

# Postawa ciała (Nie garb się!!!)



JOLANTA MAKARUK  
WIOLETA KITOWSKA



# Funkcje kręgosłupa



- Utrzymuje ciężar ciała i zapewnia równowagę
- Stanowi zaczep dla wielu innych kości ludzkiego ciała
- Amortyzuje wstrząsy
- Stanowi ochronę rdzenia kręgowego oraz nerwów rdzeniowych

# Co to jest prawidłowa postawa?

- Prawidłowa postawa- postawa ciała, która zapewnia optymalną stabilność, wymaga minimalnego wysiłku mięśniowego do jej utrzymania w pionie oraz posiada warunki do optymalnego ułożenia narządów wewnętrznych

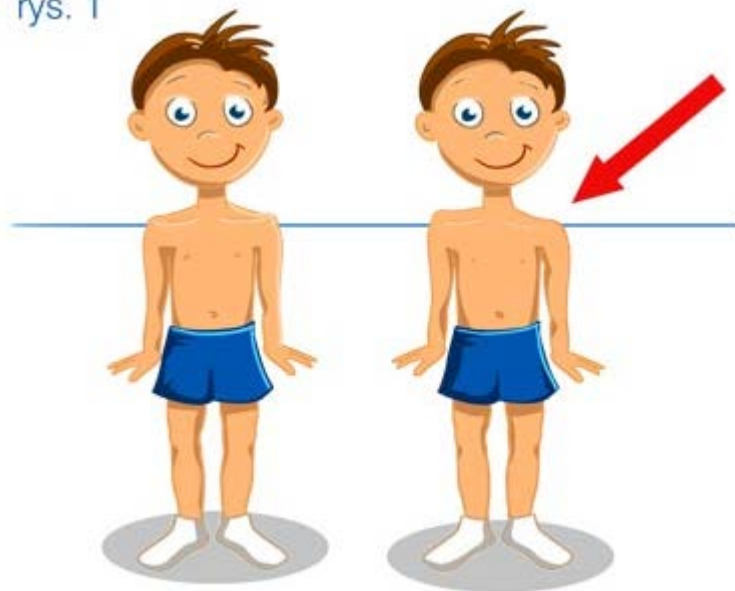
# Nieprawidłowa postawa ciała

- **Wady postawy:**
  - Wrodzone
  - Nabyte

# Prawidłowa postawa ciała charakteryzuje się:

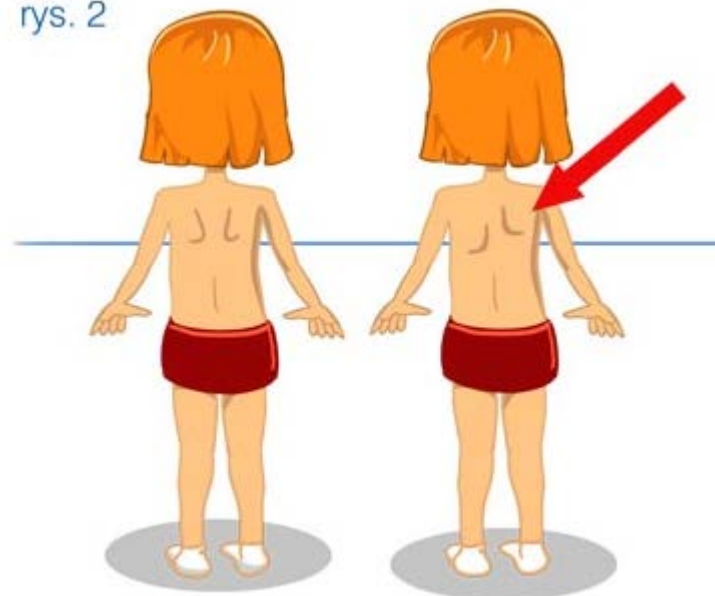
- barki na jednej wysokości, nie wysunięte do przodu

