Poradnik pacjenta

Pożegnaj bóle kręgosłupa

FIZJODIET
MEDICAL SPA

Projekt okładki: Janina Skorus – molino.design

Skład, łamanie: Łukasz Ciuk – Art Design Studio Sp. z o.o.

Przygotowanie wersji cyfrowej – Art Design Studio Sp. z o.o.

www.artdesignstudio.pl

Copyright © Wojciech Budziosz – Fizjodiet Medical Spa

Wszystkie prawa zastrzeżone.

www.spa-katowice.pl

Poradnik pacjenta
Pożegnaj bóle kręgosłupa

FIZJODIET
MEDICAL SPA

Spis treści

Wstęp . . . 5
O nas . . . 6
Czym jest ból kręgosłupa i skąd się bierze? . . . 7
Dlaczego boli szyja - anatomia szyjnego kręgosłupa . . . 9
Dlaczego bolą lędźwia – anatomia odcinka lędźwiowego . . . 10
Fakty i mity o bólu kręgosłupa . . . 11
Jak rozpoznać ból krzyża – typowe lokalizacje i objawy . . . 16
Jak rozpoznać ból odcinka szyjnego – typowe lokalizacje i objawy . . . 17
Najczęstsze przyczyny bólu kręgosłupa . . . 18
Niewłaściwa pozycja siedząca . . . 19
Niewłaściwa technika podnoszenia przedmiotów . . . 20
Prawidłowe chodzenie . . . 21
Prawidłowe spanie – dobór poduszki . . . 22
Wykorzystanie wałka lędźwiowego . . . 23
Newralgiczne momenty przeciążeniowe w ciągu dnia . . . 24
Znaczenie prawidłowej postawy i ergonomii . . . 27
Co robić przy napadzie ostrego bólu w kręgosłupie . . . 28
Stan ostry – kiedy warto iść do lekarza . . . 29
Ćwiczenia – czy warto ćwiczyć i kiedy? . . . 30
Ćwiczenia pozycjonujące prawidłowo dysk . . . 31
Ćwiczenia rozciągające . . . 31
Ćwiczenia stabilizujące . . . 34
Jakich ćwiczeń kategorycznie robić nie wolno . . . 38
Jakie zabiegi są dla mnie najlepsze? . . . 39
Fizjoterapia . . . 40
Masaż medyczny . . . 41
Masaż relaksacyjny . . . 42
Floating . . . 43
Oferta dla firm . . . 44
Szkolenia dla firm dofinansowane z UE . . . 45
Kontakt . . . 47

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Wstęp

Przed trafieniem do naszej poradni zapewne długo borykałaś/eś się z problemem bólu kręgosłupa. Z pewnością korzystałaś/eś z różnego rodzaju tabletek i „cudownych zabiegów", które nie przynosiły długotrwałej poprawy. Dzisiaj już wiemy, że głównym powodem bólu kręgosłupa jest uraz mechaniczny krążków międzykręgowych (dysków), który przez odpowiednio dobrane procedury lecznicze należy zreponować. Repozycja to nic innego jak wprowadzenie uszkodzonego dysku na jego właściwe miejsce przez odpowiednie procedury manualne, a co za tym idzie – zniwelowanie bólu praktycznie do zera! Czy wszelkie maści , tabletki lub zabiegi fizykoterapeutyczne (ultradźwięki, lasery i inne) są w stanie mechanicznie wprowadzić uszkodzony dysk na miejsce? Odpowiedź pozostawiam Państwu i terapeutom, którzy do tej pory chętnie wykonują i polecają te nieskuteczne metody leczenia. Faktem jest, że w całej Europie już dawno (10 lat temu) odeszło się od leczenia bólu kręgosłupa metodami takimi jak tabletki, maści, zastrzyki i fizykoterapia na rzecz metody McKenziego. Należy zwrócić szczególną uwagę, że ból jest naturalnym mechanizmem obronnym, który informuje nas o destrukcji dziejącej się w naszym organizmie. Przez zażywanie tabletek przeciwbólowych powodujemy jedynie zablokowanie dopływu informacji o destrukcyjnym bodźcu. Wyobraźmy sobie diodę w samochodzie informującą o niskim poziomie oleju: teoretycznie można jechać dalej, ale w praktyce grozi to zatarciem silnika! Użycie tabletki przeciwbólowej lub maści jest tylko wygaszeniem kontrolki alarmowej.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

O nas

Obecnie na rynku jesteśmy liderami w naszej działalności. Świadczą o nas nie tylko liczne opinie na portalach typu znany lekarz, ale również opinie w wyszukiwarce Google.

Wojciech Budziosz

fizjoterapeuta, dietetyk, diagnostyk

★★★★★ (97 opinii)

Sokolska 10/5, Katowice
FIZJODIET MEDICAL SPA

Nie żałuje że wybrałem się do Pana Wojtka z innego miasta (prawie 100km) Poleciła...

Nasi specjaliści to kadra o najwyższych kwalifikacjach, która upora się z każdym problemem bólowym Państwa pracowników. Ponadto z dumą możemy przyznać, że nasze SPA według głównych rankingów jest jednym z najlepszych obiektów na Śląsku. Informację tą wyświetla nawet wyszukiwarka Google!

Medical SPA & Masaż & Floating - Fizjodiet twoje SPA w K...
4,8 ★★★★★ (60) · Spa i centrum odnowy biologicznej
Sokolska 10/5 · 600 435 344
Otwarte · Zamknięcie: 20:00

STRONA TRASA

W zależności od tego czy pracownik wymaga pomocy fizjoterapeuty w związku z bólem kręgosłupa lub głowy, czy chce po prostu się zrelaksować podczas masażu lub sesji floatingu – nasz abonament można wykorzystać zgodnie z potrzebami.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Czym jest ból kręgosłupa i skąd się bierze?

Kręgosłup jest naszym naturalnym „rusztowaniem”, które podtrzymuje całe ciało. Składa się z 33 kręgów i krążków międzykręgowych. Kręgi są to kości, które ***nie są unerwione*** co oznacza, że nie mogą dawać objawów bólowych. Wszelkiego rodzaju zwyrodnienia kręgosłupa (osteofity) obecne na zdjęciach RTG związane są naturalnym procesem starzenia, ale z pewnością ***nie są one źródłem bólu.*** Między kręgami znajdują się krążki międzykręgowe (dyski), za którymi w kanale kręgowym biegnie rdzeń kręgowy. Na każdym segmencie kręgosłupa z rdzenia kręgowego wychodzą tzw. nerwy rdzeniowe.

W fizjologicznych warunkach krążki międzykręgowe przenoszą i amortyzują naturalne obciążenia, co powoduje że stanowią one naturalne i idealne amortyzatory przeciążeń naszego kręgosłupa. Krążki międzykręgowe składają się z dwóch części – jądra miażdżystego i okalającego go pierścienia włóknistego.

