

Materiał prasowy  
Warszawa, 8 grudnia 2021 r.

## Świąteczne przygotowania bez bólu kręgosłupa

**Lista przedświątecznych zadań jest najczęściej wypełniona po brzegi: poszukiwanie prezentów, sprzątanie, zakupy, bieganie po sklepach oraz gotowanie. Bardzo często w ferworze zadań i obowiązków zapominamy o swoim zdrowiu.**

O tym jak przygotować się do Świąt Bożego Narodzenia żeby spędzić je w zdrowiu i uniknąć przypadkowych urazów podpowiada ekspert – **fizjoterapeuta Damian Wiśniewski z Carolina Medical Center w Warszawie.**

### „Zdrowe sprzątanie”

Świąteczne sprzątanie to punkt obowiązkowy na liście przygotowań, a zdaniem ekspertów to jedna z najczęstszych przyczyn kontuzji domowych. *Podstawowa zasada to po prostu zwolnij! Wszystkie ruchy jakie wykonujemy czy to podczas sprzątania, czy np. dźwigania zakupów - róbmy spokojnie, bez pośpiechu. Gwałtowne i szybkie ruchy powodują, że organizm nie reaguje na siły, jakim się poddajemy i w ten sposób bardzo łatwo o poważne kontuzje. Dźwigając ciężkie zakupy czy podnosząc przedmioty zapominamy o podstawowym elemencie wspomagającym układ ruchowy: napięciu mięśni, zwłaszcza brzucha i mięśni pośladkowych, które odciążają nasz układ ruchowy – wyjaśnia fizjoterapeuta Damian Wiśniewski.*

Co może być niebezpiecznego w odkurzaniu? Jeśli robisz to z głową to w zasadzie nic – gorzej jeśli chwytasz za sprzęt w pośpiechu. *Najgorsza pozycja do odkurzania to taka, w której nasze nogi są złączone – jak do pozycji zgięciowej. Jest ona bardzo niekorzystna i powoduje duże obciążenia kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. Najlepiej stanąć w lekkim rozkroku, na lekko ugiętych nogach i przenieść ciężar ciała podczas odkurzania z nogi na nogę, bez obciążania kręgosłupa – wyjaśnia ekspert. Zwróćmy również uwagę na odpowiednie przygotowanie odkurzacza: długość rury powinna być ustawiona tak, aby swobodnie trzymać ją na wysokości bioder, dzięki czemu unikniemy zbyt mocnego pochylania się.*

Kolejne punkty na liście to mycie okien i wieszanie firanek. Obie czynności, przeważnie na wysokościach, wymagają nie lada umiejętności i kondycji fizycznej. Tutaj również bardzo ważne jest spokojne i przemyślane działanie. *Tam, gdzie nie jesteśmy w stanie sięgnąć – nie wyciągajmy się na siłę. Weźmy stołek czy drabinę, aby ułatwić sobie zadanie i uchronić się przed potencjalną kontuzją. Należy pamiętać, że wyciąganie rąk ponad swoje fizjologiczne możliwości – to szybka droga do przeciążeń szyi i odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Wspomniany stołek czy drabina będzie dla kręgosłupa sporym obciążeniem i umożliwi nam trzymanie rąk na optymalnej wysokości – czyli w okolicach klatki piersiowej i głowy – radzi ekspert.*

A co z gotowaniem? Długie godziny w kuchni, w pozycji najczęściej stojącej, to również wyzwanie dla naszego kręgosłupa. Warto wówczas pomyśleć o prostych sposobach na odciążenie układu ruchowego. *Weźmy mały taboret czy skrzynkę i podstawmy pod jedną nogę tak, aby mogła ona odpocząć. Po jakimś czasie zróbmy to samo z drugą stroną – w ten sposób będziemy odciążać kręgosłup w pozycji stojącej, jednocześnie nie przerywając swoich zadań. Dodatkowo róbmy sobie również krótkie, ale częste przerwy, dzięki którym szybko się zregenerujemy i będziemy mieć siłę na dalsze działania.*