rys. 1



- łopatki nie wychodzą poza linię pośladków, znajdują się w jednej linii oraz

rys. 2



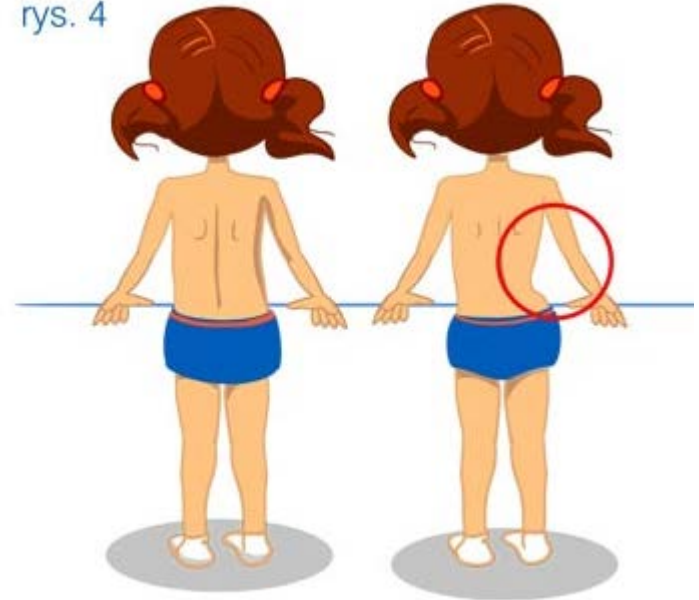
- Równe „trójkąty talii”  
po obu stronach