Niestety amortyzatory podczas nadmiernych przeciążeń ulegają uszkodzeniu. W przypadku krążków mie-

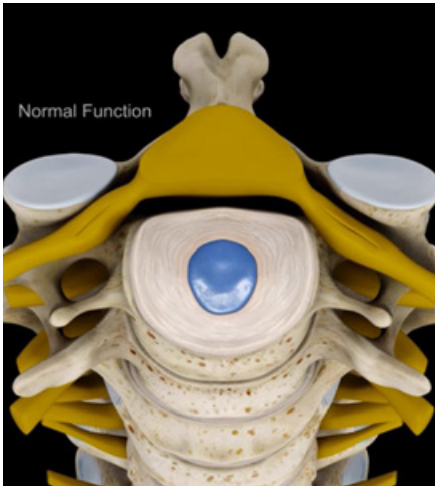
Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

dzykręgowych dochodzi do uszkodzenia pierścienia włóknistego i wylania zawartości krążka (jądra miażdżystego) na zewnątrz. Taka sytuacja popularnie nazywana jest „wypadnięciem dysku" co w języku medycznym oznacza dyskopatie. Podczas „ucieczki" masa krążka międzykręgowego zaczyna uciskać na korzenie nerwowe lub rdzeń nerwowy. Powoduje to objawy bólowe centralne lub obwodowe: do obu kończyn (w przypadku ucisku na rdzeń) czy też do jednej z kończyn (w przypadku ucisku na nerw rdzeniowy). Można również odczuwać zaburzenia czucia oraz osłabienie kończyny po stronie ucisku. Dzisiaj dysponujemy metodami, za pomocą których można bezpiecznie z powrotem wprowadzić na miejsce wylaną masę krążka międzykręgowego i w konsekwencji w kilka chwil uporać się z bólami kręgosłupa.

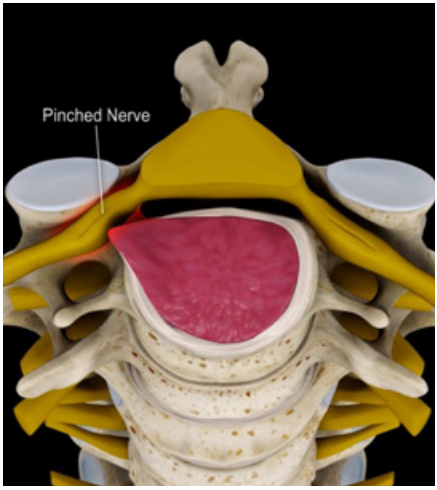
Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Dlaczego boli szyja - anatomia szyjnego kręgosłupa

Na szczycie kręgosłupa spoczywa głowa, co z jednej strony wymusza na odcinku szyjnym przenoszenie dużych obciążeń, a z drugiej strony musi dawać dużą mobilność. Różnica między odcinkiem lędźwiowym a szyjnym dotyczy mobilności oraz wielkości krążków międzykręgowych. Mniejsze rozmiary krążków w odcinku szyjnym wpływają na to, że dysfunkcje tej okolicy są niezwykle częste i problematyczne. Dysfunkcje krążków międzykręgowych w segmentach szyjnych oprócz uciskania korzeni nerwowych, prowadzić mogą do ucisku na tętnice kręgowe – co może skutkować częściowym odcięciem dopływu krwi. Skutkiem takiego uszkodzenia krążków międzykręgowych będą bóle głowy, utraty przytomności czy zaburzenia równowagi. Często zdarza się, że utraty przytomności występują jedynie w konkretnych pozycjach, przez co wyniki tomografii komputerowej wykonanej w innej pozycji bywają czyste, pomimo istnienia problemu.



Fizjologiczny dysk szyjny



Dysk szyjny uszkodzony

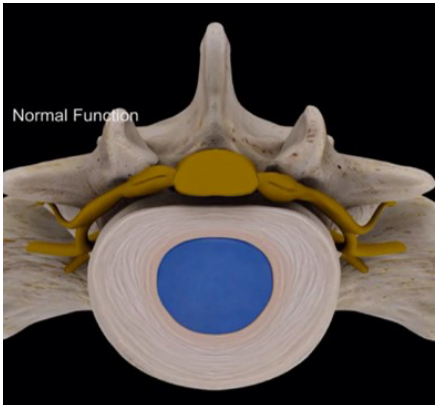
Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

FIZJODIET MEDICAL SPA

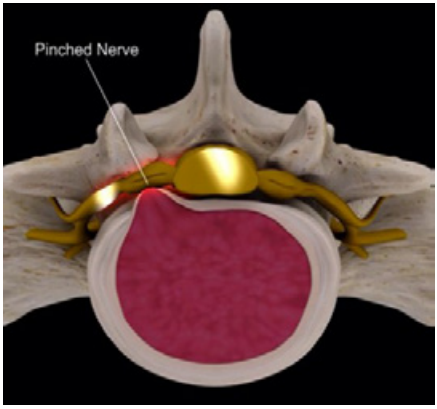
Dlaczego bolą lędźwia – anatomia odcinka lędźwiowego

Odcinek lędźwiowy anatomicznie jest masywniejszy niż odcinek szyjny. Jest to niezbędne, ponieważ dźwiga on na sobie nie tylko głowę, ale cały tułów. Mechanizm uszkodzenia krążka międzykręgowego jest jednak w obu przypadkach taki sam. Pierwsze objawy uszkodzenia dysku lędźwiowego to:

- uczucie kłucia w kręgosłupie,
- ból nasilający się przy zginaniu,
- ból obejmujący pośladek i część uda,
- drętwienie stopy lub łydki.



Zdrowy dysk lędźwiowy



Uszkodzony dysk lędźwiowy

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Fakty i mity o bólu kręgosłupa

Mit 1: Ultradźwięki oraz inne zabiegi z fizykoterapii leczą bóle kręgosłupa

Czy Państwo myślą, że w służbie zdrowia chodzi o leczenie pacjentów? Chodzi o wyrabianie punktów za które NFZ następnie wypłaca pieniądze. Dodatkowo statystyki mówią, że 95% pacjentów nie jest w ogóle badanych pod kątem przyczyny bólu kręgosłupa! Najczęściej odbywa się to tak, że po postawieniu diagnozy „ból kręgosłupa" każdy pacjent otrzymuje tzw. zestaw standardowy: ultradźwięki, laser i prądy. W krajach zachodniej Europy już 20 lat temu odeszło się od stosowania wszystkich zabiegów fizykoterapeutycznych na rzecz procedur manualnych. Wszystkie badania dowodzą, że skuteczność tego typu procedur waha się w granicach 20%, co uważa się obecnie jako efekt placebo.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

FIZJODIET MEDICAL SPA

Mit 2: Tabletki przeciwbólowe leczą stan zapalny, który jest główną przyczyną bólu

Jest to bardzo szeroko rozpowszechnione przekonanie, które w zasadzie jest kłamstwem. Jedynym wyjątkiem od tej reguły są choroby o podłożu reumatologicznym. Większość bóli kręgosłupa i stawowych ma podłoże mechaniczne. Nawet jeśli będziemy walczyć ze stanem zapalnym wywołanym przez uraz mechaniczny, nie zmieni to faktu, że pierwotna przyczyna pozostanie. Niestety reklamodawcy w Polsce uważają, że często powtarzane kłamstwo staje się prawdą. Prawda jest taka, że ból jest sygnałem alarmowym o destrukcji dziejącej się w naszym organizmie, który przez przyjmowanie tabletek wyciszamy.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Mit 3: Przyczyną bólów kręgosłupa są zwyrodnienia kręgów lub osteoporoza

Zarówno zwyrodnienia kręgów jak i osteoporoza wpisane są w naturalny proces starzenia organizmu. Należy jednak zwrócić uwagę na fakt, że kości nie są unerwione, a co za tym idzie – nie mogą boleć! Boleć w kręgosłupie mogą: więzadła, mięśnie przykręgosłupowe oraz uszkodzone krążki międzykręgowe, lecz same kości już nie. Zdarza się dość często, że osoby, u których na RTG wychodzą duże stany zwyrodnieniowe kręgów, nigdy nie odczuwały z tego powodu żadnego bólu w kręgosłupie.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

FIZJODIET MEDICAL SPA

Mit 4: Jak boli w kręgosłupie to znaczy, że nie wolno się ruszać.

