Materiał prasowy

Warszawa, 27 lipca 2021 r.

**Kręgosłup – jemu też należą się wakacje!**

**Wakacje to czas regeneracji nie tylko dla naszego umysłu, ale także ciała. Siedząca praca, spędzanie wielu godzin w samochodzie, brak ruchu na co dzień – to wszystko niekorzystnie wpływa na kondycję przede wszystkim naszego kręgosłupa. I wcale nie musisz korzystać z profesjonalnych zabiegów, żeby go zregenerować. Wystarczy, że planując wakacyjny urlop weźmiesz pod uwagę kilka ważnych zasad i dobierzesz odpowiednie aktywności.**

Gdzie i na czym spać, jakie aktywności wybierać i co zrobić, żeby sobie nie zaszkodzić – **radzi specjalista neurochirurg dr Mateusz Krakowiak, Carolina Medical Center w Gdańsku.**

**Kręgosłup lubi aktywność**

*- Faktem jest, że ruch i aktywność to same korzyści dla kręgosłupa, bowiem ruszając się pobudzamy cały gorset mięśniowy stabilizujący kręgosłup. Długotrwała pozycja siedząca jest niekorzystna mimo pozornego przeświadczenia, że kręgosłup w tym momencie odpoczywa, bez względu na to czy siedzimy na wygodnym fotelu czy na dostosowanym krześle. Nie bez powodu jedną z grup zawodowych najbardziej narażonych na problemy z kręgosłupem są właśnie kierowcy. Podczas siedzenia   
i prowadzenia pojazdu przez wiele godzin dochodzi do nieprawidłowego rozkładu sił w kręgosłupie, co skutkuje schorzeniami i bólem w tym obszarze. Długotrwałe bagatelizowanie takiego stanu i wspomaganie się jedynie lekami przeciwbólowymi tylko pogłębia problem, który z czasem doprowadzić może do poważnych zmian, wymagających leczenia inwazyjnego -* wyjaśnia dr Krakowiak.

Dlatego planując wakacje, zadbajmy o to, żeby część urlopu była spędzona również aktywnie. To nie tylko korzystne dla naszego kręgosłupa, ale dla całego organizmu, jego funkcjonowania i kondycji. Odpowiednio dobrany ruch to również skuteczna metoda na pozbycie się dodatkowych kilogramów.

**Jakie aktywności wybrać, aby sobie nie zaszkodzić?**

Zatem co robić, żeby podczas wakacyjnych, letnich wojaży wspomóc regenerację kręgosłupa, odciążyć go i zrelaksować?

- *Jednym z pomysłów są piesze wycieczki, które można dopasować do swoich możliwości: w zależności od naszej kondycji mamy do wyboru trasy dłuższe i krótsze. To mogą być również wolniejsze spacery, dzięki którym nie tylko dbamy o kręgosłup, ale również miło spędzamy czas, chodząc np. brzegiem morza czy po górskich terenach. Do spacerów warto również dobrać kijki, dzięki którym angażujemy do pracy całe nasze ciało i skutecznie odciążamy stawy* – przekonuje ekspert.

Pomysłem na aktywny czas może być też bieganie, które - również ze względu na możliwość indywidualnego dostosowania - polecane jest każdemu, bez względu na wiek czy poziom zaawansowania. Dla osób spędzających czas nad morzem czy jeziorem dobrą opcją są aktywności w wodzie.

– *Pływanie świetnie relaksuje całe nasze ciało, łącznie z kręgosłupem, przy bardzo małym ryzyku jakichkolwiek kontuzji. Dodatkowo to bardzo skuteczna metoda na poprawienie kondycji i wzmocnienie mięśni* – dodaje ekspert.

Do aktywnego zestawu dorzucić można także rower, jednak z rozwagą – osoby, które na co dzień borykają się z dyskomfortem związanym z kręgosłupem, powinny wybierać zdecydowanie łagodniejsze trasy i krótsze dystanse.

- *Wielogodzinna pozycja rowerowa to nie jest najlepsze rozwiązanie dla nadszarpniętego kręgosłupa. Dla takich osób radziłbym bardziej rower stacjonarny, albo po prostu krótkie dystanse, żeby taki wysiłek nie zaostrzył już odczuwanego dyskomfortu –* przekonuje ekspert.