rys. 3



- Dobrze podparta miednica na kościach udowych - w tym samym poziomie

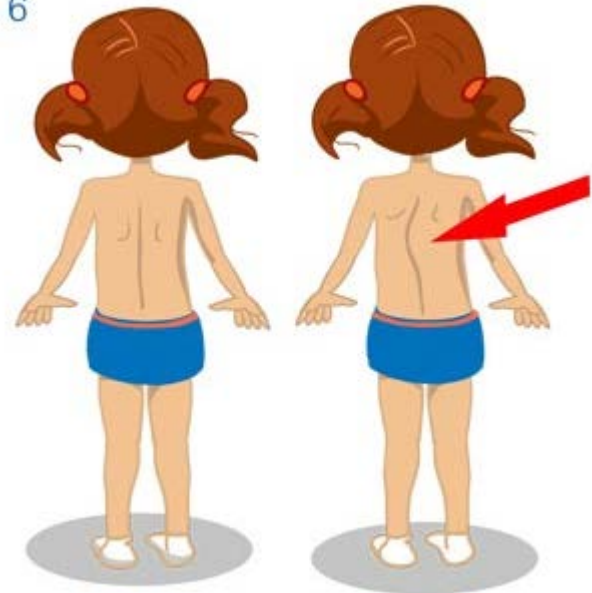
rys. 4





- Prosta linia kręgosłupa

rys. 6



- Odległość między kostkami nie powinna przekraczać 4-5 cm w pozycji na baczność

rys. 7



# Skolioza

**Oznaki  
Skoliozy**



**Nierówne  
ramiona**

**Wykrzywienie  
kręgosłupa**

**Nierówne  
biodra**



**ZDROWY  
KRĘGOSŁUP**

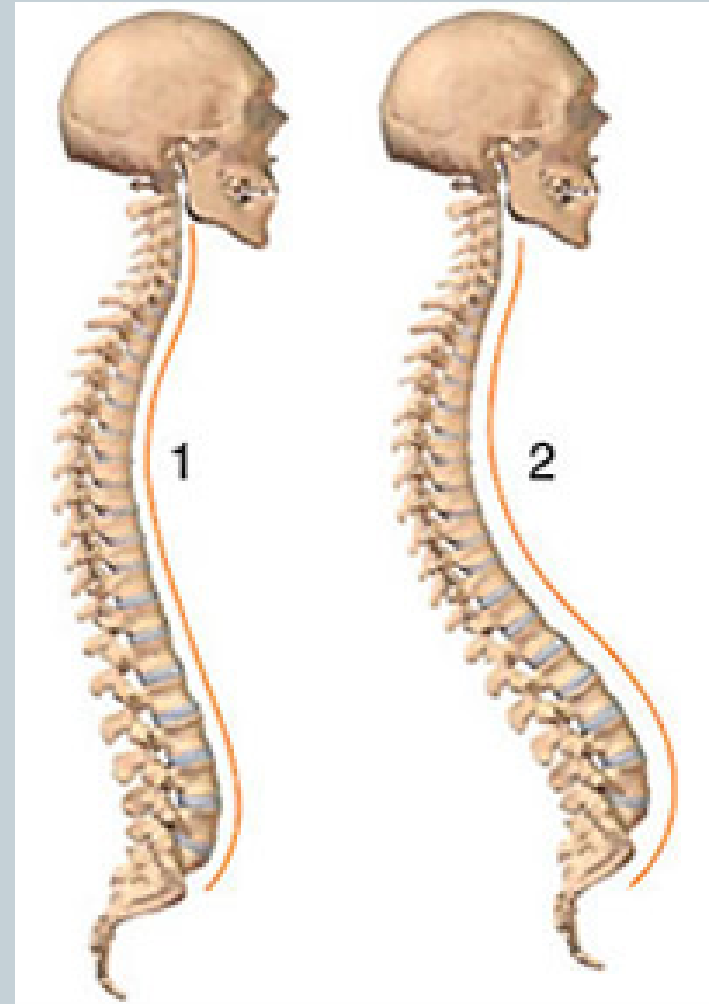


**SKOLIOZA**

# Lordoza



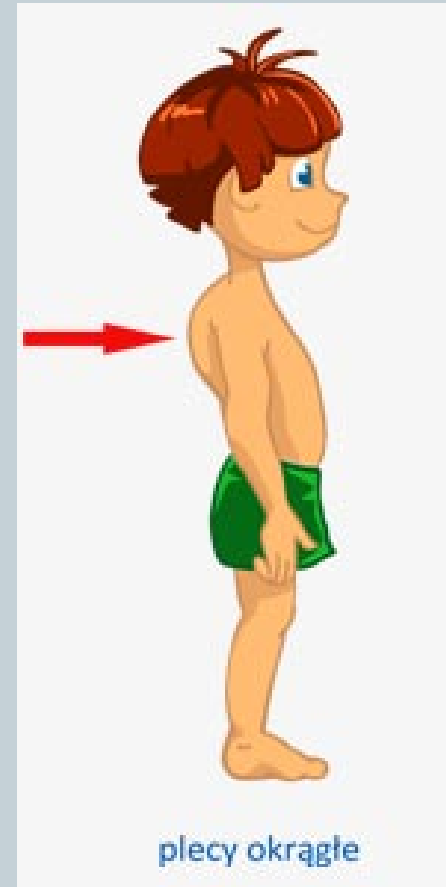
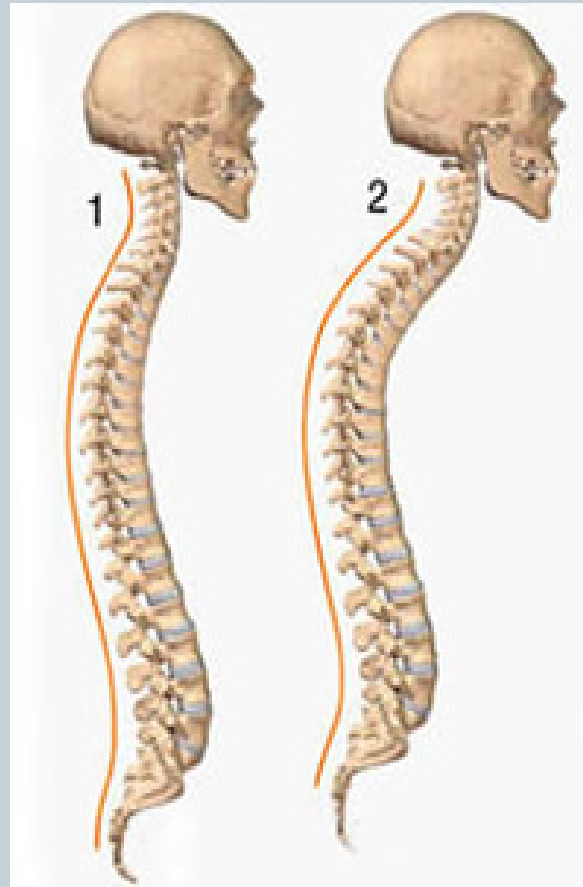
- Plecy wklęsłe
- Nadmierne wygięcie kręgosłupa ku przodowi w części lędźwiowej (dolna część pleców)
- Ból!



