

JERZY STODOLNY
JOANNA STODOLNA-TUKENDORF

JAK CHRONIĆ SWÓJ KRĘGOSŁUP

— PORADNIK DLA KAŻDEGO —



NAJNOWSZA
WERSJA
POPULARNEGO
PORADNIKA


NATURA

WYDAWNICTWO NATURA

dr n. med. Jerzy Stodolny
dr n. med. Jonna Stodolna–Tukendorf

JAK CHRONIĆ SWÓJ KRĘGOSŁUP

Wydanie III poprawione i uzupełnione



Wydawnictwo ZL „NATURA”
Busko Zdrój, 2015

SPIS TREŚCI

Od Recenzenta – do wydania pierwszego

Od Autora - do wydania pierwszego

Od Autora do wydania trzeciego

ROZDZIAŁ I

	Choroba przeciążeniowa kręgosłupa - epidemia współczesnej cywilizacji.....	15
1.	Istota choroby przeciążeniowej.....	15
2.	Czynniki wpływające na wydolność kręgosłupa	23
2.1.	Funkcje kręgosłupa	24
2.2.	Wzorce ruchowe narządu ruchu człowieka (tzw. stereotypy ruchowe)	26
2.3.	Rola układu mięśniowego w czynnościach kręgosłupa	32
2.4.	Wady budowy ciała obniżające wydolność lub przeciążające kręgosłup	39
2.4.1.	Nadmierna ruchomość stawów (hipermobilność konstytucjonalna)	41
2.4.2.	Wrodzone wady stóp	51
2.4.2.1.	Stopa	53
2.4.2.2.	Rodzaje wad i chorób ortopedycznych stóp – wrodzonych i nabytych	54
2.5.	Wady zgryzu i przeciążenia stawów skroniowo – zuchwowych	59
2.6.	Przeciążenia kręgosłupa związane z przewlekłym stresem	61

ROZDZIAŁ II

	Postępowanie profilaktyczne,	
	czyli jak zapobiegać przeciążeniom kręgosłupa w życiu codziennym	65
1.	Ogólne zasady unikania przeciążeń	65
2.	Zapobieganie przeciążeniom w czasie chodzenia i biegania	69
2.1.	Sposób chodzenia	70
2.2.	Zalecane podłoże do chodzenia	70
2.3.	Chodzenie „na bosaka”	71
2.4.	Nordic walking	71
2.5.	Bieganie (jogging) i obuwie do biegania	72
2.6.	Obuwie codzienne	74
3.	Zapobieganie przeciążeniom w czasie stania	75
4.	Zapobieganie przeciążeniom w czasie siedzenia	80
4.1.	Wybór prawidłowego krzesła do pracy i fotela do wypoczynku	80
4.2.	Sposoby prawidłowego siedzenia i wstawania z pozycji siedzącej	87
4.3.	Siedzenie przed komputerem i telewizorem	89
5.	Zapobieganie przeciążeniom w czasie leżenia i spania	90
5.1.	Wybór rodzaju łóżka	90
5.2.	Prawidłowe leżenie, spanie oraz wstawania z pozycji leżącej	94
6.	Zapobieganie przeciążeniom w trakcie wykonywania czynności higienicznych	97
7.	Zapobieganie przeciążeniom związanym z ubiorem i podczas ubierania się	98
7.1.	Przeciążenia kręgosłupa powodowane przez rodzaj noszonej odzieży	98
7.2.	Przeciążenia kręgosłupa związane ze sposobem zakładania ubrania	99
8.	Zapobieganie przeciążeniom w czasie pochylania się, prostowania i podnoszenia przedmiotów z ziemi	101
8.1.	Mechanizmy ochraniające kręgosłup podczas ruchów zginania i prostowania	101
8.2.	Sposoby unikania przeciążeń zgięciowych kręgosłupa	104
9.	Zapobieganie przeciążeniom podczas podnoszenia i przenoszenia ciężarów	106
10.	Zapobieganie przeciążeniom związanym z wykonywaniem czynności i prac w gospodarstwie domowym	112
10.1.	Organizacja czynności w kuchni	114
10.2.	Zmywanie naczyń	117
10.3.	Pranie	118
10.4.	Prasowanie	120
10.5.	Prace na podłodze – odkurzanie, zamiatanie, mycie	121

