



CAROLINA
medical center
GRUPA LUXMED



Materiał prasowy
Warszawa, październik 2019 r.

Światowy Dzień Kręgosłupa: 16 października 2019

5 sposobów na zdrowy kręgosłup

Ponad 80 proc. Polaków wie co oznacza ból kręgosłupa. Blisko 70 proc. skarży się na przewlekłe bóle – wynika z danych kliniki ortopedycznej Carolina Medical Center¹. Tymczasem styl życia ma ogromny wpływ na zdrowie i komfort życia. Ortopedzi, fizjoterapeuci, dietetycy biją na alarm: musimy zmienić nawyki! Światowy Dzień Kręgosłupa – międzynarodowe święto, obchodzone 16 października – to świetna okazja do zmian.

Po pierwsze: ruszaj się!

Tylko co czwarty Polak (28 proc.) regularnie uprawia sport (w krajach unijnych ok. 40 proc). Od 2004 roku brak aktywności ruchowej w naszym kraju wzrósł o 10 pkt. proc.² O znaczeniu bezruchu dla kręgosłupa nie trzeba przekonywać: sam daje o tym znać bólem. Zbyt długie, jednostajne obciążenia, prowadzą do dehydratacji (zmniejszenia zawartości wody) dysku i zwyrodnienia. **Kręgosłup bardzo lubi zmienne pozycje:** ewolucyjnie przystosowany jest do aktywności, wykorzystując pracę mięśni głębokich do prawidłowej kontroli ruchu.

Można zacząć np. od **pływania, biegania czy jazdy na rowerze**. O czym warto pamiętać? Na początek - o regularności i... butach. Jeśli aktywność fizyczna – to codzienna (sporadyczna rekreacja weekendowa może powodować przeciążenia). Pamiętajmy też o właściwym obuwiu. Profil stopy, to jak się zachowuje podczas uprawiania sportu, wpływa na wady postawy i ryzyko kontuzji. Oczywiście nie do każdej dyscypliny potrzebujemy oddzielnego obuwia – np. buty do biegania są dobre na siłownię czy do fitnessu.

Po drugie: schudnij i pilnuj diety!

Aż 3 na 5 dorosłych Polaków ma nadwagę, a co czwarty jest otyły. Równie niepokojące są dane dotyczące dzieci i młodzieży – nadwaga dotyczy aż 44 proc. chłopców i 25 proc. dziewcząt³. Nadmierna masa ciała to ogromne obciążenie dla kręgosłupa: powoduje większy nacisk na krążki międzykręgosłupowe i problem z ich ruchomością.

– *Kontrolujmy masę ciała, tak aby mieściła się w normach wskaźnika BMI. W innym przypadku – postawmy na stopniową redukcję wagi – mówi Anna Soliwoda, dietetyk z kliniki Carolina Medical Center – Wprowadźmy trwałe zmiany w sposobie odżywiania: regularne posiłki, ograniczenie soli i cukru, prawidłowe nawodnienie. Dbajmy o zbilansowaną dietę bogatą w produkty naturalne – unikajmy żywności przetworzonej, zawierającej cukry proste oraz tłuszcze nasycone. Zbilansowane odżywianie połączmy z aktywnością fizyczną.*

¹ Badanie ilościowe, realizowane techniką CAWI przez IQS na zlecenie Carolina Medical Center w dniach 28.09 – 02.10.2017 roku, na ogólnopolskiej próbie Polaków w wieku 30-65 lat, N=800.

² Raport „Polski Rynek Sportu” Polskiego Instytutu Ekonomicznego, sierpień 2019: <http://pie.net.pl/polska-branza-sportowa-jest-warta-blisko-10-mln-zlotych/>

³ Raport „Cukier, otyłość – konsekwencje” Narodowego Funduszu Zdrowia, zaprezentowany w lutym 2019 <https://www.gov.pl/web/zdrowie/cukier-otylosc-konsekwencje-prezentacja-raportu>



Dieta dobra dla kręgosłupa powinna być bogata w: warzywa i produkty roślinne (zapobiegają zwyrodnieniom i opóźniają starzenie się stawów), produkty mleczne (źródło wapnia – jego brak osłabia kości), ryby (ich tłuszcz wspiera stawy i zawiera witaminę D), oliwę z oliwek i olej lniany (źródła kwasów omega-3). Witaminy ważne dla kręgosłupa to: A (wpływa na poziom wapnia), B12 (niedobór powoduje degenerację komórek nerwowych i bolesność), C (niezbędna do produkcji kolagenu, który wspiera elastyczność stawów), D (niedobór może powodować krzywicę).

Po trzecie: **odłóż telefon!**

„SMS-owa szyja” – tego syndromu wielu z nas doświadcza na co dzień. Wielogodzinne pochylanie się nad ekranem telefonu może prowadzić do **zmian zwyrodnieniowych** w obrębie kręgosłupa szyjnego. Głowa dorosłego człowieka waży około 5,5 kg, nic więc dziwnego, że w wyniku ciągłego pochylania się nad ekranem zaczyna boleć szyja. Już przy 15-stopniowym nachyleniu głowy nacisk na kark wynosi aż 12 kg, a przy maksymalnym – nawet 30 kg.

