Warsztaty dotyczące zdrowego kręgosłupa

Data publikacji: 21.05.2019 15:59

W poniedziałek (20.05.2019) w Osiedlowym Centrum Kultury i Rekreacji, działającym przy Spółdzielni Mieszkaniowej Cieszynianka odbyły się warsztaty, dotyczące zdrowego kręgosłupa. Spotkanie zostało zorganizowane przez cieszyński Uniwersytet Trzeciego Wieku oraz OCKiR.

fot. JŚ

Podczas spotkania, zaproszona specjalistka z zakresu zdrowia kręgosłupa, wyjaśniała seniorom, jak ważne jest utrzymanie zdrowego kręgosłupa. Wysunięte kręgi, czy inne schorzenia tego typu powodują nie tylko ból pleców, ale mają również wpływ na ogólne samopoczucie i sprawność praktycznie całego ciała – ***często spotykamy się z problemami, że kogoś na przykład boli bark. Usiłuje działać miejscowo, stosuje maści, okłady, leki przeciwbólowe. Przy wizycie u innego lekarza okazuje się, że jest problem z kręgosłupem. W przypadku gdy skupimy się na kręgosłupie, nagle ból barku znika*** – wyjaśniała prowadząca podczas wydarzenia.

Dodatkowo wskazywano, jak ważne jest utrzymanie kręgosłupa w dobrej kondycji. Ogólne ćwiczenia sprawnościowe są bardzo dobre i pozytywnie wpływają na cały organizm, jednak nie można również zapominać o rozciąganiu. W przypadku, gdy będziemy ćwiczyć nawet codziennie, jednak nie będziemy się odpowiednio rozciągać (skłony, wymachy rąk itp.) kręgosłup może zacząć nas boleć.

Ważne jest również zachowywanie odpowiedniej postawy i zwracanie uwagi na drobne rzeczy, które wykonujemy praktycznie każdego dnia. Jak wskazywała prowadząca, doskonałym przykładem jest siedzenie. Wiele osób siada w nieprawidłowy sposób, co prowadzi do nadmiernego obciążenia, a w efekcie również do bólu kręgosłupa – ***siadając, bardzo często opieramy się pośladkami o koniec krzesła, dodatkowo zakładając nogę na nogę. Jest to błąd, gdyż kręgosłup nie ma podparcia. Siadając, należy dosunąć pośladki maksymalnie do oparcia, tak aby plecy były cały czas podparte*** – tłumaczyła prowadząca, jednocześnie prezentując właściwą postawę.

JŚ