

Bolesť chrbta

je jedným z najčastejších problémov, ktoré trápia ľudí pracujúcich v kancelárii.¹



55%

z nich trpí bolesťou dolnej časti chrbta.²

Keď sedíme chrbtica stráca svoj **S-tvar**, čo spôsobuje bolesť chrbta.¹

Vhodnou kombináciou liečby a vhodného cvičenia môžete dosiahnuť ešte lepšie výsledky v úľave od bolesti.

Dôverujte svojmu lekárovi, poraďte sa s ním o vhodnom postupe.^{3, 4}

Literatúra: 1. Szczygiel E, Zielonka K, Mętel S et al. Musculo-skeletal and pulmonary effects of sitting position - a systematic review. Ann Agric Environ Med. 2017 Mar 31; 24(1): 8-12. doi: 10.5604/12321966.1227647. PMID: 28378964. 2. Celik S, Celik K, Dirimese E et al. Determination of pain in musculoskeletal system reported by office workers and the pain risk factors. Int J Occup Med Environ Health. 2018 Jan 1; 31(1): 91-111. doi: 10.13075/ijomh.1896.00901. PMID: 28972599. 3. Qaseem A, Wilt TJ, McLean RM1 et al. Noninvasive Treatments for Acute, Subacute, and Chronic Low Back Pain: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians. Ann Intern Med 2017 Apr 4; 166(7): 514-30. PMID: 28192789. 4. National Guideline Centre (UK). Low Back Pain and Sciatica in Over 16s: Assessment and Management. London: National Institute for Health and Care Excellence (NICE). 2016 Nov. PMID: 27929617.

Polohy na zmiernenie silnej bolesti chrbta

Ak vás trápí silná bolesť, dva až tri dni oddychujte. Polohy zobrazené nižšie vám pomôžu zmierniť silnú bolesť chrbta.



1 Poloha so zdvihnutými nohami



2 Poloha na boku



3 Poloha na bruchu

Základné cvičenia na chrbát

Tieto cvičenia sú určené pre ľudí, ktorých trápia bolesti spodnej časti chrbta spôsobené úrazom, operáciou, degeneratívnymi zmenami alebo namáhaním. Slúžia aj na prevenciu bolesti chrbtice.



1 Poloha na chrbte - stláčanie kolien



2 Poloha na chrbte – stláčanie laktôv



3 Poloha na chrbte – dvíhanie nôh

POVEDZTE BOLESTI NIE

Videá s cvikmi na chrbát

<http://nalgesin.sk/cviky>



KRKA