Zadbaj o kręgosłup już dziś

Data publikacji: 21.01.2013 9:00

Już dziś 21 stycznia w Zespole Szkół nr 1 w Skoczowie będzie można dowiedzieć się więcej na temat kręgosłupa. Odczuwasz bóle, mam problem ze schylaniem?Przyjdź!

Bóle kręgosłupa są doświadczeniem około 60% Polaków. Niestety, pracujemy na nie od wczesnego dzieciństwa. Pierwszy błąd popełniają rodzice, kupując dzieciom chodziki tudzież inne wspomagacze siedzenia czy stania. W ten sposób kształtujemy pierwsze nieprawidłowości, które dadzą o sobie znać w dorosłym życiu.

Stanisław Kubica, rehabilitant z 30-letnim stażem będzie demonstrował, jak prawidłowo stać, siedzieć, chodzić. Dowiemy się m.in., co robić, by kręgosłup nie bolał, jakie powinny być prawidłowe nawyki przy codziennych czynnościach, poznamy proste ćwiczenia rehabilitacyjne, które pozwolą uśmierzyć ból. Codzienna gimnastyka jest kluczem do dobrego samopoczucia.

Przy profilaktyce dolegliwości bólowych kośćca duże znaczenie ma właściwa dieta, dlatego w ramach spotkania organizatorzy przewidzieli również degustację zdrowej żywności. Tak samo zła jest nadwaga, która obciąża kości, jak również niedożywienie oraz związany z tym niedobór witamin. Nie należy też spożywać zbyt wiele białka pochodzenia zwierzęcego. Co ciekawe, nawet wapń, który jest budulcem kości, źle podany może im szkodzić, a co za tym idzie – powodować bóle kręgosłupa.

Podczas spotkania będzie okazja do zakupu literatury o tematyce zdrowotnej i zrobienia bezpłatnych badań ciśnienia krwi, cukru oraz pomiaru tkanki tłuszczowej.

Chrześcijańska Służba Charytatywna zapraszaja 21 stycznia na godzinę 18.00 do Zespołu Szkół nr 1 w Skoczowie przy ul G. Morcinka 20. Udział w spotkaniu jest bezpłatny.