Dość często zdarza się, że wiążemy ból kręgosłupa z uprawianiem sportu. Jest to prawdą tylko wtedy, gdy ćwiczyliśmy w sposób bardzo przeciążający nasz kręgosłup. Nawet przy niewielkim bólu kręgosłupa nie warto rezygnować z aktywności, ponieważ czas rekonwalescencji osób aktywnych z bólami krzyża jest dużo krótszy niż tych nieaktywnych. Sekret polega na tym, aby odpowiednio zareagować w momencie pojawienia się pierwszych objawów bólowych! Wyjątek stanowi tzw. postrzał, przy którym od razu należy zgłosić się do specjalisty!

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Mit 5: Przyczyną bólu kręgosłupa jest zmiana ciśnienia, zła pogoda oraz wilgoć

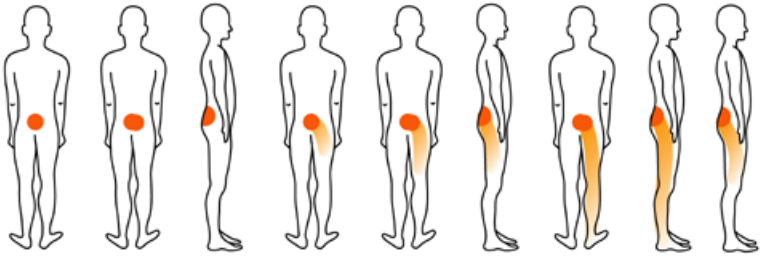
W chwili obecnej zostało przeprowadzone kilkanaście badań na temat „Wpływu ciśnienia atmosferycznego na ból kręgosłupa". Wyniki każdego z nich wskazywały nieznacznie, iż istnieje minimalne powiązanie między bólem, a ciśnieniem. Należy jednak zwrócić uwagę, że znaczna większość objawów bólowych wynika z przeciążeń kręgosłupa, które miały miejsce dzień wcześniej. Łatwiej jest jednak zrzucić wszystko na pogodę, niż na nasze postępowanie.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

FIZJODIET MEDICAL SPA

Jak rozpoznać ból krzyża – typowe lokalizacje i objawy

Lokalizacja bólu kręgosłupa może być różnorodna. Najczęściej przy pierwszych tego typu epizodach, ból będzie się lokalizował centralnie, w okolicach lędźwi. Wraz z postępem uszkodzenia, ból będzie promieniował do jednego lub obu pośladków oraz do okolic dołów podkolanowych a nawet palców u stóp. Przyjmuje się, że im dalej ból promieniuje, tym z większym uszkodzeniem mamy do czynienia. Obrazuje to w dobry sposób poniższy rysunek:



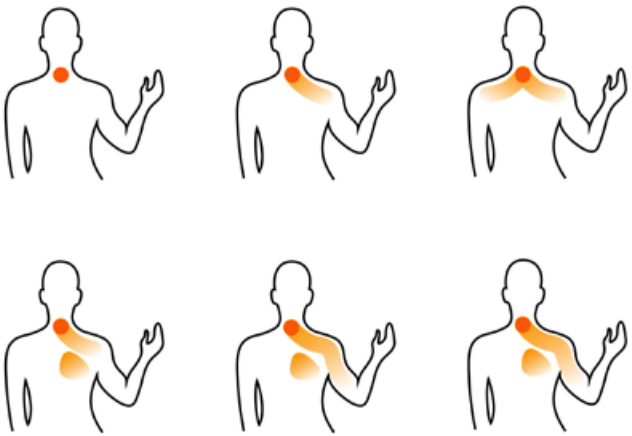
Dość często oprócz bólu występują również inne objawy. Najczęściej będziemy mieli do czynienia z uczuciem osłabienia jednej lub obu nóg, zaburzeniami czucia, zmniejszeniem odruchów kolanowych i skokowych, czy w skrajnych przypadkach zaburzeniami układu płciowo-moczowego (nietrzymanie moczu lub zaburzeniami erekcji u mężczyzn) lub paraliżem kończyn.

Charakterystyczną cechą dla zespołów dyskowych kręgosłupa jest to, że ból ma tendencję do zmiany położenia. Często na przemian cofa się do kręgosłupa lub idzie w kierunku stóp. Jest to typowy obraz dyskopatii i należy wtedy udać się do specjalisty.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Jak rozpoznać ból odcinka szyjnego – typowe lokalizacje i objawy

Lokalizacja bólu kręgosłupa może objawiać się na wiele różnych sposobów. Najczęściej przy pierwszych tego typu epizodach, ból lokalizował będzie się centralnie w okolicach szyi lub karku. Wraz z postępem uszkodzenia, ból będzie promieniował do jednej lub obu łopatek oraz do okolic łokcia, a nawet palców. Przyjmuje się, że im dalej ból promieniuje, tym z większym uszkodzeniem mamy do czynienia. Obrazuje to w dobry sposób poniższy schemat.



Dość często oprócz bólu występują również inne objawy. Najczęściej będziemy mieli do czynienia z uczuciem osłabienia jednej lub obu rąk, zaburzeniami czucia, zmniejszeniem odruchów z mięśnia trójgłowego i ramienno-promieniowego oraz ograniczeniem ruchomości szyi i kończyn górnych, czy w skrajnych przypadkach paraliż. Dość często zdarza się, że dyskopatia

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

w odcinku szyjnym może być powodem zawrotów i bólów głowy, a nawet utraty przytomności.

Charakterystyczną cechą dla zespołów dyskowych kręgosłupa jest to, że ból ma tendencję do zmiany położenia. Często na przemian cofa się do kręgosłupa lub idzie w kierunku palców. Jest to typowy obraz dyskopatii i należy wtedy udać się do specjalisty.

Najczęstsze przyczyny bólu kręgosłupa

Najczęstszą przyczyną bólu kręgosłupa jest **zaniedbanie.** Wyróżniamy trzy główne zaniedbania postawy:

- niewłaściwa pozycja siedząca,
- praca w przeciążeniowej pozycji,
- niewłaściwa technika podnoszenia przedmiotów.

Kiedy dokładnie przyjrzysz się poniższym zdjęciom, przekonasz się, że kręgosłupy u tych osób są zaokrąglone w odcinku lędźwiowym, co oznacza że mają zniesioną lordozę lędźwiową. Daje to idealną możliwość do uszkodzenia krążków międzykręgowych, które potem dadzą objawy bólowe.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Niewłaściwa pozycja siedząca

Długotrwała i nieprawidłowa pozycja siedząca bardzo często jest przyczyną pojawienia się bólu kręgosłupa. Jeśli problem już powstał, przez siedzenie w taki sposób tylko pogłębiamy swój problem. Niewłaściwa postawa siedząca rozpowszechniła się na skutek siedzącego trybu życia. Jeśli posiedzimy kilka minut w tej pozycji, mięśnie stabilizujące ulegają zmęczeniu, co spowoduje zgarbienie się. Jeżeli taka postawa stanie się naszym nawykiem, doprowadzi to do zniekształceń i uszkodzeń krążków międzykręgowych (dysków). W takiej sytuacji niektóre ruchy oraz postawy będą wywoływały ból. Dodatkowo sprawę pogarsza fakt, że często właśnie w takiej pozycji przesiadujemy 8 godzin w pracy.

