Fundacja Medycyna i Sztuka

enel-med

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

REHABILITACJA DLA CIEBIE

terapia, edukacja, działanie!!!

Profilaktyka w chorobie przeciążeniowej kręgosłupa odcinka lędźwiowego

dr Marta Flis-Masłowska

Projekt współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014-2020

Fundusze Europejskie Program Regionalny

Rzeczpospolita Polska

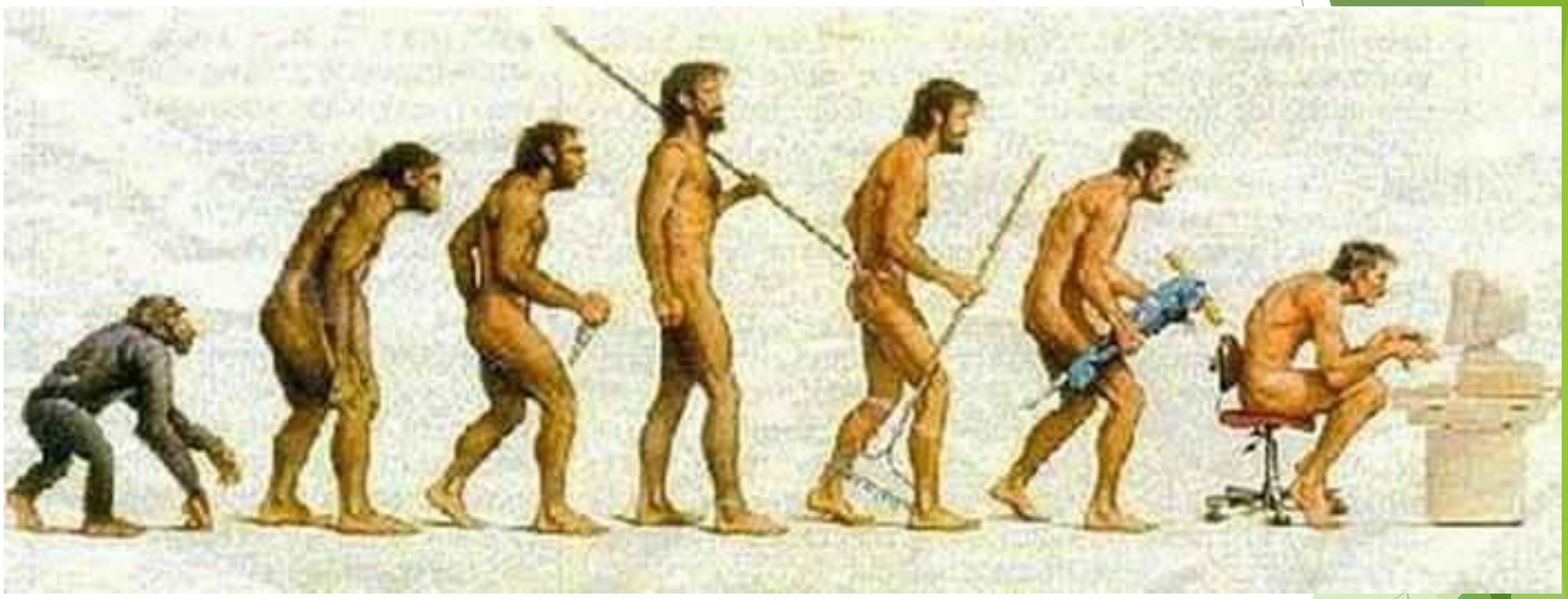
SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

W zdrowym ciele zdrowy duch…

- Czy warto być aktywnym fizycznie w każdym wieku?
- Jak dbać o swój kręgosłup?
- Jak w prosty sposób zapobiegać przeciążeniom kręgosłupa?

… cywilizacja



Przyczyny i epidemiologia zespołów bólowych odcinka lędźwiowego kręgosłupa XXI wieku

- zmiana trybu życia na siedzący,
- zmniejszenie aktywności fizycznej,
- ułatwienie życia wskutek postępu cywilizacji (auto, komputer...)
- długotrwałe przeciążenia statyczne
- brak działań profilaktycznych

Czynniki ryzyka

- Brak ergonomii pracy
- Wiek 40 – 59 lat
- Wysoki wzrost
- Otyłość – czynnik mechaniczny ograniczający ruch
- Niewydolność aparatu mięśniowo-więzadłowego
- Urazowość
- Ciężka praca fizyczna
- Długotrwałe, wymuszone postawy
- Często powtarzane ruchy rotacji i zgięcia
- Powtarzany wysiłek podnoszenia ciężaru
- Praca taśmowa i urzędnicza
- Wibracja

OUCH...