Dodatkowo unikajmy sportów ekstremalnych, jak windsurfing czy kitesurfing, wszelkiego rodzaju aktywności wysoko wysiłkowych, obciążenia kręgosłupa przy nieprawidłowo wykonywanych ćwiczeniach na siłowni czy przy użyciu nadmiernych ciężarów. Jednorazowe szarpniecie ciężkiego przedmiotu może spowodować, że będziemy musieli się poddać zabiegowi neurochirurgicznemu - i to jak najszybciej.

**Wakacje pod namiotem czy w hotelu ?**

Chcąc ulżyć naszemu kręgosłupowi, dobrze zastanówmy się jaki typ noclegu wybrać, żeby wyszło nam na zdrowie.

- *Jeśli ktoś ma zmiany w kręgosłupie np. dyskopatie, zmiany zwyrodnieniowe, to na pewno wakacje pod namiotem będą bardziej udręką niż wypoczynkiem. Twarde podłoże, mimo zastosowania biwakowego sprzętu, może pogłębić nasze problemy i spowodować, że zamiast wstać rano pełnym energii do działania, będziemy odczuwać ból i dyskomfort, który uniemożliwi zdrowy, aktywny wypoczynek* – wyjaśnia dr Krakowiak.

Dla kręgosłupa najlepszy jest tak zwany „złoty środek”, czyli podłoże ani nie za twarde, ani nie za miękkie. Dodatkowo sprawdzić się mogą specjalne poduszki ortopedyczne, które dzięki wyprofilowanym kształtom dbają o nasz kręgosłup podczas snu i odpoczynku.

- *Poduszki ortopedyczne są świetnym rozwiązaniem zarówno dla tych, którzy cierpią już na schorzenia związane z kręgosłupem, jak i dla osób nie mających poważnych problemów, właśnie po to, aby utrzymać nasz kręgosłup jak najdłużej w jak najlepszej formie. Faktem jest, że zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa pojawiają się u każdego z nas. U jednych to będzie szybciej, w młodszym wieku, a u innych wolniej, w miarę starzenia się organizmu. Dlatego warto już od młodych lat podejmować świadome działania, które mogą ten proces opóźnić –* dodaje ekspert.

Dodatkowo należy pamiętać, że wybierając hotel czy inną tego typu kwaterę, nie zawsze możemy trafić na wygodne łóżko, więc jeśli pozwala nam na to styl podróżowania warto zabrać ze sobą taką poduszkę, bo poprawi ona komfort spania w każdych warunkach.

**A co zrobić gdy - mimo ostrożności - kontuzja się pojawi?**

Gdy przesadzimy z aktywnościami, bądź w jakikolwiek inny sposób nadwyrężymy nasz kręgosłup warto zadziałać od razu.

- *Ból mięśniowy regeneruje się przez około 24 godziny, dlatego nie oczekujmy magicznych rozwiązań, ani nie wierzmy w żadne złote środki, które załatwią sprawę w ciągu jednej chwili. Zacznijmy od chłodzenia obolałego miejsca zimnymi okładami albo lodem. Jeśli ból nie ustąpi po dobie, możemy się wspomóc np. rozgrzewającą maścią bądź termoforem. Jeśli mimo tego ból będzie się nasilał albo nie ustępował, powinniśmy jak najszybciej udać się do lekarza specjalisty, który zleci badania diagnostyczne i znajdzie przyczynę naszej kontuzji. Należy pamiętać, że czas odgrywa tutaj kluczową rolę i może się okazać, że im dłuższe zwlekanie z wizytą u specjalisty (kilka tygodni/miesiące), tym bardziej skomplikowane leczenie nas czeka, a niepodjęcie odpowiednich działań może prowadzić do niebezpiecznych konsekwencji – nawet do trwałego niedowładu –* podkreśla dr Krakowiak.

**\*\*\***

**Informacje o ekspercie**

Dr n. med. Mateusz Krakowiak - specjalista neurochirurg z kliniki Carolina Medical Center w Gdańsku. Zajmuje się neurochirurgią kręgosłupa, wykonuje inwazyjne zabiegi przeciwbólowe. Jego wiedzę i doświadczenie potwierdzają liczne staże w najlepszych ośrodkach neurochirurgicznych w Polsce i Europie.

**Kontakt dla mediów:**

|  |  |
| --- | --- |
| *Omega Communication*  *Aleksandra Stasiak*  *tel.: 602 115 401*  *e-mail: astasiak@communication.pl* |  |

**Informacje o Carolina Medical Center**

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną - całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny. Klinika ma placówkę w Warszawie i Gdańsku.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej - wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED - lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji o Carolina Medical Center można znaleźć na www.carolina.pl