### Prezenty pod choinką

Aby znaleźć wyczekiwane prezenty – najpierw musimy ubrać choinkę. Przystrojenie często bywa wyzwaniem: gwiazdka na czubku, bombki na różnych wysokościach czy łańcuchy - wymaga to stawiania na palcach, wyciągania się bądź podstawiania krzesel czy drabin, a w przypadku dolnych partii – kucania, klęknięcia i schylania się. *Jeśli chodzi o dolne partie choinki to zdecydowanie rekomenduje klęknięcie na jedno kolano, pod które podłożymy sobie np. poduszkę bądź po prostu usiąść w siadzie prostym czy po turecku. W przypadku górnych partii choinki – to podobnie jak z myciem okien czy wieszaniem firanek – warto wesprzeć się drabiną czy stołkiem, aby nie wyciągać rąk i kręgosłupa poza swoje fizjologiczne możliwości – radzi fizjoterapeuta.*

Kiedy choinka już gotowa – czas na prezenty. W radości i poszukiwaniach swojej paczki nie zapominajmy o kręgosłupie! *Zbyt gwałtowne ruchy: kucanie, wstawanie, skręty przy kucnięciu – to wszystko może doprowadzić do nadwyrężeń i kontuzji w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Podczas kucania i wstawania pamiętajmy o ważnej roli mięśni brzucha i pośladków, które wspomagają układ ruchowy przy tego typu aktywnościach – dodaje ekspert.*

### Nie wszystko na raz – potrzebny odpoczynek

Kiedy przychodzi okres wzmożonej aktywności – dobrze rozplanujmy swoje działania i nie zostawiamy wszystkiego na ostatnią chwilę. Zbyt duży wysiłek fizyczny, zwłaszcza u osób, które na co dzień prowadzą mniej aktywny tryb życia spowoduje, że skutki tego przedświątecznego okresu odczujemy bardzo mocno. *Róbmy sobie przerwy, po każdej godzinie wykonywania różnych czynności usiądźmy na 5-10 minut, odpocznijmy, złapmy oddech, zregenerujmy się przez chwilę. To bardzo ważne dla naszego zdrowia fizycznego jak i ogólnego well beingu – podkreśla ekspert.*

Gdy już wszystko gotowe: błysk w domu, choinka ubrana, prezenty spakowane a potrawy gotowe do jedzenia – warto pomyśleć o sobie i znaleźć chwilę odpoczynku. Po ciężkim dla kręgosłupa okresie przygotowań – święta to idealny czas na regenerację. Jak odpoczywać, żeby skorzystać na tym również kręgosłup? Pomysłów jest sporo, zarówno takich, które możemy wykorzystać w zaciszu domowym, jak i na zewnątrz. *W domu świetnie się sprawdzi gorąca kąpiel z olejkami – wysoka temperatura wpływa rozluźniająco na mięśnie, a aromat koi zmysły. Możemy skorzystać z mat masujących czy do akupresury – w domowym zaciszu pocujemy się jak w gabinecie masażu, usprawniając krążenie krwi i poprawiając ukrwienie mięśni. Działanie to przyczyni się do rozluźnienia napięcia mięśniowego i odczuwania odprężenia całego ciała. W efekcie zredukowane są dolegliwości bólowe, a z organizmu uwalniane są endorfiny, poprawiające samopoczucie. Jeśli mamy możliwość i ochotę wyrwać się z domu, to świetnym rozwiązaniem będzie skorzystanie z sauny, basenu bądź profesjonalnego masażu. A na przejedzenie nie ma nic lepszego niż aktywny spacer, dzięki któremu spalimy kalorie i jednocześnie odprężymy ciało i umysł! – przekonuje ekspert.*

\*\*\*

### Informacje o ekspercie

**Damian Wiśniewski** - fizjoterapeuta w Carolina Medical Center w Warszawie, trener przygotowania motorycznego, masażysta. Specjalizuje się w leczeniu schorzeń i urazów stawu kolanowego, biodrowego oraz kręgosłupa. Zgłębia tajniki i wiedzę medyczną, która przekłada się na jakość wykonywanego treningu. W pracy codziennej łączy elementy przygotowania motorycznego i fizjoterapii. Pomaga wrócić do aktywności ruchowej po kontuzji. Dodatkową dziedziną, którą się zajmuje jest rehabilitacja pociwiderowa, gdzie pomaga wrócić do pełnej sprawności po przejściu tej choroby.

**Kontakt dla mediów:**

*Omega Communication*

*Klaudia Wendycz*

*tel.: 660 289 016*

*e-mail: [kwendycz@communication.pl](mailto:kwendycz@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](http://www.carolina.pl)