Jak temu zaradzić? – *Ograniczmy czas spędzany nad telefonem. W trakcie korzystania **trzymajmy urządzenie na wysokości wzroku**, dzięki czemu nie będziemy pochylać szyi do przodu – mówi Przemysław Rychtik, lekarz z kliniki Carolina Medical Center – **Unikajmy utrzymywania jednostajnej pozycji przez dłuższy czas – róbmy regularne przerwy, minimum 5-minutowe co 20-30 minut. Ciekawą alternatywą może być korzystanie z aplikacji, które pozwalają na używanie telefonu za pośrednictwem komputera stacjonarnego – możemy wtedy odpowiednio ustawić ekran oraz mieć swobodny dostęp do klawiatury, co pozwala utrzymać znacznie bardziej ergonomiczną pozycję ciała.***

Po czwarte: **uważaj jak siedzisz!**

Długotrwałe siedzenie to nie jest czynność, którą lubi kręgosłup. Jeśli nie możemy tego uniknąć, róbmy to z głową. Eksperti Carolina Medical Center radzą, by **kolana znajdowały się na poziomie biodra** lub lekko poniżej, a stopy – na podłożu. Ważne, by uzyskać 90 stopni zgięcia w stawach kolanowych i biodrowych. Odcinek lędźwiowy musi zostać podparty, dlatego siadajmy głęboko w fotelu. Jego oparcie powinno mieć delikatną wypukłość, tak abyśmy mogli docisnąć lędźwie - wtedy prawidłowo ustawi się odcinek piersiowy i szyjny. Najlepsze krzesło? Z możliwością regulacji wysokości, poziomu siedziska i pochylenia oparcia. Powinno być mobilne (na kółkach), wygodne i stabilne. Podłokietniki nie mogą być ustawione za wysoko i wypychać ramion do góry. Najlepsze zaś jest **siedzenie aktywne**: bez podpórek, z zachowaniem naturalnych krzywizn kręgosłupa, przy pracujących mięśniach.

Po piąte: **dbaj o dobry sen!**

Mądrość ludowa głosi, że najlepszym lekarstwem na większość dolegliwości jest sen. Czy zawsze? Wiele problemów z kręgosłupem ma źródło właśnie w łóżku. – *Jednym z powodów jest spanie w nieodpowiedniej pozycji – np. na brzuchu ze skrzyżowaną na bok głową. Taka pozycja może wywoływać poranne bóle i zawroty głowy, sztywność i bolesność szyi – mówi Edyta Cybula, fizjoterapeutka z Carolina Medical Center – **Gdy lubimy spać na brzuchu zwróćmy uwagę na wysokość poduszki: powinna być płaska. Zbyt wysoka będzie ustawiała kręgosłup szyjny w wyproście, co może zaostić dolegliwości.***

Eksperti Carolina Medical Center podkreślają, że nocą kręgosłup powinien odpoczywać w **neutralnej, naturalnie wygiętej pozycji**. Pomoże w tym dobrze dobrany materac: nie za twardy i nie za miękki – taki, który będzie ugiął się pod ciężarem ciała o 3 cm. Jeśli będzie zbyt twardy, naturalne krzywizny ciała pozbawione będą punktu podparcia. Jeśli będziemy spać na boku, to wystające elementy kostne, takie jak ramię czy biodro, będą odciskały się jak na desce. Natomiast zbyt miękki materac spowoduje zapadanie się miednicy, a efektem będą dolegliwości w odcinku lędźwiowym.

Informacje o specjalistach:

Lek. Przemysław Rychtik – lekarz rezydent w Carolina Medical Center, w trakcie specjalizacji z ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Absolwent Uniwersytetu Medycznego w Lublinie. Uczestnik licznych kongresów, np. ISAKOS w Szanghaju. Obszary zainteresowań to: staw kolanowy, staw skokowy, urazy ścięgien i mięśni, protezoplastyka stawu biodrowego.

Edyta Cybula – fizjoterapeuta w Carolina Medical Center. Zajmuje się pacjentami z dolegliwościami kręgosłupa, stopy i stawu skokowego, kolana, łokcia oraz ręki. Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Lublinie (fizjoterapia, studia I stopnia), studentka Uniwersytetu Medycznego w Warszawie (fizjoterapia, studia II stopnia).

Anna Soliwoda – dietetyk w Carolina Medical Center. W oparciu o wywiad oraz analizę składu ciała układa indywidualne plany żywieniowe, dostosowane do parametrów zdrowotnych, stylu życia, celu oraz preferencji żywieniowych. Absolwentka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji.

Kontakt dla mediów:

Carolina Medical Center
Jowita Niedźwiecka
tel.: 885 990 904
e-mail: jowita.niedzwiecka@carolina.pl

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 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 Clinic of Excellence.

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

Więcej na www.carolina.pl