



Odprężyć dolny kręgosłup

Maria Sanecka

– Mam pracę stojącą i często po całym dniu pracy bardzo boli mnie kręgosłup. Czy można domowym sposobem jakoś temu zaradzić?

Mario, naturalnie, że można. Samodzielnie, w domu możemy wykonywać proste ćwiczenia, które przyniosą odprężenie naszemu kręgosłupowi. Musimy jednak zdawać sobie sprawę, że to tylko środki doraźne.

Nawet osoby wykonujące na co dzień pracę stojącą, mogą pozbyć się dolegliwości bólowych jeśli nauczą się poprawnej postawy ciała. Neutralnego ułożenia miednicy i obręczy barkowej, symetrycznej pracy kończyn i wydłużania kręgosłupa można nauczyć się na wielu różnych zajęciach rekreacji ruchowej, ale joga i pilates chyba najlepiej spełniają tę rolę.

Inauka poprawnych nawyków ruchowych naprawdę nie jest czymś nadzwyczajnym. Nie zajmie nam to wiele czasu i nie zaan-

gażuje wielu środków. Ale żeby w przyszłości nie musieć ratować się operacją, a już dziś nie tykać środków przeciwbólowych, warto chyba poświęcić dwie godziny w tygodniu na zajęcia ruchowe.

Ćwiczenie: Leżenie przodem na dużej piłce (do kupienia w sklepach sportowych) będzie pomocne u osób pracujących w pozycji stojącej oraz u wszystkich, którzy borykają się z pogłębioną lordozą lędźwiową (nad-

mierne wygięcie w dolnych plecach).

Zrelaksuje napięte mięśnie przykręgosłupowe, wyprostuje lędźwia, wyciszy i pozwoli odpocząć. Połóż się przodem na piłce, podpierając na rękach i nogach. Pozwól kręgosłupowi dostosować się do krzywizny piłki. Spokojnie oddychając, pozostań około 3 min.

Uwaga! Jeśli pojawi się jakikolwiek ból, natychmiast wyjdź z pozycji.

