



World  
PT Day  
2024

# ĆWICZENIA I BÓL DOLNEGO ODCINKA KRĘGOSŁUPA



Wykazano, że ćwiczenia są najbardziej skuteczną metodą leczenia bólu dolnego odcinka kręgosłupa. Jeden rodzaj ćwiczeń nie wydaje się być lepszy od innych - najważniejsza jest aktywność i regularne ich wykonywanie. Fizjoterapeuta pomoże Ci dobrać odpowiednie dla Ciebie ćwiczenia.



**Ćwiczenia są pomocne w przypadku bólu dolnego odcinka kręgosłupa.**

Zachowanie jak największej aktywności i stopniowy powrót do wszystkich zwykłych czynności jest bardzo ważny w procesie powrotu do zdrowia. Zaczynaj powoli i zwiększaj swoją aktywność w miarę wzrostu pewności siebie.



**Odpoczynek nie jest pomocny, ale powrót do ruchu i zwykłych aktywności już tak.**

Długotrwały odpoczynek i unikanie aktywności mogą prowadzić do nasilenia dolegliwości bólowych dolnego odcinka kręgosłupa, większej niepełnosprawności, wolniejszego powrotu do zdrowia oraz dłuższej nieobecności w pracy.



**Ćwiczenia mogą zapobiec nawrotom dolegliwości bólowych dolnego odcinka kręgosłupa.**

Ćwiczenia mogą znacznie zmniejszyć prawdopodobieństwo nawrotu bólu dolnego odcinka kręgosłupa.



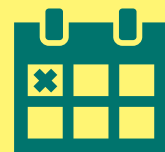
**Poruszanie się z pewnością i bez strachu jest ważne w przypadku bólu dolnego odcinka kręgosłupa.**

Wiele osób zaczyna poruszać się powoli i bardzo ostrożnie, co powoduje napięcie i dodatkowe obciążenie mięśni. Ćwiczenia i poruszanie się w zrelaksowany sposób są znacznie lepsze dla Twojego ciała.



**Odczuwanie bólu po ćwiczeniach nie zawsze oznacza uszkodzenie ciała.**

Mięśnie, które nie były intensywnie używane, szybciej się męczą. Uczucie sztywności i bólu po ćwiczeniach zwykle oznacza, że Twoje ciało nie jest jeszcze przyzwyczajone do danej aktywności, ale adaptuje się do niej.



**Regularne wykonywanie ćwiczeń jest niezbędne.**

Ilość wykonywanych ćwiczeń jest prawdopodobnie ważniejsza niż ich rodzaj. Największe korzyści pojawiają się, gdy nieaktywna osoba zaczyna wykonywać jakiegokolwiek ćwiczenia. Idealnie jest dążyć do co najmniej 30 minut aktywności dziennie.



**Wykonywanie ćwiczeń wiąże się z wieloma innymi korzyściami zdrowotnymi.**

Ćwiczenia są bardzo ważne w zapobieganiu i leczeniu chorób serca i udaru mózgu, niektórych rodzajów nowotworu, lęku i depresji.



**Ćwiczenia na stabilność tułowia nie są lepsze od innych form ćwiczeń.**

Ćwiczenia wzmacniające dolną część tułowia nie mają żadnej szczególnej przewagi nad innymi rodzajami aktywnych ćwiczeń (np. spacerowaniem) w przypadku dolegliwości bólowych dolnego odcinka kręgosłupa.



**Najlepsze ćwiczenia to takie, które sprawiają Ci przyjemność.**

Każdy jest inny - znajdź ćwiczenia, które lubisz i które łatwo wpasują się w Twój styl życia. Chodzenie, bieganie, jazda na rowerze, pływanie, ćwiczenia siłowe i aerobowe mogą pomóc w doległościach bólowych dolnego odcinka kręgosłupa.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 września

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)