NIEPOPRAWNA I POPRAWNA POZYCJA PODCZAS PRACY PRZY KOMPUTERZE

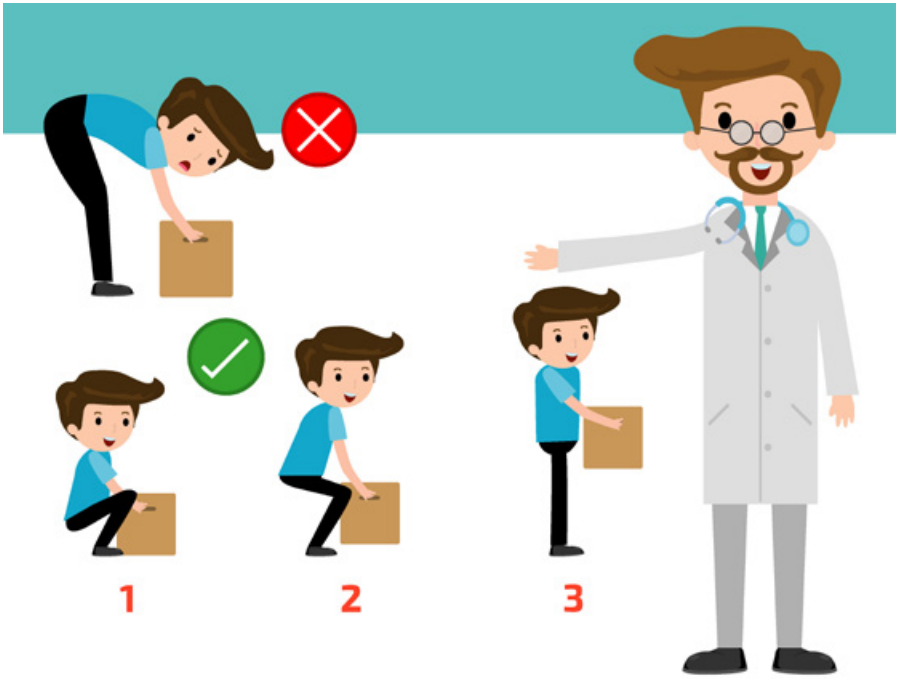
NIEPOPRAWNE I POPRAWNE POZYCJE PODCZAS KORZYSTANIA Z TABLETU I SMARTFONA

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

FIZJODIET MEDICAL SPA

Niewłaściwa technika podnoszenia przedmiotów

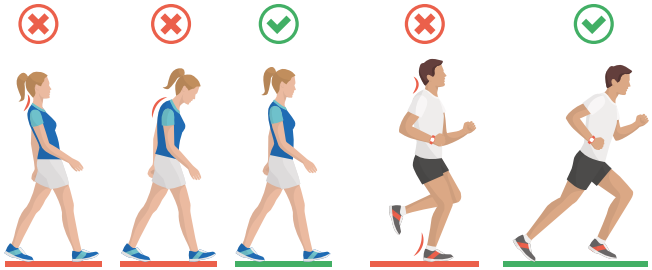
Z biomechanicznego punktu widzenia, podczas podnoszenia 5kg przedmiotu z zaokrąglonymi plecami, dochodzi do 2,5x większego przeciążenia lędźwi. Uszkodzenie krążka międzykręgowego objawi się do 5 godzin od wystąpienia przeciążenia, albo też od razu w przypadku dużych przeciążeń. Należy jednak zwrócić uwagę, że w krążku miedzykręgowym może dojść do sumowania przeciążeń, co może doprowadzić do tego, że suma małych przeciążeń spowoduje uszkodzenia krążka. Aby ustrzec się od incydentów bólowych podczas czynności podnoszenia, należy to robić w sposób ergonomiczny, który został przedstawiony poniżej.



Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Prawidłowe chodzenie

Okazuje się, że równie ważne, jak prawidłowe siedzenie czy dźwiganie przedmiotów jest chodzenie. Często nie mamy świadomości, że przez brzydką postawę czy złą pozycję podczas biegu możemy faktycznie zrobić sobie krzywdę. Należy pamiętać, aby podczas chodzenia zawsze starać się patrzeć do przodu. Wynika to z faktu, że osoby patrzące w ziemię nie tylko przeciążają odcinek szyjny, ale również piersiowy. Jest to bardzo ładnie przedstawione na powyższym zdjęciu. Podobnie wygląda to w przypadku biegania. Przy czym podczas biegania przeciążania które dotykają kręgosłupa są znacznie większe.



NIEPOPRAWNE I POPRAWNE POZYCJE PODCZAS WYSIŁKU FIZYCZNEGO

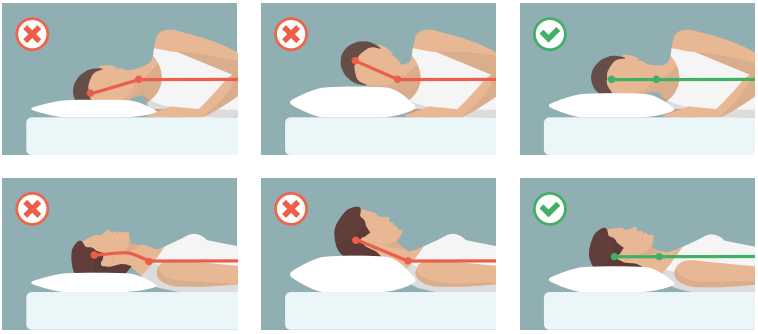
Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

FIZJODIET MEDICAL SPA

Prawidłowe spanie – dobór poduszki

Na kwestę prawidłowego spania wpływają dwie zmienne: poduszka na której leży nasza głowa, oraz materac na którym leżymy. Obydwa te czynniki są niezmiernie ważne, ponieważ każdy z nich ma ogromny wpływ na nasz kręgosłup i jakość snu. W przypadku doboru poduszki należy pamiętać, że powinna ona zarówno w leżeniu na boku jak i na plecach utrzymywać głowę w linii prostej z kręgosłupem.

