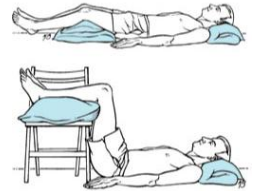


BÓL Pleców

Zapobieganie i Uśmierzenie Bólu Pleców

Co Robić Kiedy Zaczną Boleć Cię Plecy

- Połóż się na płaskiej powierzchni. Podłóż poduszkę pod kolana i głowę w jednej z dwóch pozycji pokazanych po lewej stronie.
- Pozycje te pozwalają zmniejszyć ciśnienie oraz ciężar z Twoich pleców.
- Próbuj powoli chodzić przez kilka minut co godzinę.
- Udaj się do lekarza, aby ustalić, co powoduje ból i czy masz podjąć się ćwiczeń opisanych w tej ulotce.



Jak Leczyć Ból Pleców

Co mogę zrobić w przypadku przewlekłego bólu pleców?

- Utrzymuj zdrową wagę. Nadwaga wywiera ciśnienie na Twoje plecy.
- Bądź aktywny/a. Spróbuj ćwiczeń takich jak chodzenie lub pływanie.

Co mogę zrobić, aby szybko uśmierzyć ból?

- Używaj ciepłych okładów lub okładów z lodu przez 20-30 minut w miejscu, które boli.
- Zrelaksuj się pod gorącym prysznicem lub w kąpieli.

Kiedy Kontaktować Się z Lekarzem

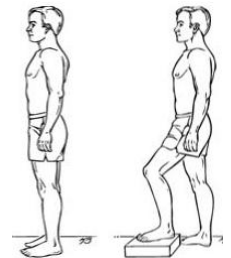
- Ból promieniuje w dół do nóg.
- Twoje nogi, stopy lub pośladki są odrętwiałe.
- Masz gorączkę, jest Ci niedobrze, wymiotujesz, lub jesteś słaby/a.
- Ból jest tak silny, że nie możesz się

ruszać.

- Ból nie zmniejsza się po 2-3 tygodniach.
- Ból spowodowany był obrażeniem.
- Nie masz kontroli nad wydalaniem.

Zapobieganie Nadwyrężeniu Pleców

- **Podnoszenie:** Zegnij kolana i biodra, ukucnij i podnieś za pomocą mięśni nóg. Nie podnoś niczego poprzez zginanie pleców.
- **Przesuwanie ciężkich obiektów:** Pchaj, nie ciągnij.
- **Siedzenie:** Siedź prosto, nie garb się. Wstań i przeciągnij się.
- **Chodzenie:** Nie utrzymuj sztywnej postawy. Twoje ręce powinny się wahać. Nie spuszcza głowę w dół, chyba, że musisz na coś spojrzeć.
- **Buty:** noś buty na płaskim lub niskim obcasie (1 cal lub mniej) ze wsparciem łukowym.
- **Stanie przez długi okres czasu:** Oprzyj jedną nogę na niskim stołku, aby obniżyć ciśnienie z dołu kręgosłupa. Co 5 do 10 minut zmieniaj nogę, którą opierasz na stołku.



Ćwiczenia na Plecy

Ważne jest, aby utrzymywać elastyczność mięśni pleców. Twoje mięśnie pleców mogą pomóc Ci w utrzymywaniu dobrej postawy. Nie wykonuj żadnych ćwiczeń, które sprawiają Ci ból.

Delikatnie Rozciągnij Mięśnie Pleców:



- 1) Połóż się na plecach ze zgiętymi kolanami i powoli przyciągnij lewe kolano do piersi tak, by poczuć delikatne napięcie.
- 2) Bardzo delikatnie dociśnij kręgosłup to podłogi.
- 3) Utrzymaj tę pozycję przez 3-5 sekund.
- 4) Rozluźnij się i powtórz ćwiczenie z prawym kolaniem.
- 5) Powtórz ćwiczenie 10 razy z każdą nogą.

Rozluźnienie Dolnej Części Kręgosłupa:

- 1) Usiądź na krześle ze stopami rozstawionymi na podłodze na odległość bioder.
- 2) Połóż ręce na nogach, przechylając się do przodu, aż Twój brzuch nie spocznie na Twoich udach. Zwieś głowę i ramiona luźno.
- 3) Jeżeli Twój brzuch nie dotyka ud, oprzyj ręce i łokcie na nogach.



Przechylenie Miednicy Wspomaga Elastyczność Dolnej Części Kręgosłupa:



- 1) Połóż się na plecach ze zgiętymi kolanami; Twoje stopy powinny płasko spoczywać na podłodze na szerokość bioder.
- 2) Delikatnie dociśnij plecy do podłogi poprzez zrelaksowanie brzucha i żeber, trochę przechylając miednicę tak, aby Twoja kość ogonowa trochę oderwała się od podłogi.
- 3) Trzymaj tę pozycję przez 3-5 sekund i rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie parę razy.

Ćwiczenie Na Wzmocnienie Pleców:

- 1) Połóż się brzuchem na podłodze, z rękami wzdłuż ciała.
- 2) Powoli podnieś głowę i pozwól, aby górna część tułowia nie dotykała podłogi. Wykonuj to ćwiczenie tylko do takiego stopnia, do którego jest Ci wygodnie.
- 3) Trzymaj tę pozycję przez 3-5 sekund i rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie parę razy.



Rozciągnięcie Zginacza Stawu Biodrowego



- 1) Pochyl się tak, jak na obrazku, zegnij nogę i upewnij się, że kolano zgiętej nogi jest bezpośrednio nad kostką.
- 2) Połóż ręce na podłodze po obu stronach zgiętej nogi. Zegnij również drugą nogę tak, aby jej kolano spoczywało na podłodze.
- 3) Poczujesz ciągnięcie, kiedy pochylisz się do przodu.
- 4) Trzymaj tę pozycję przez 3-5 sekund. Powtórz ćwiczenie parę razy zmieniając nogi.