ZDROWY KRĄŻEK MIĘDZYKRĘGOWY (NAWODNIONY)
ZDROWY KRĄŻEK MIĘDZYKRĘGOWY (ODWODNIONY)
KRĄŻEK MIĘDZYKRĘGOWY Z WYPUKLINĄ
KRĄŻEK MIĘDZYKRĘGOWY Z PRZEPUKLINĄ

Obciążenie kregosłupa

- na poziomie dysku liczy się w kilogramach na centymetr kwadratowy
- leżenie na plecach daje obciążenie około 30 kg/cm^2
- chodzenie 85 kg/cm^2
- skakanie 110 kg/cm^2
- pochylanie w pozycji stojącej 150 kg/cm^2
- siedzenie bez podparcia 180 kg/cm^2

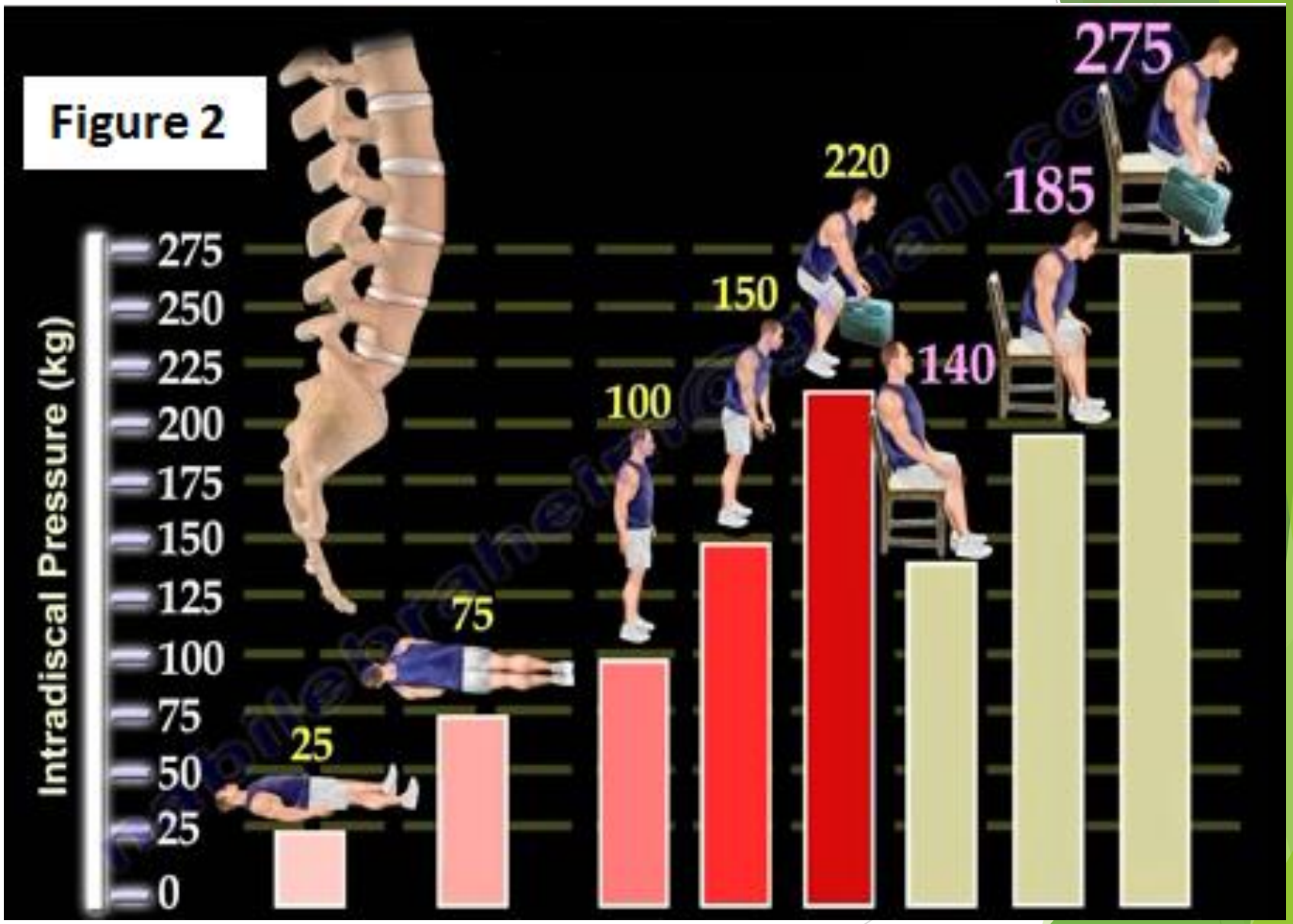


Figure 2
Intradiscal Pressure (kg)
275
250
225
200
175
150
125
100
75
50
25
0
25
75
100
150
220
140
185
275

Po co zatem ćwiczyć?”

