

Szanowni Państwo,

Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Wojskowej Akademii Medycznej – Centralny Szpital Weteranów w Łodzi rozpoczął program profilaktyki przewlekłych bólów kręgosłupa w ramach projektu „**Profilaktyka przewlekłych bólów kręgosłupa w województwie łódzkim i mazowieckim**” nr POWR.05.01.00-00-0021/19, który będzie realizowany w **latach 2020-2023**.

Projekt przyczyni się do wdrożenia programu polityki zdrowotnej pn. **Ogólnopolski program profilaktyki przewlekłych bólów kręgosłupa**, co wpłynie na postawienie odpowiedniej diagnozy a tym samym do obniżenia częstości występowania bólów kręgosłupa, kompleksowej terapii oraz profilaktyki mającej na celu wzrost świadomości wśród osób biorących udział w projekcie.

Głównym celem projektu jest zwiększenie wczesnego wykrywania oraz prewencja przewlekłych bólów kręgosłupa wśród osób czynnych zawodowo w makroregionie centralnym (woj. łódzkie, woj. mazowieckie) poprzez przeprowadzenie działań edukacyjno-diagnostyczno-terapeutycznych. Zwiększenie wiedzy, świadomości i umiejętności lekarzy medycyny pracy, pracowników i pracodawców, u których nastąpi wzrost poziomu wiedzy na temat profilaktyki bólów kręgosłupa i postępowania w przypadku wystąpienia bólów kręgosłupa.

Program umożliwi szybką konsultację z lekarzem medycyny pracy, fizjoterapeutą co przyczyni się do utrzymania uczestników projektów czynnych zawodowo na rynku pracy. Cele będą realizowane poprzez umożliwienie szybkiej wizyty u lekarza medycyny pracy połączonej z diagnostyką obrazową (RTG miednicy i odc. L-S i C kręgosłupa) oraz badaniami diagnostycznymi krwi (OB, CRP, morfologia), realizację szkoleń i warsztatów z rehabilitacji ruchowej.

Jak dbać o kręgosłup w codziennym życiu?

Bóle kręgosłupa spowodowane mogą być wieloma różnymi czynnikami. Mogą powstawać wskutek siedzącego trybu życia, braku ruchu lub chorób zwyrodnieniowych i nowotworowych. Przypadłość ta dotyczy zarówno kobiet jak i mężczyzn, chociaż budowa anatomiczna kobiet predysponuje je do wystąpienia bólu kręgosłupa. Zatem, gdy lekarz wykluczył wszelkie choroby naszego kręgosłupa takie jak infekcje, złamania czy nowotwór, możemy przystąpić do opracowania samodzielnej strategii profilaktyki bólów kręgosłupa.

Profilaktyka kręgosłupa.

Co jest ważne?

- Dużo snu i regeneracja
- Aktywność fizyczna
- Zredukowanie stresu
- Zbilansowana dieta
- Redukcja nadwagi

Czy wiedziałeś, że... ?

Długotrwały siedzący tryb życia wpływa negatywnie na wystąpienie dolegliwości bólowych kręgosłupa? Najważniejsze są przerwy podczas długotrwałego siedzenia w jednym miejscu. Przerwij co jakiś czas pracę, wstań, poćwicz i porozciągaj się. Będzie to fantastyczny trening dla Twojego kręgosłupa.

Pamiętaj!

Pamiętaj również, że niepokój, lęk i stres nasilają dolegliwości bólowe naszego organizmu, w tym kręgosłupa. Zadbaj zatem o spokój i spróbuj wyeliminować jak najwięcej czynników stresogennych.

Przyczyny bólu kręgosłupa.

Ból kręgosłupa pojawia się jako następstwo nieprawidłowego stylu życia: m.in. małej aktywności fizycznej, siedzącego trybu życia, nieprawidłowego noszenia toreb i plecaków, złego ułożenia podczas snu. Nieprawidłowa postawa, życie w ciągłym biegu, stres, na który mięśnie reagują stałym napięciem - również prowadzą do bólów kręgosłupa, a nawet trwałych zmian zwyrodnieniowych.

Na dolegliwości bólowe kręgosłupa pracujemy sami przez całe życie. Mają na to wpływ złe nawyki, codzienne chodzenie na wysokich obcasach, garbienie się, spanie na niewygodnym materacu - można by wymieniać. Przy takim trybie życia kręgosłup nie ma szans na porządną regenerację.

Należy tutaj wspomnieć również o nadwadze, która ma ogromny wpływ na nasz kręgosłup. Zmaganie się przez lata z nadwagą, negatywnie wpływa na krążki międzykręgowe i stawy. Często kończy się to chorobą zwyrodnieniową, której pierwszym objawem jest ból w krzyżu utrudniający zarówno poruszanie się jak i schylanie.

Pamiętaj!

U kobiet również okres ciąży i późniejszego wychowanie dziecka (dźwiganie, podnoszenie) jest sporym ryzykiem dla kręgosłupa. Wówczas nadmierne obciążenie kręgosłupa się kumuluje, ponieważ kobiety nie zwracają uwagi, czy prawidłowy dla siebie sposób podnoszą dziecko.

Pozostałe przyczyny bólów kręgosłupa to:

- nowotwór umiejscowiony w okolicy kręgosłupa,
- zwyrodnienie kanału kręgowego,
- naciągnięcie mięśni,
- zwyrodnienie stawów,
- proces zapalny toczący się w okolicy kręgosłupa,
- przesunięcie się kręgów,
- degeneracja krążka międzystawowego.

Zapraszamy do udziału w Projekcie.

Wypełnij ankietę wstępną i dołącz do Projektu.