

## Zadbaj o siebie, skorzystaj z programu

**Program profilaktyki bólów kręgosłupa** – przeznaczony jest dla osób powyżej 18 roku życia, pracujących zawodowo i cierpiących na ból kręgosłupa, który utrzymuje się dłużej niż 3 miesiące.

**Gdzie uzyskasz pomoc?** Jeżeli spełniasz powyższe kryteria, zgłoś się do jednej z placówek, która realizuje program. Więcej informacji uzyskasz na stronie [www.pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne](http://www.pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne)

**Sprawdź, które placówki medyczne biorą udział w programie**



**Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.**

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



**Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:**

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



**Na portalu [Diety.nfz.gov.pl](http://Diety.nfz.gov.pl) znajdziesz m.in.:**

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

**Śledząc Twittera NFZ**, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo  
Zdrowia

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



## Profilaktyka bólów kręgosłupa

Bóle szyi, dolnej i środkowej partii pleców to jedne z najczęstszych dolegliwości przewlekłych u dorosłych. Więcej osób zmagających się jedynie z nadciśnieniem.

## Jakie funkcje pełni kręgosłup

Kręgosłup jest zbudowany z 33-34 kręgów. Dzieli się na odcinki: szyjny, piersiowy, lędźwiowy i krzyżowy.

Kręgosłup pełni funkcję amortyzującą, czyli zabezpiecza układ nerwowy i rdzeń kręgowy przed uszkodzeniami. Poza tym pełni też funkcję podporową i ruchową.



## Przyczyny bólów kręgosłupa

- brak aktywności fizycznej
- nadwaga lub otyłość
- przyjmowanie nieprawidłowej pozycji np. podczas siedzenia lub snu
- wielogodzinna praca przy komputerze
- częste noszenie butów na wysokim obcasie
- stres prowadzący do stałego podwyższenia napięcia mięśniowego
- stany zapalne organizmu.

## Profilaktyka bólów kręgosłupa

Dolegliwości bólowe utrudniają codzienne funkcjonowanie.

Upewnij się, że tryb życia, który prowadzisz obecnie, pomoże Ci uniknąć dyskomfortu w przyszłości.

**Utrzymuj prawidłową masę ciała**, tak by nie obciążać kręgosłupa zbędnymi kilogramami. Wprowadź do swojej diety witaminy i minerały wspomagające układ mięśniowo-szkieletowy.

**Zadbaj o zróżnicowaną aktywność fizyczną.** Dzięki regularnym ćwiczeniom wzmocnisz mięśnie, dzięki czemu utrzymasz prawidłową postawę ciała. Gdy długo stoisz lub siedzisz, przyjmij pozycję jak najmniej obciążającą kręgosłup. Jeżeli długo pracujesz w pozycji siedzącej, szczególnie przed komputerem, pamiętaj o regularnych przerwach na ruch.

Program treningowy oraz plany żywieniowe dostępne są w Twojej komórce, w aplikacji **mojeIKP** w zakładce Profilaktyka



## Jak leczyć bóle kręgosłupa

Leczenie bólu kręgosłupa rozpocznij od uzyskania właściwej diagnozy. Może ją postawić ortopeda. Skierowanie do poradni ortopedii i traumatologii narządu ruchu wystawia lekarz POZ lub inny lekarz, który ma umowę z NFZ. Lekarz specjalista zleca diagnostykę kręgosłupa, np. badanie RTG, tomografię komputerową lub rezonans magnetyczny.

Leczenie polega na stosowaniu środków przeciwbólowych i przeciwzapalnych. Pomocne są także odpowiednio dobrane zabiegi rehabilitacyjne. Zabiegi operacyjne wykonywane są w skrajnych sytuacjach.

## Zadbaj o siebie, wypróbuj produkty NFZ

**Moje Fizjo+** to aplikacja dla osób, które borykają się z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa, barku i biodra. Prezentuje ćwiczenia poprawiające elastyczność i siłę mięśni. W połączeniu z automasażem mogą złagodzić ból lub go wyeliminować. Dzięki aplikacji możesz ułożyć plan ćwiczeń i wykonywać je w domu.



Automasaż w dolegliwościach bólowych – sprawdź filmy instruktażowe dostępne na kanale Akademia NFZ w serwisie YouTube