„Ruch może zastąpić niemal każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu”

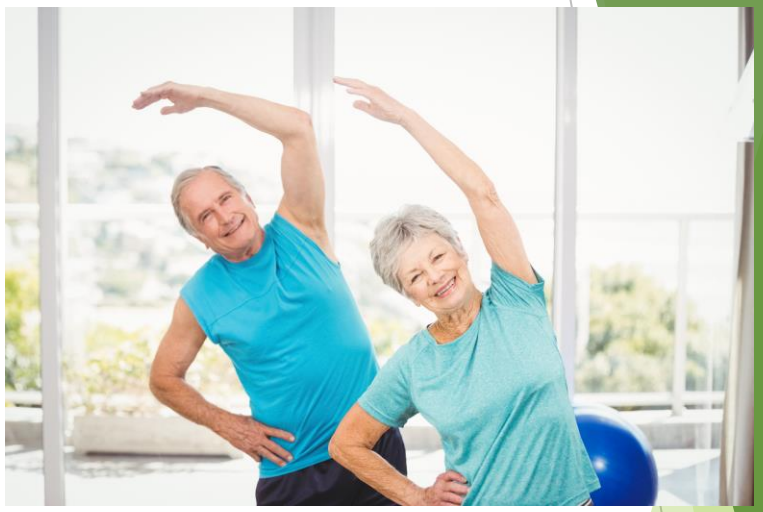
...

Prof.. Wiktor Dega

Let's Get
Started!

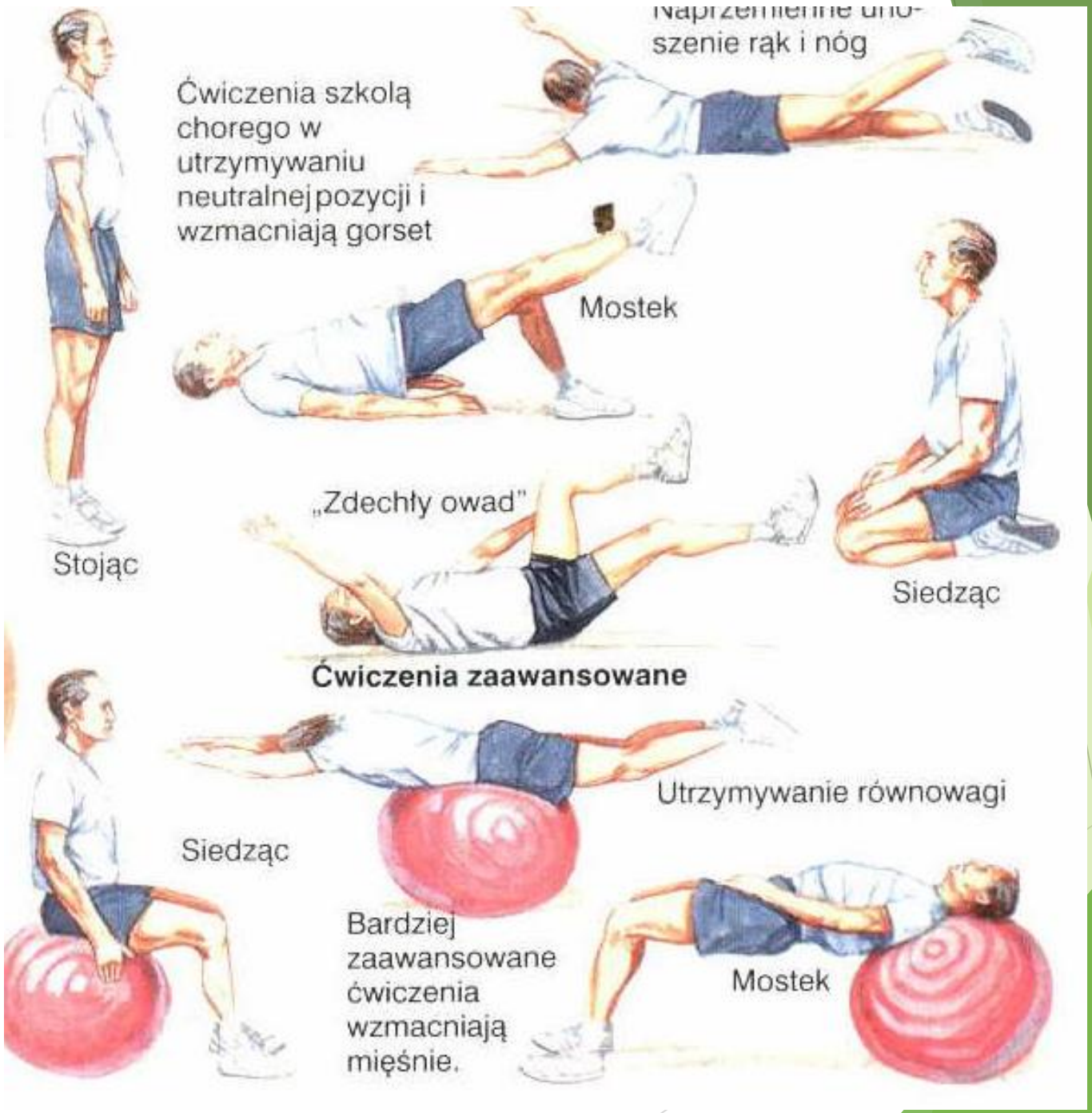
Układ ruchu by był sprawny musi się ruszać! Więc ćwiczmy regularnie☺

