

Środa z Profilaktyką - Schorzenia Kręgosłupa.

Schorzenia kręgosłupa i układu ruchu dotyczą wielu z nas. Mogą wynikać z braku aktywności fizycznej czy nadmiernych obciążeń, jakim codziennie poddajemy kręgosłup i stawy. Sprawdź, jak utrzymać kręgosłup w dobrej formie. Przyczyny bólów kręgosłupa: nieprawidłowa pozycja ciała, nadwaga lub otyłość, wielogodzinna praca przy komputerze, niska aktywność fizyczna, dolegliwości pourazowe, stany zapalne w organizmie. Wszystko zaczyna się od najmłodszych lat! Postawa ciała jest kształtowana od najmłodszych lat. Wiek wczesnoszkolny to okres uczenia dobrych nawyków. Jeśli chcesz przeciwdziałać powstawaniu wad postawy oraz dolegliwościom kręgosłupa, zadbaj o profilaktykę. Warto zapewnić dzieciom odpowiednią ilość ruchu, a także uczyć je, jak utrzymywać prawidłową postawę ciała w czasie wykonywania codziennych czynności. O tym, jak działać profilaktycznie, dowiedzą się Państwo z materiałów edukacyjnych przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia w ramach akcji „Środa z Profilaktyką”. Schorzenia kręgosłupa — materiały edukacyjne