Wybierz odpowiednią poduszkę



Poduszka jest zbyt cienka, przez co głowa znajduje się za nisko

Przy grubej poduszczce głowa znajduje się za wysoko

Poduszka odpowiedniej grubości układa głowę w linii prostej

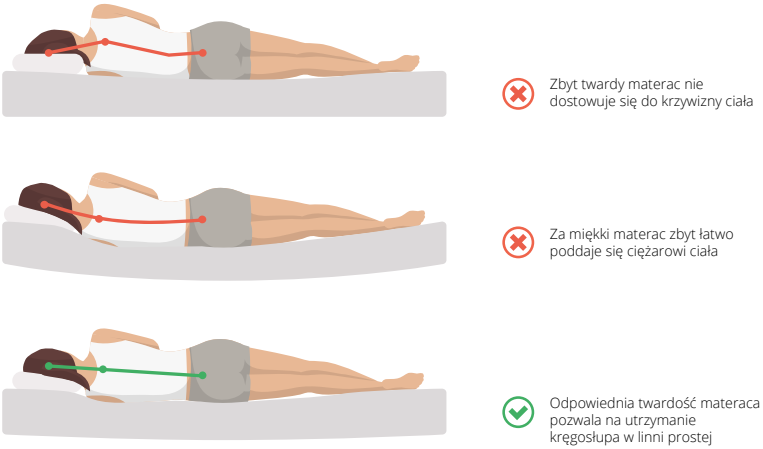
Prawidłowe spanie – dobór materaca

W przypadku doboru materaca należy powiedzieć, że nie istnieje coś takiego jak „uniwersalny materac". Każdy z nas ma inną budowę i masę ciała, dlatego też wybór materaca powinien być indywidualny! Należy jednak pamiętać, aby unikać materacy z piankami termo-elastycznymi, które dostosowują się do naszego ciała. Nie jest prawdą, że im droższy materac tym lepszy. W większości przypadków materac ma tym większe znaczenie, im większą masę ma

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

jego użytkownik. Generalnie najlepiej sprawdzają się materace z sprężynami kieszeniowymi – które można spokojnie kupić już od 800zł.

Wybierz odpowiedni materac



Natomiast należy podkreślić, że najlepszym pomysłem przed zdecydowaniem się na materac są 30 dniowe testy materacy, które już w chwili obecnej oferuje bardzo dużo firm.

Wykorzystanie wałka lędźwiowego

Większość krzeseł nie jest przystosowanych do fizjologicznych krzywizn naszego kręgosłupa. Dobrym rozwiązaniem dla pacjentów, u których wystąpił już incydent bólowy, jest zastosowanie wałka lędźwiowego. Gwarantuje on prawidłową

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

postawę siedzącą – a co za tym idzie, daje pewność prawidłowego ustawienia odcinka lędźwiowego. Daje on również pewność, że nie wystąpi patologiczne przesunięcie krążka międzykręgowego. Wałek należy wykorzystywać do siedzenia na: ***krzesłach, fotelach, ubikacjach oraz w samochodzie!***

Zawsze pamiętaj o wałku! Ponieważ jest on twoją drogą do bezbólowego dnia. Należy o nim szczególnie pamiętać podczas dłuższych tras w samochodzie!

Newralgiczne momenty przeciążeniowe w ciągu dnia

Należy mieć świadomość, że w ciągu dnia występują tzw. newralgiczne punkty przeciążenia. Najbardziej newralgicznym momentem w ciągu dnia jest poranek. Związane jest to z największym uwodnieniem – a co za tym idzie - mobilnością krążków międzykręgowych. Dlatego też, najwięcej objawów bólowych, jak i incydentów występuje właśnie rano. ***Jest to okres,*** w którym trzeba najbardziej uważać na swój kręgosłup. Aby ułatwić Państwu unikanie przeciążeń swojego kręgosłupa przygotowaliśmy zestawienie najpopularniejszych czynności uszkadzających nasz kręgosłup w ciągu dnia.

MOMENT PRZECIĄŻENIA	ZALECENIE
Wstawanie z łóżka	Wstawaj powoli, nie zrywaj się. Zastosuj technikę wychodzenia na niedźwiadka lub na przeciwwagę. Ważne, aby podczas wstawania kręgosłup pozostał prosty. Pamiętaj, aby przed wstaniem wykonać 20 powtórzeń procedury terapeutycznej.
Siedzenie na sedesie	Siedź prosto oraz **nie czytaj gazety.** W celu uzyskania prostej postawy siedzącej możesz zastosować wałek lędźwiowy.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

MOMENT PRZECIĄŻENIA	ZALECENIE
Mycie włosów oraz prysznic	W przypadku bólu kręgosłupa najlepiej myć się pod prysznicem. **Niedopuszczalne jest mycie włosów na zgiętym kręgosłupie nad wanną!**
Makijaż (dotyczy kobiet)	Przy robieniu makijażu usiądź sobie na krześle z wałkiem lędźwiowym oraz unikaj wyciągania głowy do przodu (np. podczas malowania oczu).
Ubieranie się (spodnie)	W przypadku dużych bóli kręgosłupa najlepiej ubierać się na siedząco lub nawet leżąco, ponieważ wykonywanie tej czynności może w znacznym stopniu powodować uszkadzanie dysku.
Przygotowywanie posiłków i zmywanie naczyń	Podczas pracy w kuchni pamiętaj, aby nie pracować na zgiętym kręgosłupie. Postaraj się pracować na ugiętych kolanach oraz jeżeli jest taka możliwość – podpierać się głową o szafkę.
Wsiadanie do auta i jazda samochodem	Zwróć uwagę, aby podczas wsiadania do samochodu zachować prosty kręgosłup. Natomiast podczas jazdy (w szczególnie podczas długich dystansów) wykorzystuj wałek lędźwiowy.
Praca przy biurku	W trakcie pracy przy biurku pamiętaj o: 1. Prawidłowym ustawieniu monitora 2. Wykorzystaniu wałka lędźwiowego 3. Unikaniu wysuwania głowy do przodu. W przypadku pracy z laptopem karygodnym błędem jest trzymanie laptopa lub tabletu na kolanach.
Kładzenie się spać	Podczas kładzenia się spać postaraj się robić to w sposób odwrotny do wstawania – czyli w taki sposób, aby utrzymać kręgosłup prosto.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

MOMENT PRZECIĄŻENIA	ZALECENIE
Spanie	Najlepsze dla kręgosłupa jest spanie na plecach. Najgorszym wariantem spania jest leżenie na boku przeciwnym do bólu! W przypadku bóli odcinka szyjnego spanie na brzuchu jest przeciwskazane.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Znaczenie prawidłowej postawy i ergonomii

Stwierdzono, że podczas podnoszenia przedmiotów z okrągłymi plecami ciśnienie wewnątrzdyskowe jest tak wysokie, że może spowodować uszkodzenie pierścienia włóknistego krążka. Doprowadzić to może do nagłego ataku bólu kręgosłupa. Co ciekawe, dzieci do 6 roku życia prezentują prawidłowe i ergonomiczne postawy, jednakże po tym okresie zaczynają już schylać się z okrągłymi plecami. Jeśli obecnie cierpisz na ból kręgosłupa musisz kategorycznie unikać przeciążenia, ponieważ jeszcze bardziej uszkodzisz przeciążony dysk. Podczas każdej czynności zastanów się, czy może ona przeciążyć Twój kręgosłup oraz jak możesz temu zapobiec.

Podczas podnoszenia ciężkich przedmiotów, przez cały czas musisz pamiętać o **utrzymaniu lordozy lędźwiowej.** Czynność podnoszenia powinna być wykonana przez siłę prostującą nóg. Prawidłowa technika podnoszenia ciężarów składa się z kilku etapów i została opisana poniżej.