ROZCIĄGANIE



WZMACNIANIE

Stabilizacja☺


Naprzemienne uno-
szenie rąk i nóg
Ćwiczenia szkolą chorego w utrzymywaniu neutralnej pozycji i wzmacniają gorset
Mostek
„Zdechły owad"
Stojąc
Siedząc
Ćwiczenia zaawansowane
Utrzymywanie równowagi
Siedząc
Bardziej zaawansowane ćwiczenia wzmacniają mięśnie.
Mostek

Profilaktyka – istota sprawy!

W profilaktyce choroby przeciążeniowej kręgosłupa ogólnie obowiązuje zasada przystosowania czynności życia codziennego, narzędzi, sposobów i intensywności pracy, rodzaju ubiorów, sposobu rekreacji itd. do wymogów kręgosłupa, a nie odwrotnie !!

Profilaktyka to:

- Stała aktywność fizyczna
- Zdrowe odżywianie
- Rzucenie palenia
- Redukcja stresu
- Prawidłowe pozycje podczas siedzenia i snu
- Ergonomia pracy
- Obniżenie masy ciała

Zapobieganie przeciążeniom w czasie leżenia i spania

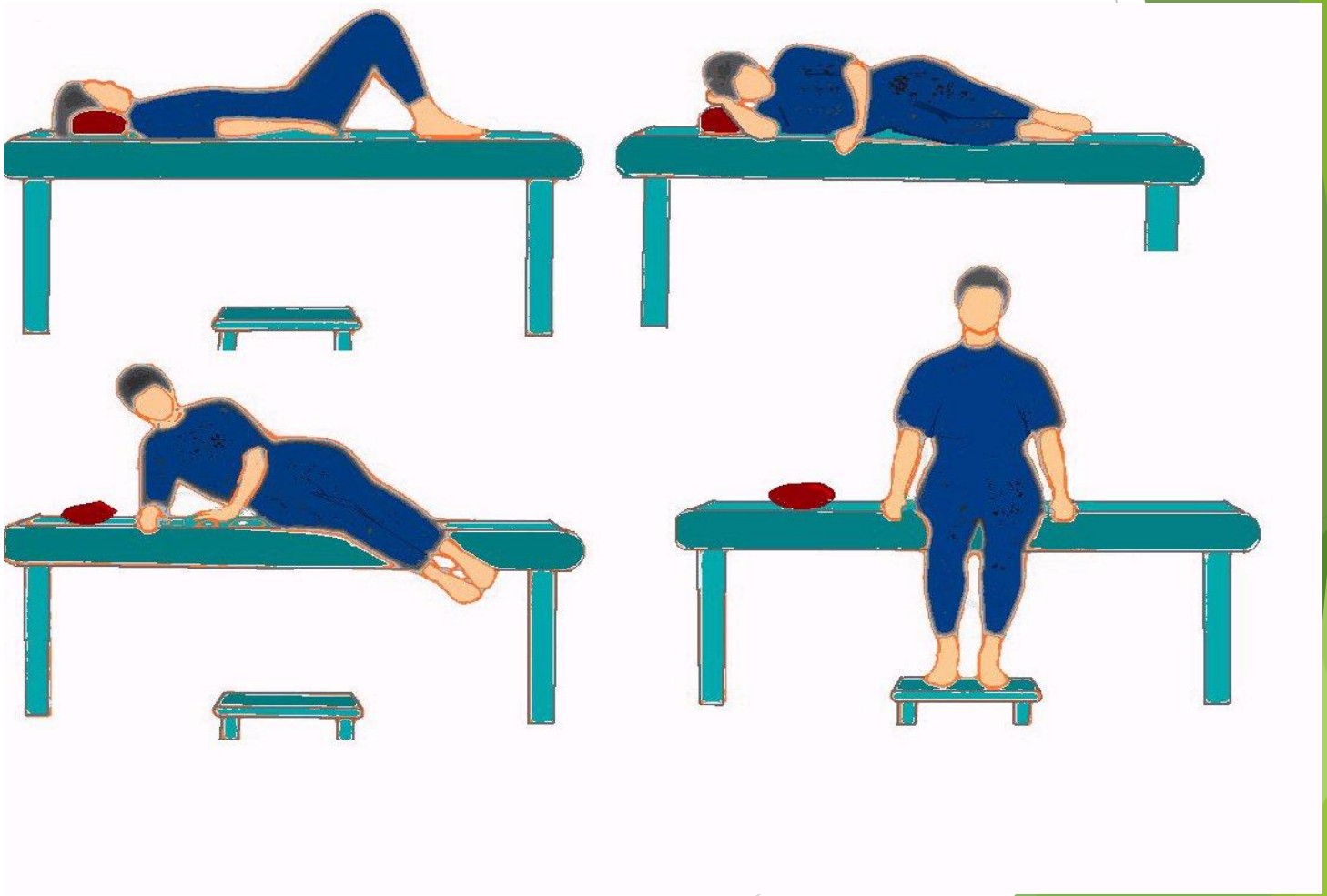
Wybór rodzaju materaca

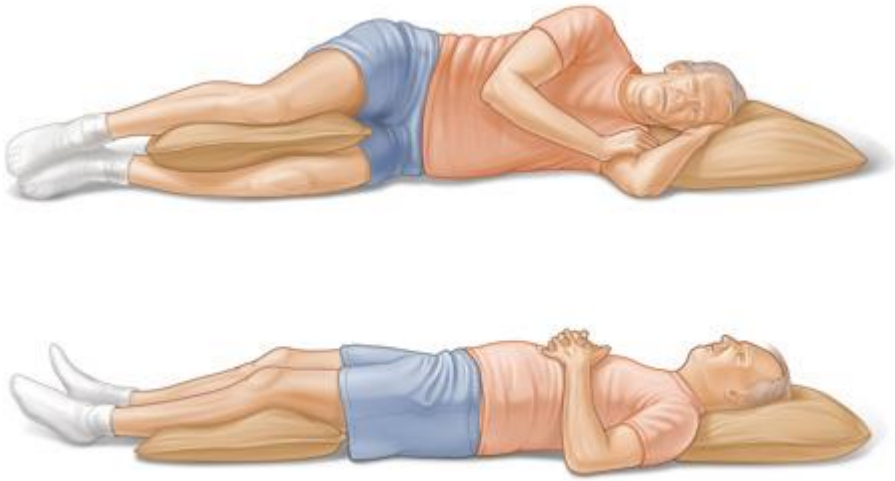
- korzystne są łóżka z dopasowanym indywidualnie materacem
- łóżko powinno mieć elastyczny lecz nie uginający się materac położony na twardym podłożu.
- nie wskazane jest spanie na podłożu zupełnie twardym, jak i zupełnie miękkim.
- wskazane jest stosowanie tzw. poduszek szwedzkich

Prawidłowe pozycje w czasie snu

- sposób ułożenia ciała stanowi dość indywidualną cechę
- w przypadku bólów należy zastanowić się nad ułożeniem ciała w którym te bóle ustępują