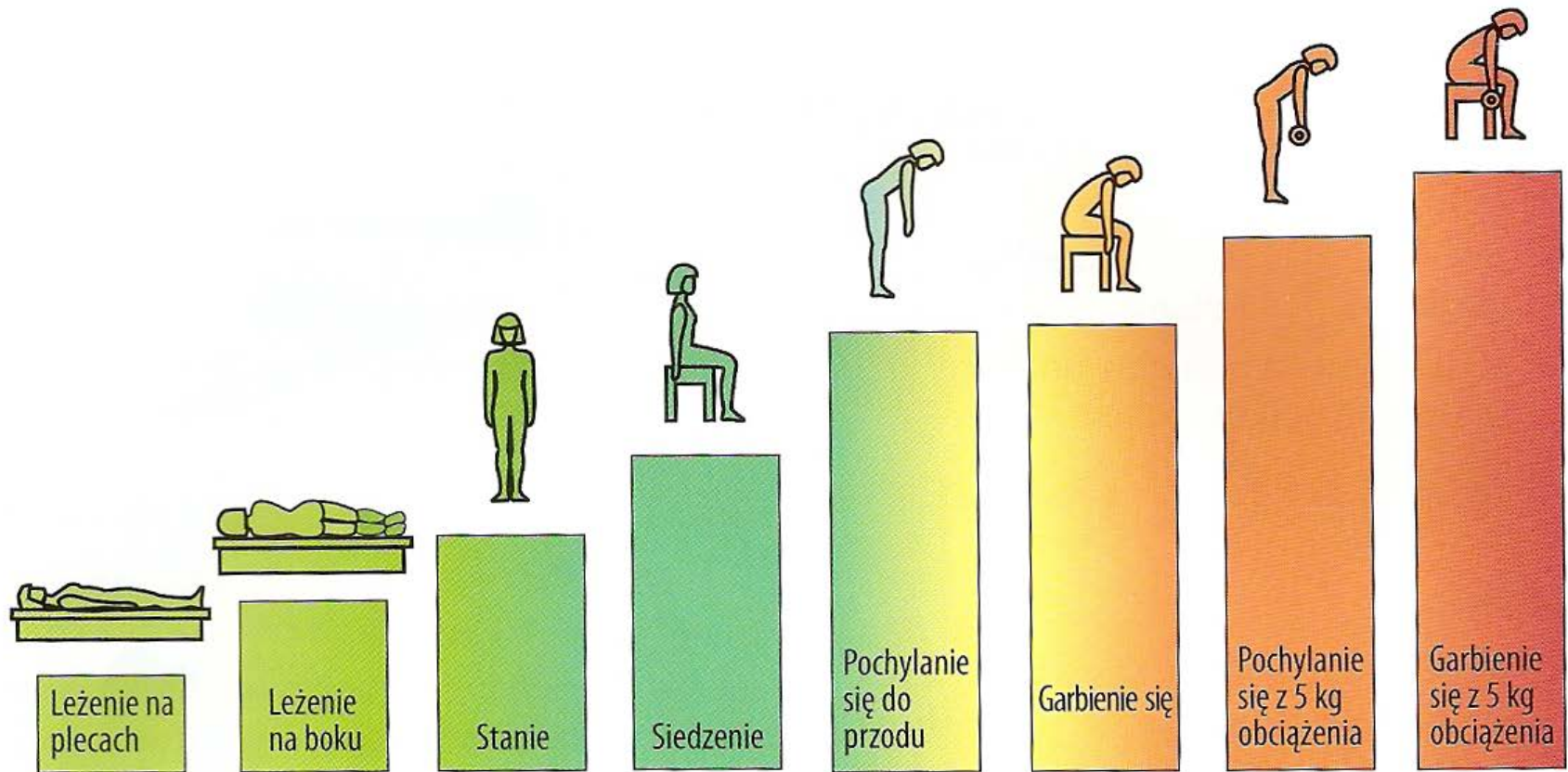
# Kifoza



- Głowa nadmiernie wysunięta do przodu
- Okrągłe plecy w górnej części (może do prowadzić do garbu!)
- Ból!