Etapy podnoszenia ciężkich przedmiotów:

1. Stań blisko przedmiotu w lekkim rozkroku.
2. Zadbaj o lordozę lędźwiową.
3. Ugnij kolana, aby obniżyć się w kierunku przedmiotu pamiętając o prostym kręgosłupie.
4. Chwyć pewnie przedmiot w taki sposób, aby był jak najbliżej ciebie.
5. Unieś ciężar przez prostowanie kolan.
6. Ciężar unoś jednostajnie bez szarpnięć.
7. Po wyprostowaniu kolan wykonaj obrót przez zmianę ułożenia nóg, aby nie skręcać się w kręgosłupie, podczas gdy jest on obciążony.
8. Kładąc przedmiot zastosuj identyczną technikę tylko w odwrotnej kolejności.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Co robić przy napadzie ostrego bólu w kręgosłupie

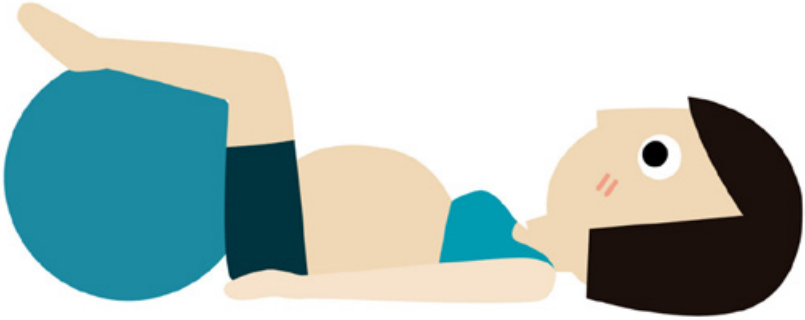
Czasem zdarza się, że ból kręgosłupa staje się tak silny, że nie jesteśmy w stanie wykonać nawet żadnego ruchu.

W takiej sytuacji powinniśmy:

1. Położyć się na plecach z nogami zgiętymi w stawach kolanowych i biodrowych do 90°, opierając je np. o krzesło czy fotel.
2. Gdy ból stanie się już mniej dokuczliwy połóż się na brzuchu a następnie powoli podkładaj sobie poduszki pod klatkę piersiową tak aby leżeć w tzw. „łuku". W bardzo ciężkich przypadkach może to trwać nawet trzy godziny!
3. Gdy ból ustąpi na tyle aby wykonać procedurę leczniczą, należy ją wykonać 40 razy do granicy bólu.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Jeżeli wszystko wykonujesz prawidłowo, powinieneś odczuć ulgę w kręgosłupie, a ruchy które wykonujesz, powinny mieć coraz ***większy bezbolesny zakres. Taka pozycja jest bardzo bezpieczna i może być stosowana również w zawansowanej ciąży. Jeśli nie masz pod ręką piłki może być to nawet krzesło lub taboret.***



Uwaga: W przypadku ostrego bólu, który Cię unieruchomi wskazane są 2 dni ciszy ruchowej. Znaczy to, że podczas stanu ostrego warto na 2 dni się położyć!

Stan ostry – kiedy warto iść do lekarza

W przypadku gdy po wykonywaniu powyższych procedur ból nie ustępuje, skontaktuj się czym prędzej z terapeutą, który w razie potrzeby, przybędzie Ci z pomocą. Pamiętaj jednak, że pozostawanie w łóżku dłużej niż 2 dni na zwolnieniu lekarskim, nie rozwiąże twojego problemu, a w przyszłości jedynie go pogłębi. Dlatego też w przypadku pierwszego ataku ostrego bólu kręgosłupa warto skontaktować się z specjalistą.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Ćwiczenia – czy warto ćwiczyć i kiedy?

Na samym wstępie rozdziału chciałbym rozwiać pewne wątpliwości dotyczące ćwiczeń i bóli kręgosłupa. Istnieje bardzo wiele mitów i teorii na ten temat, które dość często prowadzą do pogorszenia stanu osoby ćwiczącej. Cały problem ćwiczeń na kręgosłup i bólu nie jest jednoznaczny. Wszystko tak naprawdę zależy od natężenia i umiejscowienia bólu. Możemy przyjąć zasadę, że przy dużym natężeniu bólu (skala około 7,5/10) wskazana jest pozycja antalgiczna i cisza ruchowa. Jeżeli ból spada poniżej skali 7 to możemy już zacząć coś delikatnie robić, ale tylko wtedy gdy nie pogarsza to objawów.

Jeśli chodzi o ćwiczenia na kręgosłup, które faktycznie są skuteczne możemy rozróżnić trzy typy:

1. Ćwiczenia pozycjonujące prawidłowo dysk.
1. Ćwiczenia rozciągające.
1. Ćwiczenia wzmacniające stabilizacje.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Ćwiczenia pozycjonujące prawidłowo dysk

Przeprosty kręgosłupa – ćwiczenie Cobra

Jednym z najlepszych ćwiczeniem na bóle kręgosłupa są tzw. przeprosty. Należy pamiętać jednak, że wykonujemy je wtedy, gdy przynoszą nam ulgę!

Sposób wykonania:

1. Kładziemy się na brzuchu i odpychając się rękami robimy przeprost do granicy bólu.
1. Powtarzamy 20 razy starając się systematycznie zwiększać zakres bezbólowy.

Uwaga: **Jeżeli ćwiczenie powoduje zwiększenie bólu to warto wrócić do pozycji przeciwbólowej, która została opisana powyżej. Dopuszczalne jest naprzemienne łączenie pozycji przeciwbólowej i przeprostów kręgosłupa.**

Ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia na rozciąganie są bardzo ważne z punktu widzenia kręgosłupa. Wynika to z faktu, że niektóre mięśnie, które są przykurczone zwyczajnie przeciążają nasz kręgosłup i prowadzą do bólu.

Uwaga: **Ćwiczenia rozciągające mogą dawać uczucie ciągnięcia w rozciąganych partiach, ale nie powinny zwiększać bólu w kręgosłupie!**

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

FIZJODIET MEDICAL SPA

Mięśnie przednie uda

Stań przy ścianie jak na obrazku obok i spróbuj stając na jednej nodze, piętę drugiej nogi delikatnie dociskać do pośladka – podczas tego ćwiczenia powinno być odczuwane ciągnięcie w przedniej części uda. Przytrzymaj pozycje 5s i zmień nogę. Potwórz 2 razy dla każdej nogi.

Mięśnie pośladkowe średnie

Mięśnie pośladków mają bardzo duży wpływ na ustawienie miednicy a co za tym idzie na pracę całego kręgosłupa. Aby twoje mięsnie pośladkowe były prawidłowo rozciągnięte wystarczy przebywać około 5-10minut dziennie w siadzie skrzyżnym. Powinno to wpłynąć pozytywnie nie tylko na miednice, ale na biodra również. W początkowym okresie ćwiczenie może powodować ciągnięcie w pośladku, ale nie jest to nic czym warto się przejmować.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Mięśnie biodrowo - lędźwiowe

Mięsień biodrowo – lędźwiowy jest jednym z najważniejszych mięśni jeśli chodzi o bóle kręgosłupa. Wynika to z lokalizacji jego przyczepów – przyczepia on się zarówno do kości biodrowej jak i trzonów kręgów.

Przykurcz tego mięśnia powoduje, że odcinek lędźwiowy nie pracuje prawidłowo. Dlatego też warto codziennie ten mięsień rozciągać przyjmując i utrzymując przez 10s pozycję wykroczną zaprezentowaną obok. Pozycję powtarzamy po 2 razy na każdą nogę.

Mięśnie brzucha

Rozciąganie mięśni brzucha to zdecydowanie ćwiczenia dla zawansowanych i powinno się je robić jedynie wtedy, kiedy nie występują dolegliwości bólowe kręgosłupa.

