

## **ĆWICZENIA NA KRĘGOSŁUP (LĘDŹWIOWY, SZYJNY, PIERSIOWY):**

**Powinny być wykonywane dokładnie, regularnie bezpiecznie - ćwiczenia na kręgosłup nie powinny powodować dolegliwości bólowych!**

Celem nadrzędnym jest przywrócenie kręgosłupowi pełnej ruchomości i sprawności. Oczywiście, delikatny dyskomfort może pojawić się u osób, które od wielu lat nie ćwiczyły – w takich wypadkach dyskomfort powodowany jest zwykle „zastaniem” mięśni i **uznawany jest za całkowicie normalny, o ile nie trwa dłużej niż dwa dni.**

Jeśli powiązany z ćwiczeniami na kręgosłup ból po 48 godzinach nie mija lub nasila się – należy bezzwłocznie to zgłosić fizjoterapeucie.

**Ćwiczenia na kręgosłup należy wykonywać przed posiłkiem** i nie forsować zbyt mocno na chwilę po wstaniu z łóżka (zaspany kręgosłup źle przyjmuje nakładane na niego obciążenia – jeśli już chcemy ćwiczyć po przebudzeniu, lepiej jest wdrożyć delikatny, nieforsujący program opierający się na ćwiczeniach rozciągających, a więc – na przykład – na wykonywaniu „kocięgo grzbietu”).

**Nie wolno forsować kręgosłupa i wykonywać ćwiczeń ponad własną miarę** – unikać ruchów opartych na zgięciach do przodu. To właśnie w tej pozycji najczęściej pracujemy, prowadzimy samochód czy odpoczywamy, czytając książkę czy oglądając telewizję. Przez cały dzień kręgosłup jest mocno wygięty do przodu, więc dodatkowe forsowanie w tym kierunku podczas ćwiczeń jest bezcelowe, a nawet szkodliwe.

Mając na uwadze mało korzystny wpływ zgięć i rotacji – przy zmianie pozycji podczas ćwiczeń (na przykład z siedzącej na leżącej) należy najpierw usztywniać oś ciała.

### **Na siedząco: biurowe ćwiczenia na kręgosłup**

Podczas wielogodzinnego siedzenia przed monitorem komputera, **najmocniej nadwyreżany jest odcinek szyjny kręgosłupa**, który staje się napięty i niebezpiecznie „zastany”. Żeby odciążyć kręgi i mięśnie – wystarczy postawić na szybkie, proste w wykonaniu i zajmujące najwyżej kilka minut ćwiczenia na kręgosłup, które wykonywać można nie wstając z biurowego fotela:

- żeby rozluźnić szyję, należy – siedząc prosto – odchylić głowę do tyłu i do przodu tak, żeby brodą dotykać klatki piersiowej. Po krótkiej serii takich wygięć należy odchylić głowę w prawo i w lewo – tak, żeby tym razem uchem dotykać do właściwego barku,
- następnie, nie ruszając się z biurowego fotela, kilka razy, w powolnym tempie wysunąć szyję do przodu i odchylić ją następnie do tyłu, ściągając przy tym mocno łopatki,
- kolejnym etapem „biurowego treningu” są obroty barkami wykonywane w pozycji siedzącej i przy zgiętych w łokciach rękach (dłonie powinny dotykać ramion).

### **Na stojąco: wzmacniające ćwiczenia na kręgosłup**

Ćwiczenia na kręgosłup wykonywać można o dowolnej porze dnia i w dowolnym miejscu. Zwłaszcza niezbyt skomplikowane i niezawierające więcej niż kilka minut ćwiczenia w pozycji stojącej – **doskonale wzmacniają mięśnie głównej osi ciała.**

Jedną z takich zbawiennie wpływających na kondycję kręgosłupa propozycji jest... stawanie na palcach!

- stanąć w lekkim rozkroku bez uginania nóg, ręce swobodnie ułożyć wzdłuż tułowia, napiąć mięśnie brzucha, zamknąć oczy i podnosić się na czubkach palców w kilku seriach po 10 razy każda,

- skłony w bok – wykonywane na prostych nogach, z jedną ręką opartą na biodrze, a drugą luźnie ułożoną wzdłuż tułowia i powtarzane w kilku seriach po 10 – 15 razy.

### **Na leżaco: ćwiczenia na kręgosłup na dzień dobry i dobranoc**

- położyć się na podłodze na plecach, ugiąć nogi i przyciągnąć kolana do siebie, do klatki piersiowej. Przytrzymując nogi rękami należy następnie wydechać powietrze i unosić głowę podnosząc jednocześnie do przodu nogi. Po powrocie do pozycji wyjściowej ćwiczenie powtórzyć co najmniej dziesięć razy,
- podciąganie kolan (w pozycji leżącej) do przeciwległych barków (prawe kolano do lewego barku i odwrotnie),
- wykonywanie „kociego grzbietu”, czyli wygięcie podczas opierania ciała na dłoniach i kolanach (w pozycji klęczącej), połączonych z regularnym wciąganiem i wypuszczaniem powietrza z płuc.

### **Ćw. 1. ROZCIĄGANIE PROSTOWNIKÓW SZYI I GŁOWY:**

Siad na krześle z oparciem

- Dłonie splecione na karku, wykonujemy skłon głowy i szyi w przód do pierwszego uczucia rozciągania w karku lub między łopatkami,
- Podczas fazy napięcia bardzo lekko nacisnąć głowę na dłonie, które nie wykonują żadnego ruchu- bierzemy wdech,
- Podczas rozluźnienia i dojścia do nowej bariery uczucia rozciągania, wykonujemy wydech- ręce pociągają głowę w przód, Ćwiczenie powtarzamy 3-4 razy.

### **Ćw. 2. ROZCIĄGANIE CZĘŚCI ZSTĘPUJĄCEJ MIĘŚNIA CZWOROBOCZNEGO**

Prawą ręką łapiemy się za siedzenie lub za nogę od krzesła w celu ustabilizowania barku w dolnym położeniu. Lewe przedramię oprzeć na czubku głowy, dłonią oprzeć się o ucho

- Podczas rozciągania wyraźnie zaznaczyć ruch cofnięcia brody do szyi,
- Podczas fazy napięcia bardzo lekko nacisnąć głowę na ustabilizowaną dłoń - bierzemy wdech,
- Podczas rozluźnienia i dojścia do nowej bariery uczucia rozciągania, wykonujemy wydech- ręka pociąga głowę w lewo. Ćwiczenie powtarzamy 3-4 razy.

### **Ćw. 3. ROZCIĄGANIE DŹWIGACZY ŁOPATEK**

Prawą ręką łapiemy się za siedzenie w celu ustabilizowania barku w dolnym położeniu.

Lewe przedramię oprzeć na czubku głowy, dłonią oprzeć się na głowie za uchem

- Ruch rozciągania wykonujemy w kierunku przednio-bocznym (w kierunku pachy) tak, aby czuć rozciąganie nad łopatką na karku,
- Podczas fazy napięcia bardzo lekko nacisnąć głowę na ustabilizowaną dłoń- bierzemy wdech,
- Podczas rozluźnienia i dojścia do nowej bariery uczucia rozciągania, wykonujemy wydech- ręka pociąga głowę w lewo. Ćwiczenie powtarzamy 3-4 razy.