
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