



# Człowieku, otwórz się!

**Dziś druga część tekstu o prostych, domowych sposobach na rozładowanie napięć i pozbycie się bólów w kręgosłupie.**

Problem pogłębionej kifozy kręgosłupa dotyczy najczęściej osób wykonujących pracę siedzącą, a więc wszystkich „biurkowców” oraz tych, którzy wiele godzin spędzają za kierownicą.

Jeśli miednica nie jest ułożona poprawnie, odcinek lędźwiowy i szyjny wypłaszczają się, a piersiowy nadmiernie wygina. Wieleletnie zaniedbania prawidłowej postawy muszą dać o sobie znać – najpierw ostrzegawczymi bólami, a potem już trwałymi zmianami, które wcześniej czy później doprowadzą do zabiegu operacyjnego.

W dzieciństwie o naszą postawę dbali rodzice – któż nie słyszał – Nie garb się! Wyprostuj się! Teraz sami musimy o siebie zadbać i ponownie nauczyć się poprawnych wzorców ruchowych.

Inaprawdę, przy dobrych chęciach, motywacji i minimum wy-

siłku otrzymamy nagrodę w postaci pięknych, prostych pleców, dumnie uniesionej głowy i życia bez bólu.

Osoba z taką postawą wysyła do świata zupełnie inny komunikat, niż osoba przygarbiona, z zamkniętą klatką piersiową.

Ćwiczenie: leżenie tyłem na piłce może przynieść ulgę osobom wykonującym pracę siedzącą oraz osobom z tzw. wystającymi łopatkami. Otworzy brzuch i miednicę, klatkę piersiową i barki, wyprostuje odcinek piersiowy kręgosłupa (wsysając

łopatki) i pomoże utworzyć poprawną krzywiznę odcinka szyjnego. Doda energii i polepszy nastój.

**Na zdjęciu:** Połóż się tyłem na dużej piłce, podpierając się na zgiętych lub prostych nogach. Aktywne, wyprostowane ręce wyciągnij nad głowę, odchyloną głowę oprzyj. Pozwól kręgosłupowi dostosować się do krzywizny piłki. Spokojnie oddychając, pozostań około 3-5 min. Wykonuj codziennie. Uwaga! Jeśli pojawi się ból natychmiast wyjdź z pozycji.