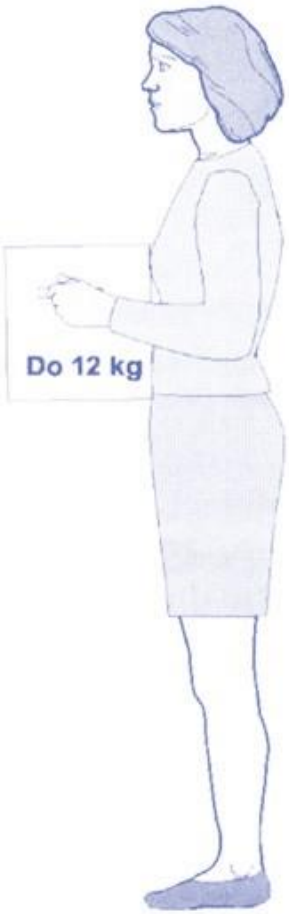
Profilaktyka- poprawne wstawanie

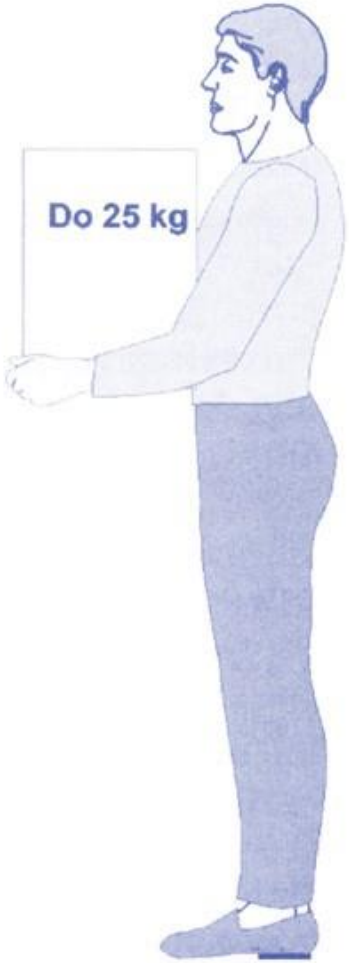


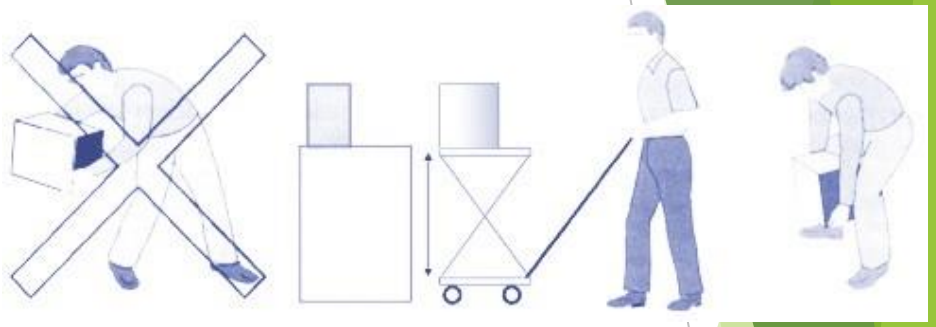


© Healthwise, Incorporated

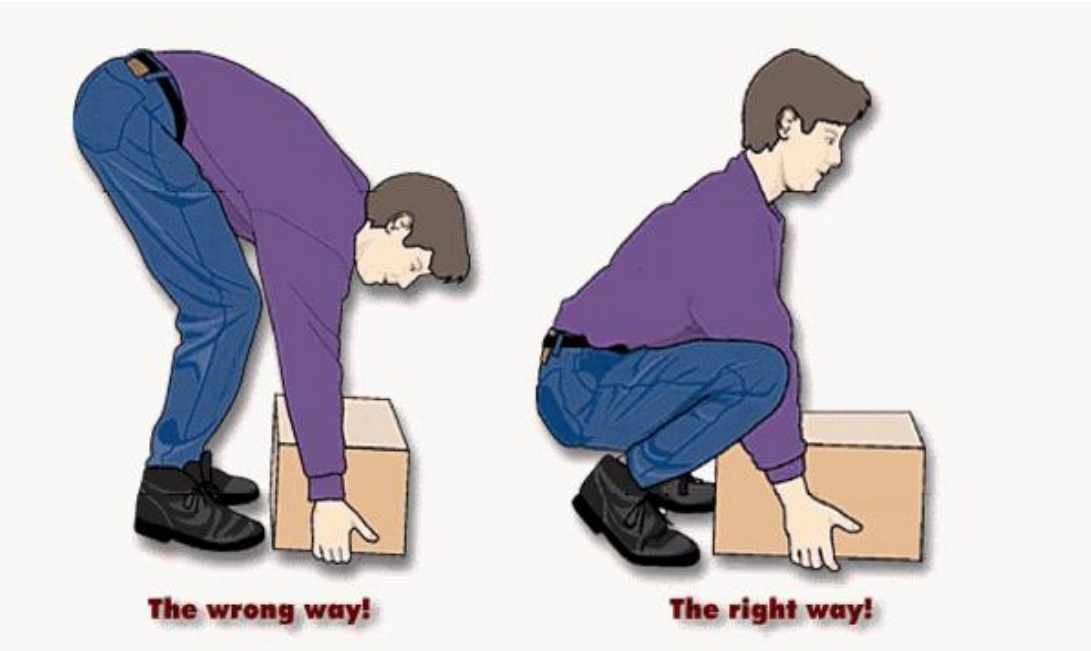
Profilaktyka – dźwiganie







Przestrzegamy następujących zaleceń:



- ruch pochylenia łączyć z przykucnięciem, plecy wyprostowane, świadome napięcie mm głębokich brzucha
- przy pochyleniu bez przykucnięcia pomagać sobie podparciem ręką o kolano lub stojący przedmiot
- unikać łączenia ruchu zginania i prostowania tułowia z rotacją lub zgięciem bocznym

Zapobieganie przeciążeniom podczas wykonywania czynności i prac w gospodarstwie domowym

Zmywanie naczyń

- noga ugięta w kolanie oparta o szafkę, lub podparta o stołeczek

Prasowanie

- noga wsparta o stołek

Praca na podłodze

(odkurzanie, zamiatanie, mycie podłóg)

- odkurzanie długą rurą umożliwiającą odkurzanie w pozycji stojącej
- szczotka lub mop o długim trzonku