Ćwiczenie zaprezentowane na obrazku nie tylko rozciąga brzuch, ale również mięsień przedniej strony uda i biodrowo – lędźwiowy. Aby wykonać ćwiczenie poprawnie przytrzymaj pozycję przez 15 s.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

FIZJODIET MEDICAL SPA

Ćwiczenia stabilizujące

Ćwiczenia na stabilizację, są zaraz po ćwiczeniach rozciągających najważniejszymi ćwiczeniami, które skutecznie zapobiegają bólom kręgosłupa. Bardzo istotną sprawą jest, aby podczas wykonywania ćwiczeń ***trzymać napięte mięśnie dna miednicy.*** Napięcie tych mięśni uzyskamy przez ruch wstrzymywania strumienia moczu. Ich aktywacja jest bardzo ważna, ponieważ mięśnie dna miednicy stabilizują całą miednicę i kręgosłup.

Podczas ćwiczeń stabilizacji pamiętaj, że pod żadnym pozorem nie powinny powodować bólu. Celem wykonywania ćwiczeń stabilizacyjnych nie jest wykonywanie maksymalnie dużej ilości ćwiczeń, ale ich maksymalna poprawność.

Jednym z najprostszych i niewymagających dużego wysiłku jest ćwiczenie przedstawione na obrazku obok. Ćwiczenia stabilizacyjne możesz wykonywać w każdej pozycji, nawet podczas siedzenia możesz napinać i rozluźniać mięśnie dna miednicy.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Ćwiczenia stabilizacyjne – Deska „Plank"

Ćwiczenie popularnie zwane deską jest jednym z najlepszych sposobów aby wzmocnić mięśnie stabilizujące tułów i kręgosłup. Bardzo ważnym elementem ćwiczenia jest utrzymanie prostej linii głowa – miednica i utrzymanie tej pozycji przez co najmniej minutę. Podczas ćwiczeń należy pamiętać o trzymaniu w napięciu mięśni dna miednicy. **Ćwiczenie nie powinno powodować bólu kręgosłupa** – jeśli ból wystąpi to należy je tymczasowo wyłączyć z zestawu ćwiczeń. Ćwiczenie można powtarzać około 2 – 3 razy.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

FIZJODIET MEDICAL SPA

Ćwiczenia stabilizacyjne – Deska bokiem „Side plank"

Gdy opanujemy już klasyczną deskę możemy pokusić się o modyfikację. Deska bokiem. Zasady podobne jak przy klasycznej desce – utrzymujemy tułów w jednej linii z głową i staramy się wytrzymać w pozycji minimum 30 sekund. Ćwiczenie można powtarzać około 2 – 4 razy zmieniając bok na którym się podpieramy.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Ćwiczenia stabilizacyjne – Unoszenie miednicy

Jeśli deska i deska bokiem nie są twoimi mocnymi stronami możesz pokusić się o ćwiczenia stabilizacyjne poprzez unoszenie miednicy. Jest to dobre ćwiczenie, które w początkowej fazie może zastąpić deskę. Pamiętaj, że podczas tego ćwiczenia musisz również pracować mięśniami dna miednicy. Postaraj się utrzymać pozycję przez 1 minutę. Ilość powtórzeń 2-4. Pamiętaj o zmianie nogi.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

FIZJODIET MEDICAL SPA

Jakich ćwiczeń kategorycznie robić nie wolno

Brzuszki

Nawet jeśli odczuwasz ból to nie znaczy, że należy odstawić ćwiczenia. Ważne jest to, aby unikać ćwiczeń, które faktycznie ten ból powodują. Klasycznym przykładem takich ćwiczeń są brzuszki i przysiady z obciążeniem.

Przysiad z obciążeniem i martwe ciągi

Podczas tych ćwiczeń dochodzi do zjawiska tłoczni brzusznej i wypychania krążka międzykręgowego do tyłu – co może doprowadzić do pogłębienia problemu bólowego.

Fizjiodiet Medical SPA | ul. Sokolska 10/5 40-086 Katowice | **tel. 600 435 344**
Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Jakie zabiegi są dla mnie najlepsze?

Ból kręgosłupa ma do siebie niestety to, że z czasem lubi się nasilać. Warto dla własnego spokoju raz na jakiś czas odwiedzić fizjoterapeutę lub masażystę medycznego, aby zdiagnozować potencjalne problemy i uniknąć w przyszłości niemiłych konsekwencji takich jak operacja czy przymusowe L4. Pacjenci często nie mają świadomości, że mały ból jest świetnym momentem aby udać się do fizjoterapeuty – ponieważ mała dysfunkcja jest zazwyczaj łatwa i przyjemna do wyleczenia w ciągu 1-3 wizyt.

Niestety w naszej praktyce spotykamy się z pacjentami, których ból uniemożliwia już normalne funkcjonowanie i w związku z tym muszą odwiedzić nasz gabinet. Jest to bardzo niekorzystne, ponieważ wyprowadzanie takiego pacjenta trwa znacznie dłużej (5-8 wizyt) oraz jest dla samego zainteresowanego mniej przyjemne. Dlatego ważnym aspektem dbania o kręgosłup jest profilaktyka i szybkie reagowanie na pierwsze problemy.

Dość często zdążają się pacjenci, którzy pracują po 10-12h dziennie i nie są w stanie ćwiczyć, ani przestrzegać zasad ergonomii z powodu tempa swojej pracy. Osoby te regularnie odwiedzają nasz gabinet co 3-4 tygodnie tylko po to, abyśmy naprawili to co się popsuło. Chociaż bardzo nas to dziwi, niektó-

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

rym pacjentom bardzo to odpowiada – oni bezkarnie się przeciążają a my potem ratujemy to co się da.

W naszym gabinecie oferujemy trzy typy usług:

- Fizjoterapię,
- Masaż medyczny,
- Masaż relaksacyjny.

Fizjoterapia

Doświadczony fizjoterapeuta na pierwszej wizycie nie tylko postawi diagnozę, ***ale również powinien obniżyć poziom bólu o 30-80%.*** W naszym gabinecie na pierwszej wizycie wykonujemy kompleksowe badanie kręgosłupa z użyciem szwajcarskiej myszki Medimouse 3D, która pokazuje wszystkie patologiczne zachowania kręgosłupa. Już na pierwszej wizycie każdy pacjent jest informowany, ile dokładnie wizyt zajmie terapia, oraz jakie dokładnie ćwiczenia pacjent powinien wykonywać w domu.

Warto udać się do fizjoterapeuty jeżeli:

- ✓ Chciałbyś poznać diagnozę i wiedzieć co dokładnie Cię boli,
- ✓ Cierpisz na ból w skali 5/10 lub wyżej,
- ✓ Ból zaburza Twój sen,
- ✓ Ból nasila się przy siedzeniu i dźwiganiu.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Masaż medyczny

Masaż medyczny stanowi pośrednią formę terapii między masażem relaksacyjnym a fizjoterapią. Zawiera on najskuteczniejsze elementy fizjoterapii i najprzyjemniejsze elementy masażu. Jest on wykonywany przez odpowiednio wykwalifikowaną fizjoterapeutkę. Masaż ten wskazany jest gdy okazyjnie odczuwasz bóle kręgosłupa o nasileniu mniejszym niż 5/10 a sam ból nie zaburza w stopniu znacznym twojego funkcjonowania.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

FIZJODIET MEDICAL SPA

Masaż relaksacyjny

Główną funkcją masażu relaksacyjnego jest po prostu relaksacja i odprężenie. Jeśli twoim głównym problemem nie jest ból, tylko wzmożone napięcie mięśniowe i ogólne napięcia psychiczne i fizyczne – to masaż relaksacyjne jest zdecydowanie dla Ciebie.

