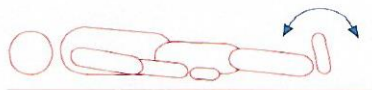


## BÓL PLECÓW

Badania naukowe wykazują, że osoby, które regularnie ćwiczą, mają mniej problemów z plecami. Ćwiczenia pomagają wzmocnić mięśnie stanowiące podparcie dla kręgosłupa. Wzmacniają one również mięśnie brzucha, kończyn górnych i dolnych - wszystkie te działania mają na celu zmniejszenie obciążenia pleców. We wczesnej fazie rehabilitacji lekarz lub fizjoterapeuta może zalecić wykonywanie ćwiczeń przez 10 do 30 minut dziennie w 1 do 3 sesji w ciągu dnia. Mogą oni zasugerować na przykład ćwiczenia opisane poniżej.

### Pompki kostkami

Położ się na plecach. Poruszaj kostkami stóp w górę i w dół. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



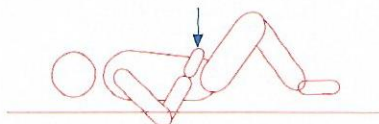
### Przesuwanie pięty

Położ się na plecach. Powoli zginaj i prostuj kolano. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



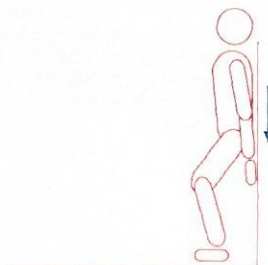
### Napinanie mięśni brzucha

Położ się na plecach z ugiętymi kolanami i rękami umieszczonymi pod żebrami. Napinaj mięśnie brzucha, aby docisnąć żebra do podłoża. Nie wstrzymuj oddechu. Utrzymaj taką pozycję przez 5 sekund. Rozluźnij mięśnie. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



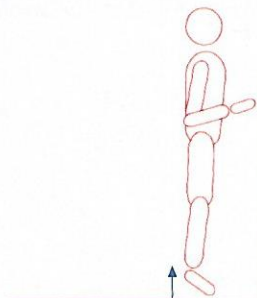
### Przysiady przy ścianie

Stań w taki sposób, aby plecy opierały się o ścianę. Umieść stopy 30 cm przed tułowiem. Utrzymując napięte mięśnie brzucha, powoli zegnij oba kolana o 45 stopni. Utrzymaj taką pozycję przez 5 sekund. Powoli powróć do pozycji wyprostowanej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



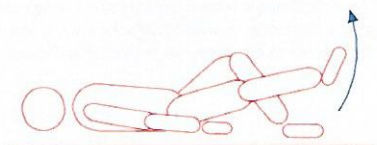
### Unoszenie pięty

Stań w taki sposób, aby ciężar ciała był rozłożony równomiernie na obie stopy. Powoli unosź pięty w górę i w dół. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



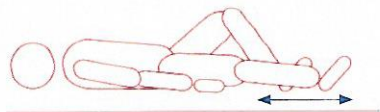
## Unoszenie prostych nóg

Położ się na plecach z jedną nogą wyprostowaną i jedną zgiętą. Napnij mięśnie brzucha, aby ustabilizować plecy. Powoli unieś wyprostowaną nogę na około 15 do 30 cm i utrzymaj ją w takim położeniu przez 1 do 5 sekund. Powoli opuść nogę. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



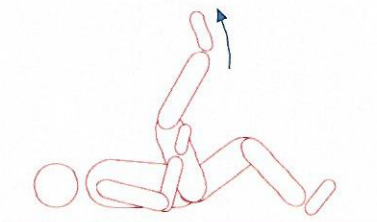
## Przyciąganie jednego kolana do klatki piersiowej

Położ się na plecach z wyprostowanymi nogami. Zegnij jedno kolano i umieść ręce poniżej rzepki. Przyciągnij kolano do klatki piersiowej. Utrzymaj taką pozycję przez 20 sekund. Rozluźnij mięśnie. Powtórz to ćwiczenie 5 razy dla każdej nogi.



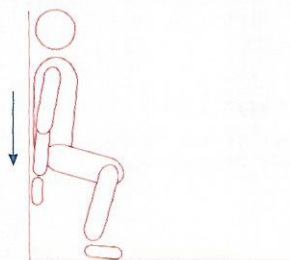
## Rozciąganie ścięgien

Położ się na plecach ze zgiętymi nogami. Przytrzymaj udo pod kolanem. Powoli wyprostuj kolano, tak aby poczuć rozciąganie z tyłu uda. Utrzymaj taką pozycję przez 20 sekund. Rozluźnij mięśnie. Powtórz to ćwiczenie 5 razy po każdej stronie.



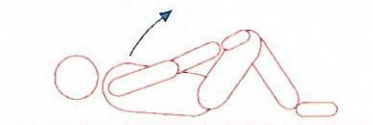
## Przesuwanie się po ścianie

W celu wzmocnienia mięśni pleców, bioder i kończyn dolnych, stań prosto, opierając się plecami o ścianę, rozstawiając stopy na szerokość ramion. Przesuwaj się w dół, aby kucnąć z kolanami zgiętymi pod kątem około 90 stopni. Policz do pięciu i przesuń się po ścianie z powrotem do góry. Powtórz to ćwiczenie 5 razy.



## Częściowe siadanie

W celu wzmocnienia mięśni brzucha. Położ się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami spoczywającymi płasko na podłodze. Powoli unieś głowę i ramiona z podłogi, sięgając obiema rękami w kierunku kolan. Powtórz to ćwiczenie 5 razy.



## Ćwiczenia zmniejszające obciążenie pleców

Położ się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami spoczywającymi płasko na łóżku lub na podłodze. Unieś kolana w kierunku klatki piersiowej. Umieść obie ręce pod kolanami i delikatnie podciągnij kolana jak najbliżej klatki piersiowej. Nie unosz głowy. Nie prostuj kończyn dolnych podczas ich opuszczania. Zaczynaj od pięciu powtórzeń wykonywanych kilka razy w ciągu dnia.