Zapobieganie przeciążeniom w czasie chodzenia i biegania

Sposób chodzenia

- w formie rekreacji zalecany Nordic- Walking

Zalecane podłoże do chodzenia/biegania

- teren naturalny, park, las, droga gruntowa, trawnik

Obuwie do chodzenia i biegania

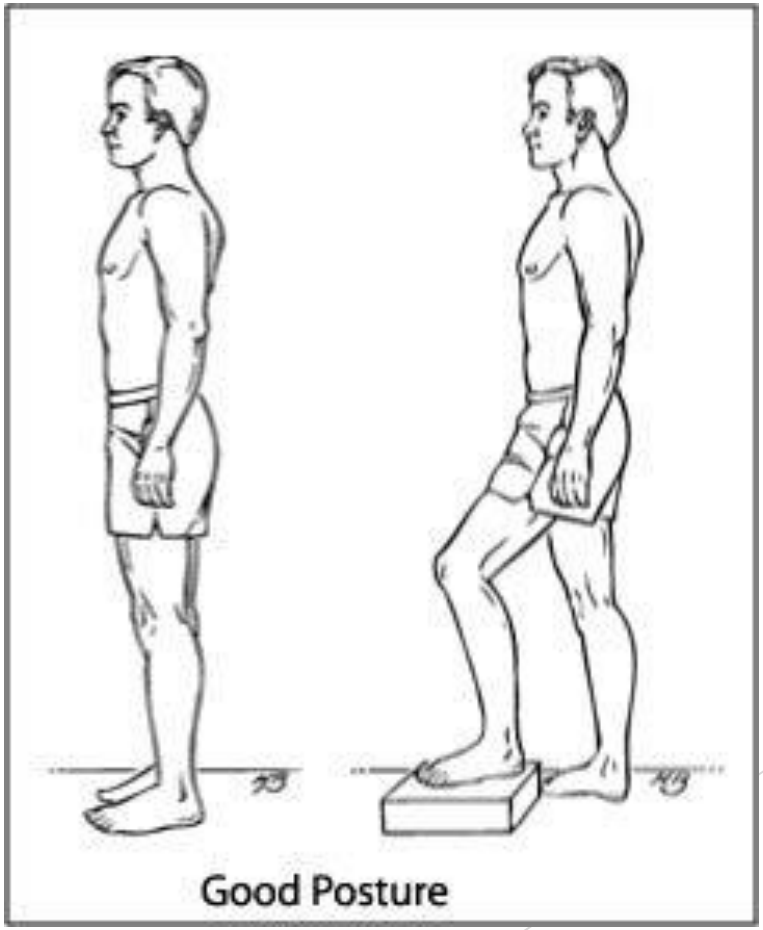
- dobre tworzywo, specjalnie ukształtowana podeszwa, wkładki amortyzujące
- obuwie typu „adidas”
- w domu klapki wsuwane co ogranicza schylanie się
- unikanie obcasów i butów w szpic

Zapobieganie przeciążeniom w czasie stania

- **Napinanie okresowo mięśni nóg**
- co kilka minut napinanie mm nóg i przytrzymanie przez 3 do 5 sekund

- **Podpieranie tułowia w czasie pracy**
- należy oprzeć się plecami ścianę, pośladkami o wysoki taboret, barkiem w czasie wykonywania czynności w przodopochyleniu

Profilaktyka



Zapobieganie przeciążeniom w czasie stania

Dbanie o prawidłowe obuwie

- -należy unikać wysokich obcasów które wymuszają pogłębienie lordozy lędźwiowej, powodują przykurcz mięśni biodrowo lędźwiowych i przeciążają odcinek lędźwiowy kręgosłupa

Zmiana pozycji pracy

- przy pracy w pozycji stojącej należy zmieniać pozycje co 20 -25 min
- w czasie tej przerwy należy przysiąść, przejść się, wykonać kilka przysiadów, przeprostów kręgosłupa

Wyrównanie długości kończyn dolnych!

Zapobieganie przeciążeniom w czasie siedzenia

Wybór prawidłowego krzesła do pracy i fotela do wypoczynku

- **krzesło** musi posiadać możliwość regulacji

- **regulacja** powinna obejmować: wysokość siedzenia, kąt jego ustawienia, wysokość oparcia, kąta pochylenia oparcia, przesunięcia oparcia w przód i tył, wysokość podłokietników, mechanizm obrotowy, kółka jezdne

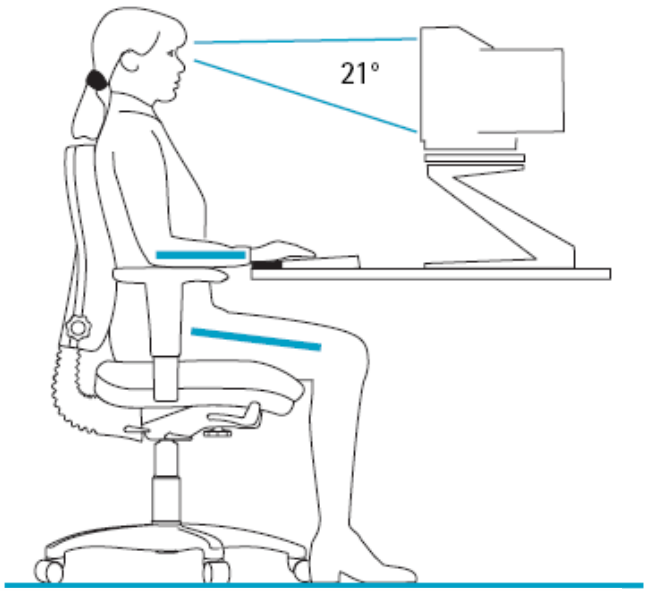
Krzesło musi ustawione być tak aby:

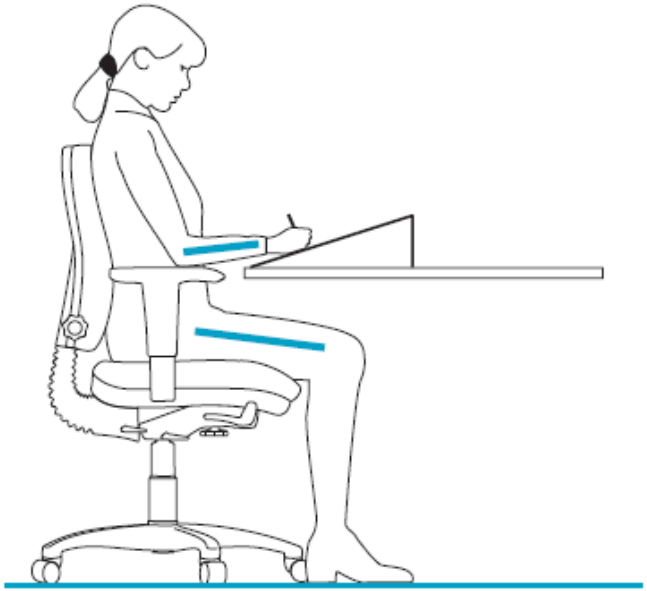
- uda były podpierane przez siedzenie,
- stopy całą powierzchnią spoczywały na podłożu,
- siedzisko powinno być ustawione nieco skośnie co wymusza wypchnięcie odcinka lędźwiowego do przodu,
- oparcie powinno sięgać wysokości łopatek, można też stosować różnego rodzaju kliny (zwinięty mały ręcznik) i podpórki pod pośladki lub odc. lędź.,
- podłokietniki powinny być ustawione nieco wyżej aby odciążyć kręgosłup od ciężaru wiszących na nim barków i ramion

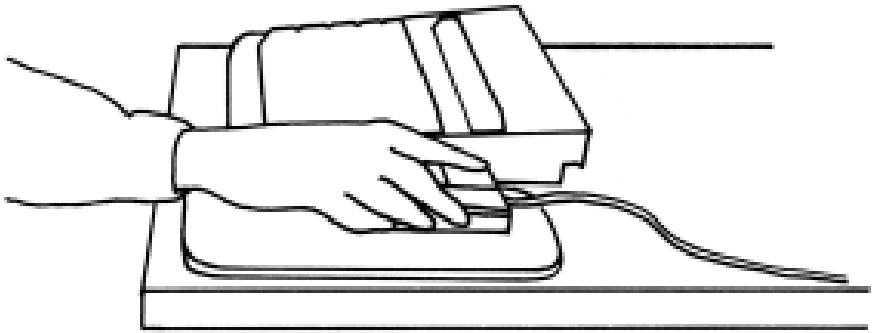
Fotel do wypoczynku: powinien zapewniać pozycje półleżącą z podparciem pod głowę, kręgosłup lędźwiowy i kończyny, a także dla stóp i ramion.

- Niekorzystne są fotele miękkie, niskie, zapadające się łukowo.

Profilaktyka- prawidłowe pozycje w pracy

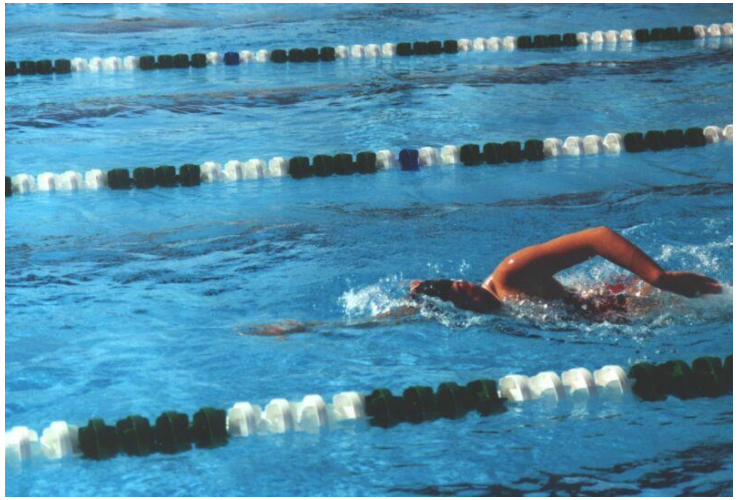






- **Biurko** – wyposażone w regulację wysokości (zalecana 64-84 cm)
- Fotel – powinien być wyposażony m.in. w regulację wysokości oparcia, wysokości siedziska (40-50 cm), odchylenia oparcia do tyłu o 30 stopni
- Monitor – ustawiamy poniżej linii wzroku, tak aby patrzeć 20-50 stopni w dół;
- Klawiatura – ustawiamy ją na blacie stołu roboczego w odległości min. 10 cm od jego krawędzi.

Profilaktyka to aktywność fizyczna



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Taki paradoks