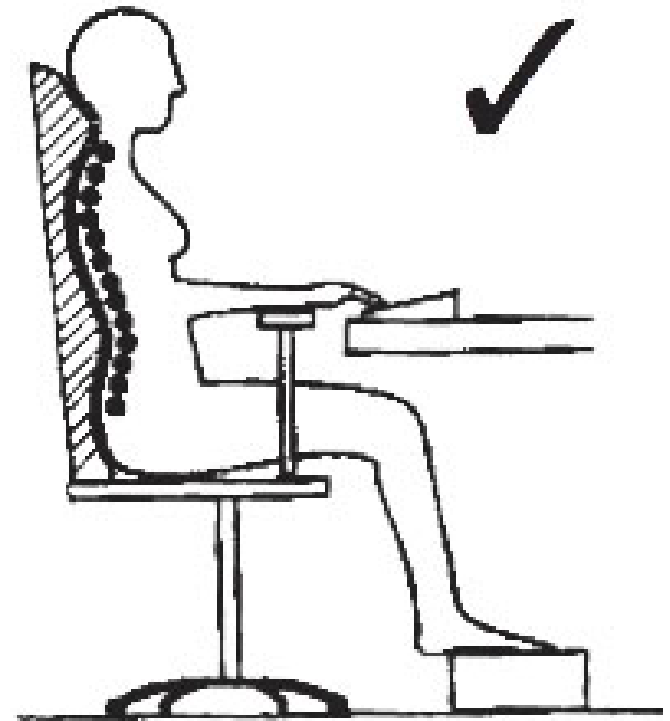


# Nacisk na dyski



# Jak zapobiegać?

- nie siedzieć długo w jednej pozycji
- nie garbić się np. siedząc na krześle

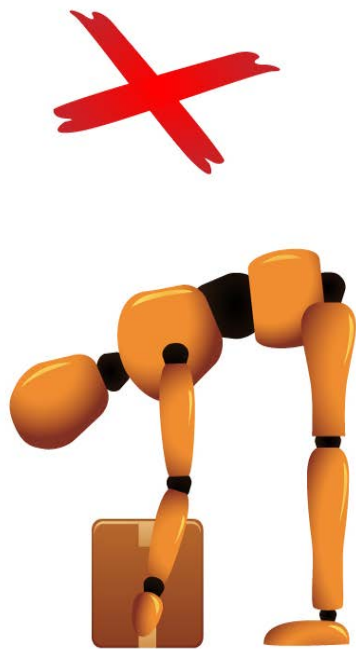


- nie nosić przez dłuższy czas ciężkiej torby tylko na jednym ramieniu





- kiedy nosimy ciężkie przedmioty powinniśmy rozkładać ich ciężar równomiernie



- uprawiać sport, być aktywnym fizycznie !!!



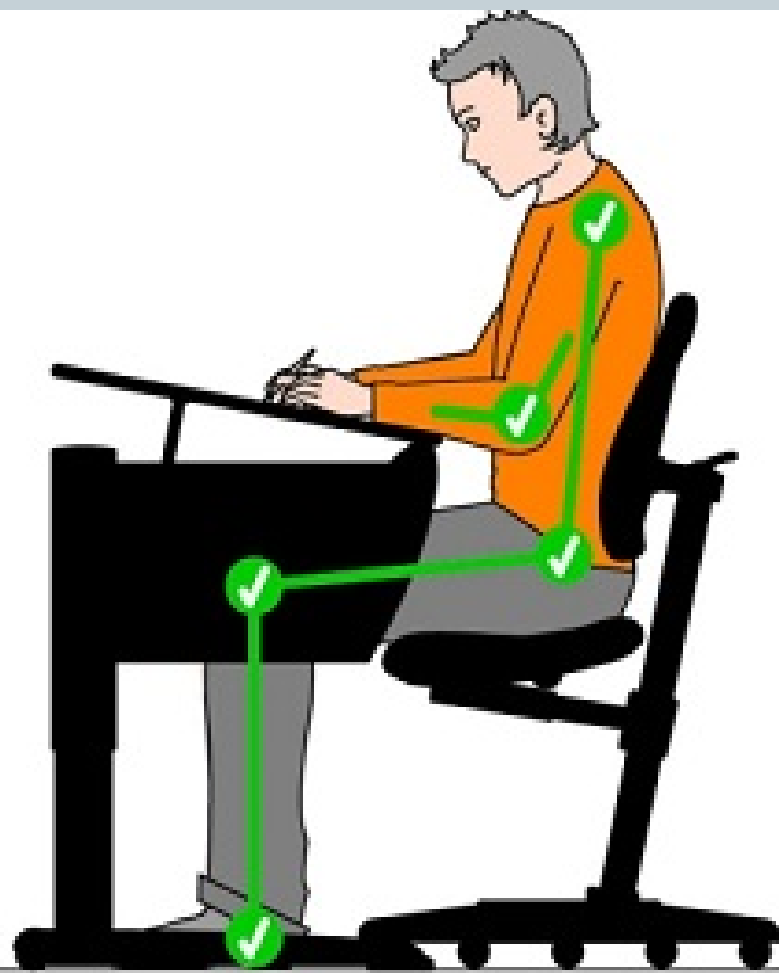
- jeść pokarmy bogate w wapń, który jest budulcem kości i sprawia że są wówczas twardsze, mocniejsze, bardziej odporne na skrzywienia.



