetyt**

ułatwiają trawienie

Ekstrakt z owoców kapru wspomaga apetyt. Ekstrakt z owoców anyżu wspomaga trawienie. Aflacfarm Farmacja Polska Sp. z o.o.



Oderwij i zapytaj w aptece

suplement diety