10.6.	Wieszanie zasłon i firanek, mycie okien	123
11.	Zapobieganie przeciążeniom podczas prac w ogródku i na działce	124
12.	Zapobieganie przeciążeniom podczas jazdy samochodem i innymi środkami komunikacji	127
12.1	Zapobieganie przeciążeniom podczas jazdy samochodem	127
12.2	Zapobieganie przeciążeniom podczas podróży samolotem	134
13.	Zapobieganie przeciążeniom podczas wykonywania wybranych czynności zawodowych	135
13.1.	Wykonywanie zawodów związanych z pozycją siedzącą	135
13.2.	Wykonywanie zawodów związanych z pozycją stojącą	139
13.3.	Wykonywanie zawodów związanych z podnoszeniem i przenoszeniem ciężarów	140
13.4.	Wykonywanie prac w rolnictwie	141
14.	Przeciążenia kręgosłupa a współżycie seksualne	145
15.	Znaczenie prawidłowego odżywiania w profilaktyce choroby przeciążeniowej	148
16.	Użytki - papierosy, alkohol, „dopalacze”, narkotyki jako czynniki ryzyka choroby przeciążeniowej	152

ROZDZIAŁ III

Uprawianie różnych form aktywności ruchowej i sportu

1.	Aktywność fizyczna a kręgosłup	154
1.1.	Aktywność rekreacyjno – sportowa	154
1.2.	Amatorska aktywność sportowa	157
1.3.	Sport wyczynowy	158

2.	Ćwiczenia	160
2.1.	Zasady ćwiczeń ogólnieusprawniających	160
2.2.	Zasady ćwiczeń profilaktycznych zapobiegających wystąpieniu i nawrotom bólów kręgosłupa	163
	Ćwiczenia mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa	166

	Grupa I Ćwiczenia rozluźniające	167
	Ćwiczenia rozluźniające mięsień prostownik grzbietu	167
	Ćwiczenia rozluźniające mięśnie zginacze stawów biodrowych i zginacze tułowia	169

	Grupa II Ćwiczenia wzmacniające	172
	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha	172
	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i mięśnie dna miednicy	175

Ćwiczenia przeciwwskazane w programie przywracania równowagi

	napięcie mięśniowych kręgosłupa lędźwiowego	177
	Ćwiczenia mięśni odcinka piersiowego kręgosłupa	179
	Ćwiczenia mięśni odcinka szyjnego kręgosłupa	186

ROZDZIAŁ IV

Jak postępować w czasie ostrych bólów kręgosłupa

	- porady dla tych, którzy aktualnie cierpią	193
1.	Bóle odcinka lędźwiowego kręgosłupa	193
1.1.	Ułożenie chorego – pozycje ułożeniowe	193
1.2.	Wstawanie z pozycji leżącej i układanie się na tóżku	196
1.3.	Mycie i kąpiel	197
1.4.	Mycie zębów	198
1.5.	Jedzenie i picie	198
1.6.	Czynności fizjologiczne	199
1.7.	Przenoszenie i transport chorego	201
1.8.	Ubieranie i rozbieranie chorego	202
1.9.	Poruszanie się po domu	203

1.10.	Zachowanie się podczas kichania i napadu kaszlu	204
2.	Bóle odcinka szyjnego kręgosłupa	205

ROZDZIAŁ V

	Co warto wiedzieć o leczeniu	208
1.	Metody leczenia w okresie ostrych dolegliwości bólowych kręgosłupa	208
1.1.	Leczenie operacyjne	210
1.2.	Leczenie zachowawcze (nieoperacyjne) w okresie ostrych dolegliwości	214
1.2.1.	Pozycje ułożeniowe	215
1.2.2.	Metody farmakologiczne	215
1.2.3.	Mezoterapia farmakologiczna	217
1.2.4.	Metody pozafarmakologiczne	218
1.2.5.	Metoda McKenziego	220
1.3.	Metody leczenia w okresie ustępowania dolegliwości lub w okresie dolegliwości przewlekłych	222
1.3.1.	Leczenie fizjoterapeutyczne	223
1.3.2.	Masaż leczniczy	225
1.3.3.	Terapia manualna	226
1.3.4.	Akupunktura	232
1.3.5.	Fizjoterapeutyczne specjalistyczne systemy zabiegów i ćwiczeń leczniczych	234
1.3.6.	Zasady ćwiczeń leczniczych zaburzeń mięśniowych	236
1.3.7.	Neuromobilizacje	238
1.3.8.	Leczenie uzdrowiskowe	239
1.4.	Zapobieganie nawrotom dolegliwości bólowych kręgosłupa	244
	UWAGI KOŃCOWE	248