



SPZOZ- ZZ
w Makowie Maz.

ZALECENIA ZESPOŁU
PIELĘGNIARSKO -
FIZJOTERAPEUTYCZNEGO

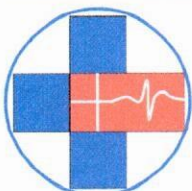
**WSKAZANIA DLA PACJENTA Z
ZESPOŁEM PRZECIĄŻENIOWO-
BÓLOWYM KRĘGOSŁUPA.**

Wydanie 1
z dnia 24.02.2022 r.
strona 1

Do osób o podwyższonym stopniu ryzyka wystąpienia dolegliwości bólowych kręgosłupa zaliczmy osoby po przebytych epizodach bólu kręgosłupa jak również obciążone czynnikami ryzyka jak ciężka praca fizyczna, częste skłony, wykonywanie ruchów skrętnych, ciągnięcie i pchanie, wykonywanie powtarzanych ruchów w pracy, postawa statyczna i narażenie na oddziaływanie wibracji.

Zalecane zasady codziennego postępowania w profilaktyce dolegliwości bólowych kręgosłupa należą:

1. Wyrobienie u pacjenta nawyku prawidłowej postawy ciała we wszystkich czynnościach codziennych.
2. Unikanie przeciążeń kręgosłupa u pacjenta poprzez;
 - a) podnoszenie ciężarów powoli z przysiadu bez schylania się, trzymając ręce blisko tułowia, schylając się należy zgiąć stawy kolanowe i biodrowe a nie plecy,
 - b) unikanie przez pacjenta nagłych ruchów skrętnych,
 - c) unikanie długiego siedzenia i stania, a jeśli jest to konieczne to z przerwami,
 - d) w pozycji stojącej należy odpowiednio ustawić wysokość powierzchni roboczej,
 - e) w pozycji siedzącej oparcie należy ustawić tak aby plecy były podparte na około 15-20 cm nad siedziskiem,
3. Zadbanie o wygodne miejsce do spania - materac niezbyt miękki i, sprężysty.
4. Zachowanie odpowiedniej wagi ciała , ruch , odpowiednie odżywianie.
 - a) zachowanie prawidłowego BMI,
 - b) systematyczność ćwiczeń wzmacniających i rozciągających,
 - c) spożywanie warzyw oraz nawadnianie organizmu. Wyeliminowanie cukru i produktów wysoko przetworzonych.
5. Aktywność fizyczna jest niezbędna dla zachowania odpowiedniej kondycji kręgow i krążków międzykręgowych.



SPZOZ- ZZ
w Makowie Maz.

ZALECENIA ZESPOŁU
PIELĘGNIARSKO -
FIZJOTERAPEUTYCZNEGO

**WSKAZANIA DLA PACJENTA Z
ZESPOŁEM PRZECIĄŻENIOWO-
BÓLOWYM KRĘGOSŁUPA.**

Wydanie 1
z dnia 24.02.2022 r.
strona 2

6. Profilaktyka (badania okresowe) i dbanie o prawidłowe funkcjonowanie organów wewnętrznych (nieprawidłowa praca narządów wewnętrznych często może objawiać się dolegliwościami bólowymi kręgosłupa).
7. Dbanie o zachowanie równowagi emocjonalnej „cokolwiek dzieje się w nas na poziomie emocjonalnym wcześniej czy później ujawnia się w ciele” zaleca się :
 - a) wyciszające spacer w lesie,
 - b) zachowanie dobrych relacji międzyludzkich.
8. Zachowanie rytmu dobowego ze szczególnym uwzględnieniem jakości i długości snu.

Opracowanie	Kierownik ds. Pielęgniarstwa mgr Katarzyna Ćwiklińska Zespół fizjoterapeutów – mgr Paulina Chełchowska, mgr Paulina Koczara, mgr Aleksandra Kwiatek
Konsultacja:	Kierownik Oddziału Rehabilitacyjnego - lek med Elżbieta Maciejewska - specjalista ortopedii i traumatologii i rehabilitacji medycznej
Literatura:	1.Kamińska J, Liu D. Dolegliwości kręgosłupa-przyczyny i sposoby ochrony, 2. Świątkowska B Dolegliwości bólowe kręgosłupa. 3. Praca zbiorowa- Derewiecki T, Mroczek K, Duda M, Kościak M, Zamojska Klinika Rehabilitacji 4. Stuart McGill, „Postaw na plecy”, 5. Żak-Cyran Bożena „Bądź twórcą swojego zdrowia”