# Co możesz zrobić:



- Kup dobre krzesło
- Zadbaj, aby blat stołu był na takiej wysokości aby nie trzeba było pochylać głowy
- Ekran monitora ustaw na wprost aby nie zginać głowy ciągle w tą samą stronę
- Skurczona pozycja powoduje napięcia mięśni
- Co godzinę rób 2 minutowe przerwy na ćwiczenia rozciągające lub przynajmniej krótki spacer po biurze



# Dlaczego prawidłowa postawa jest bardzo ważna?



- Zdrowy kręgosłup
- Żeby nie mieć problemów typu:
  - Kłopoty z układem oddechowym
  - Kłopoty trawienne
  - Trwałe wady postawy
  - Problemy z krążeniem
  - Silne bóle
  - Trudności w poruszaniu się



# 10 przykazań – Zdrowy kręgosłup



1. Jak najczęściej się ruszaj.
2. Uprawiaj jakiś sport.



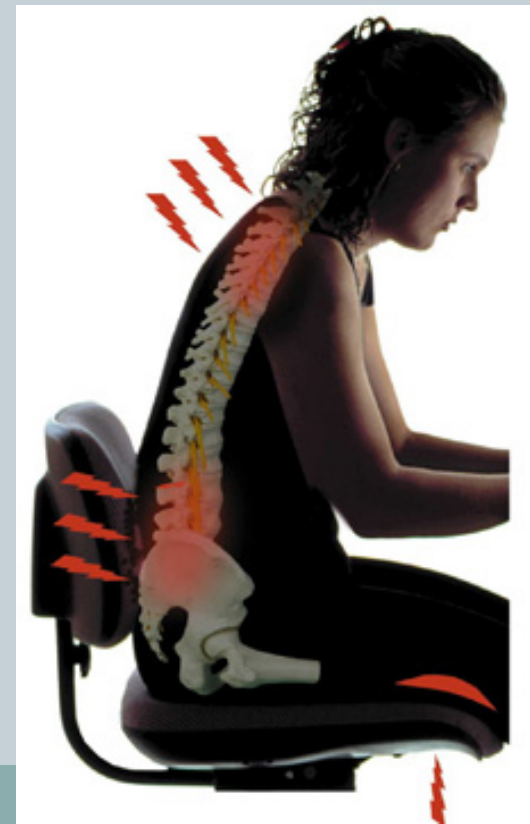


# 10 przykazań – Zdrowy kręgosłup



3. Siedź w odpowiedniej pozycji.

4. Śpij na wygodnym łóżku (nie za twardym, nie za miękkim).



