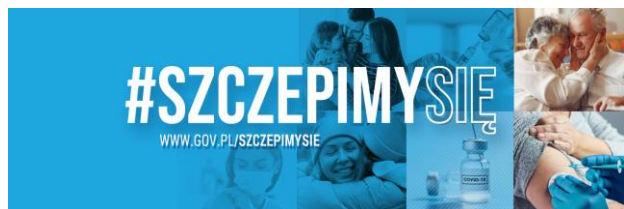


## Czy wiesz, że...?

- ☐ Rano jesteśmy wyżsi o centymetr lub dwa niż wieczorem - dzieje się tak dlatego, że gdy leżymy w łóżku, nasz ciężar nie dociska stawów ani dysków w kręgosłupie. Dyski w kręgosłupie pod wpływem grawitacji lekko się spłaszczają, a w nocy, kiedy leżymy na płasko, wybrzuszają się z powrotem.
- ☐ Astronauci powracający z przestrzeni mogą być od 4 do 6 cm wyżsi niż w momencie opuszczania ziemi.
- ☐ Ludzie z wiekiem kurczą się, ponieważ degradacji ulega chrząstka między kręgami, przez co zmniejsza się długość kręgosłupa.
- ☐ Wykazano, iż pozycja siedząca obciąża krążek międzykręgowy od 30% do nawet 40% bardziej niż pozycja stojąca.
- ☐ 1 kg masy ciała to 8 kg do dźwigania dla kręgosłupa. Czyli gdy ktoś waży 70 kg, jego kręgosłup musi utrzymywać obciążenie 560 kg.
- ☐ Masaż jako technika relaksacji i uśmierzania bólu doskonale działa na nasze ciało i umysł. Automasaż pozwoli ci pozbyć się bólu i pokonać stres.



**Telefoniczna Informacja Pacjenta**  
**800 190 590**

**pacjent.gov.pl**

**diety.nfz.gov.pl**

**Akademia NFZ**



**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Profilaktyka schorzeń narządu ruchu



### Schorzenia narządu ruchu

- 70% osób dorosłych w Polsce doświadcza bólów kręgosłupa.
- Na częste odczuwanie bólu w odcinku lędźwiowo-krzyżowym skarży się około 23% Polaków w wieku około 40 lat.
- 49% osób odczuwających ból kręgosłupa decyduje się na pomoc specjalistów, dopiero gdy ból znacząco utrudnia funkcjonowanie.
- 44% osób pracujących w biurach cierpi na bóle nadgarstków, barków i szyi.

## CZY WIESZ...?

### Czym są schorzenia narządu ruchu?

Schorzenia kręgosłupa i układu ruchu są jednymi z najbardziej powszechnych i niezwykle dokuczliwych chorób cywilizacyjnych. Wynikają one z braku aktywności fizycznej, nadmiernych obciążeń, jakimi codziennie poddajemy kręgosłup i stawy, a także z wszechobecnego stresu.

Zlekceważenie bólu, objawów dysfunkcji może doprowadzić do zwyrodnień leczonych jedynie operacyjnie. Na szczęście możemy sami skutecznie utrzymywać kręgosłup w dobrej formie, przeciwdziałać jego degeneracji. I nie jest to trudne! Wystarczy wdrożyć w życie prawidłowe nawyki ruchowe oraz aktywność fizyczną.

Kiedyś mówiono, że siedząca praca biurowa należy do lekkich. Obecnie pogląd ten diametralnie się zmienia. Nie jest to dla organizmu naturalny tryb. Potrzebujemy ruchu i świeżego powietrza.

### Czynniki ryzyka wystąpienia schorzeń narządu ruchu

Do najczęstszych czynników ryzyka wystąpienia schorzeń narządu ruchu należą:

- wiek,
- masa ciała,
- brak regularnej aktywności fizycznej,
- niedostosowanie ergonomiczne stanowiska pracy do rodzaju wykonywanych czynności zawodowych oraz możliwości i cech antropometrycznych pracownika,
- wykonywanie pracy w pozycji wymuszonej, wykonywanie ruchów monotypowych, powtarzalnych,
- długotrwały ucisk na tkanki i struktury narządu ruchu,
- przewlekły stres powodujący między innymi wzrost napięcia mięśni.

**Odwiedź specjalistę, jeśli wystąpią niepokojące objawy.**

## Najczęstsze schorzenia narządu ruchu

Do najczęstszych schorzeń narządu ruchu zaliczamy m.in.:

- choroby zwyrodnieniowe stawów;
- choroby tkanki łącznej;
- ból odcinka lędźwiowo-krzyżowego;
- rwa kulszowa, rwa barkowa.

## Profilaktyka

Aby uniknąć schorzeń narządu ruchu, ważne jest:

- utrzymywanie prawidłowej masy ciała;
  - regularna aktywność fizyczna dostosowana do wieku oraz możliwości organizmu;
  - przyjmowanie właściwej postawy, prawidłowego chodu;
  - zachowanie prawidłowej techniki podnoszenia ciężarów;
  - przestrzeganie odpowiedniej higieny pracy – regularne przerwy w szczególności przy trybie pracy siedzącej;
  - odpowiedni materac do spania;
  - ograniczanie siedzącego trybu życia;
  - unikanie długotrwałego stania lub klęczenia.
- 
- Na stan naszych stawów i kości korzystnie wpływa przebywanie na słońcu i świeżym powietrzu, dzięki czemu dostarczamy organizmowi witaminę D, która umożliwia przyswajania wapnia będącego budulcem kości.
  - Ważną funkcję pełni dieta zawierająca wapń, fosfor i witaminę D.
  - Nie powinniśmy też nadużywać alkoholu i kawy, palić papierosów, stosować drastycznych diet.
  - Codzienny ruch, spacer, pływanie, uprawianie pieszej turystyki, gra w tenisa, regularna gimnastyka oraz wchodzenie i schodzenie po schodach zapewniają kręgosłupowi zachować dobrą kondycję.

**Program profilaktyczno-treningowy:**

<https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia>

**Automasaże w dolegliwościach bólowych układu ruchu:**

<https://akademia.nfz.gov.pl/filmy/>

**Portal żywieniowy:** <https://diety.nfz.gov.pl>