W ramach zabiegów relaksacyjnych do naszego Medical SPA wprowadzać będziemy w najbliższym czasie usługę floatingu, która sama lub w połączeniu z masażem da najlepsze efekty relaksacji i obniżenia nadmiernych napięć.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Floating

Floating, zwany również Terapią Ograniczonej Stymulacji Środowiskowej bądź terapią R.E.S.T, to jedna z najpopularniejszych w ostatnimi czasie technik relaksacyjnych. W dosłownym tłumaczeniu „floating" znaczy „unosić się", „płynąć". Całość sprowadza się do manipulacji siłą przyciągania ziemskiego. Osoba uczestnicząca w sesji floating nie czuje ciężaru swojego ciała, a całość ma na celu wprowadzenie jednostki w stan deprywacji sensorycznej.

Do zalet deprywacji sensorycznej zaliczyć można:

- ✓ Relaks i redukcję stresu,
- ✓ Uspokojenie umysłu,
- ✓ Ukojenie bólu,
- ✓ Regenerację powysiłkową,
- ✓ Poprawę snu,
- ✓ Oczyszczanie organizmu z toksyn,
- ✓ Dostarczenie dużej dawki magnezu,
- ✓ Złagodzenie stanów zapalnych.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

FIZJODIET MEDICAL SPA

Oferta dla firm

W swojej ofercie posiadamy również kompleksowe rozwiązania dla firm, które stanowią nie tylko atrakcyjny benefit dla pracowników, ale także pracodawców. Dzięki naszym usługom wzrośnie efektywność i lojalność pracowników ale również spadnie ryzyko częstego przebywania na zwolnieniach chorobowych z powodu bóli stawowych czy kręgosłupa. Więcej informacji znajdą Państwo pod tym linkiem: http://www.spa-katowice.pl/pakiety-dla-firm/

Mikro Firma	Mała Firma	Duża Firma
80zł miesiac	225zł miesiac	500zł miesiac
1 zabieg / mc	3 zabiegi /mc	7 zabiegi / mc
Wyposażenie stanowiska	Wyposażenie stanowiska	Wyposażenie stanowiska
Szkolenie ergonomiczne	Szkolenie ergonomiczne	Szkolenie ergonomiczne
Faktura kosztowa	Faktura kosztowa	Faktura kosztowa
Zamów	Zamów	Zamów

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Szkolenia dla firm dofinansowane z UE

Jesteś pracownikiem lub właścicielem firmy, który zatrudnia do 15 osób? Możesz skorzystać z dotacji na nasze szkolenia, na które otrzymasz do 80% refundacji. Wystarczy, że wypełnisz odpowiednie dokumenty, a my zajmiemy się resztą. Niczego nie ryzykujesz, wpłacasz przed szkoleniem 20% do operatora unijnego i przychodzisz na umówiony wcześniej termin. Dodatkowo na każdym szkoleniu możesz liczyć na dodatkowe benefity!

Stworzyliśmy dla Państwa firmy kompleksową usługę szkoleniową „ABC Zdrowia Pracownika". Szkolenie trwa około 6h i odbywa się w miejscu wskazanym przez pracodawcę. Dzięki naszym szkoleniom zyska nie tylko pracownik, ale również pracodawca.

W ramach szkolenia „ABC Zdrowia Pracownika" :

- Wyposażamy każde stanowisko osoby przeszkolonej w wałki lędźwiowe i ergonomiczne podkładki pod mysz.
- Przekazujemy każdemu przeszkolonemu pracownikowi voucher do SPA lub rehabilitację o wartości 200zł.
- Każdy przeszkolony pracownik otrzymuje certyfikat uczestnictwa.
- Każdy pracownik otrzymuje zestaw ćwiczeń na kręgosłup do domu.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

FIZJODIET MEDICAL SPA

Dlaczego warto?

W dzisiejszych czasach znalezienie dobrego parownika jest kosztowniejsze niż jego utrzymanie, dlatego też warto inwestować w zdrowie i produktywność swoich pracowników. Odbije się to pozytywnie nie tylko na efektywności ich pracy, ale również utrudni w sposób znaczny przejęcie najlepszych pracowników przez konkurencję.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

Kontakt

Pamiętaj, że zawsze możesz do nas napisać, jeśli tylko poczujesz taką potrzebę. Poniżej zamieszczam dane kontaktowe:

Strona: www.spa-katowice.pl

E-mail: fizjodiet@gmail.com **tel.** 600 435 344

Serdecznie zapraszamy do zapoznania się z naszą pełną ofertą, która obejmuje:

- Fizjoterapię i masaż medyczny,
- Masaże relaksacyjne,
- SPA dla dwojga,
- Floating (od września 2018),
- Kosmetykę i kosmetologię,
- Manicure i pedicure,
- Dietetykę i zabiegi odchudzające,
- Trwałą depilację laserową ligthsheer.

Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone

FIZJODIET MEDICAL SPA

FIZJODIET
MEDICAL SPA

10% zniżki

na fizjoterapię, masaż medyczny, leczniczy i floating

ART DESIGN

STUDIO GRAFICZNE I DRUKARNIA

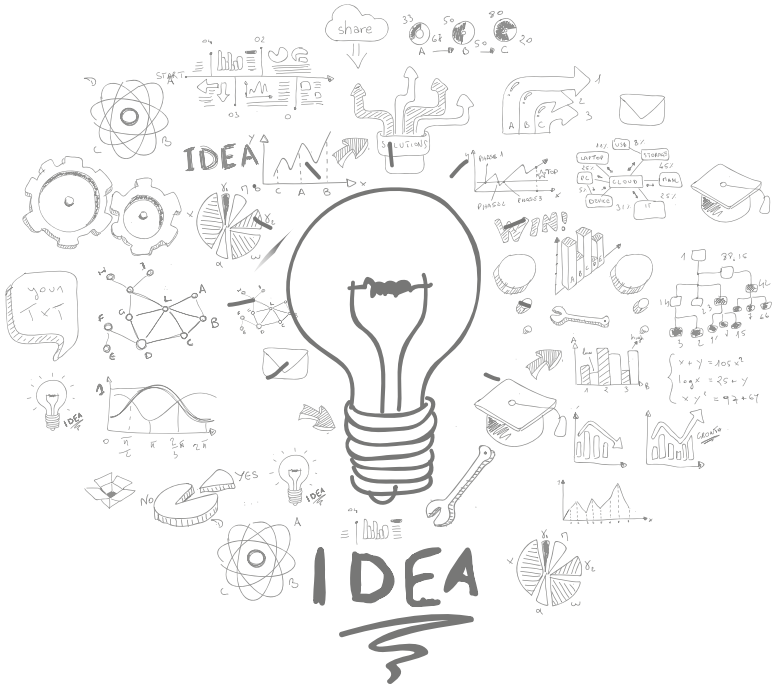
• projektowanie graficzne • branding • identyfikacja wizualna • logotypy •

• znaki towarowe • strategia marki • strategie marketingowe •

• DTP, skład książek, katalogów, broszur i podręczników • publikacje elektroniczne •

• grafika, filmy i animacje na potrzeby mediów społecznościowych i stron internetowych •

• strony interntetowe • whiteboard animations •



www.artdesignstudio.pl