# 10 przykazań – Zdrowy kręgosłup



5. Podnosząc ciężkie przedmioty - rób to zginając kolana i trzymając kręgosłup prosto.

6. Niosąc ciężkie przedmioty - rozłóż ciężar na 2 ręce lub trzymaj go przy ciele.

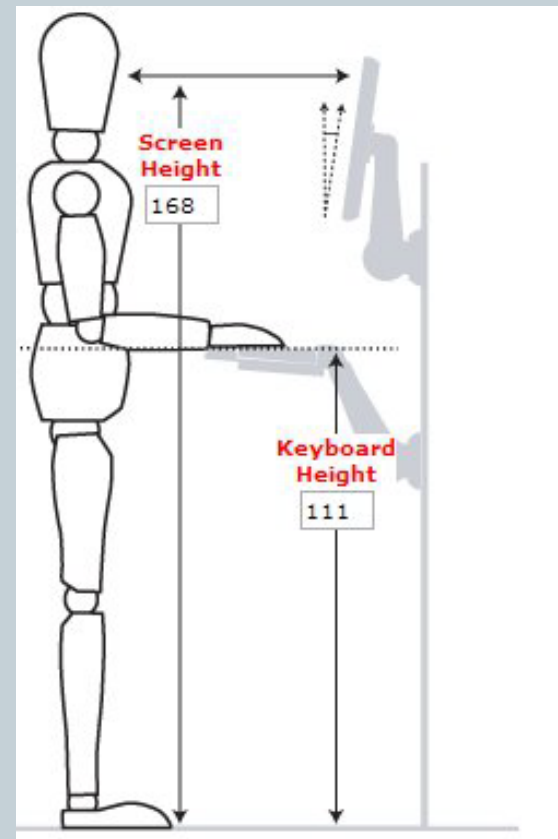


# 10 przykazań – Zdrowy kręgosłup



7. Pracując na stojąco – powinien być podwyższony blat.

8. Rób przerwy w pracy, w prowadzeniu samochodu.

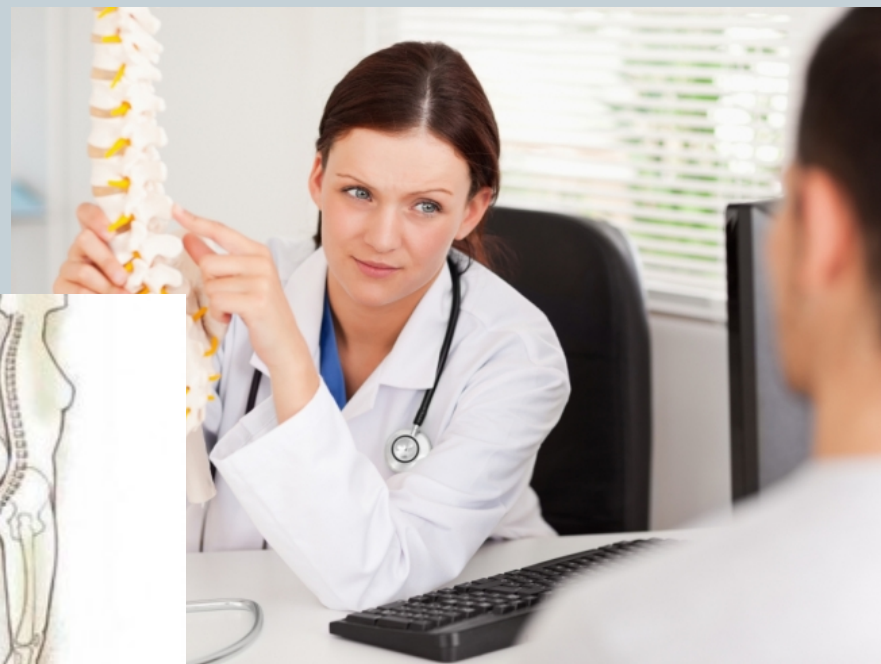


# 10 przykazań – Zdrowy kręgosłup



9. Przebadaj siebie (i swoje dziecko/dzieci) u lekarza rodzinnego lub ortopedy.

10. Rzadko zakładaj szpilki.



12:01:20  
3  
A 93011608460



Centrum Medy  
0,390 mG  
3  
40  
UExp: 28,53  $\mu$ Gy  
DEI: 41,2

12:02:34  
993  
ETA 93011608460



Centrum Medy  
1,093 mGy  
5  
63  
UExp: 21,21  $\mu$ Gy  
DEI: 30,8

WW: