Koniec z bólem pleców!

Ból pleców to bardzo powszechna dolegliwość. Praca za biurkiem, brak aktywności fizycznej, nieodpowiednie nawyki oraz urazy powodują, że zaczynamy odczuwać ból w okolicy kręgosłupa.

Co możemy zrobić sami?
👉 dbajmy o prawidłową postawę ciała niezależnie od charakteru wykonywanej pracy,
👉 starajmy się regularnie wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie pleców,
👉 jak najczęściej spacerujmy, pływajmy, zapiszmy się na zajęcia typu joga lub pilates,
👉 unikajmy podnoszenia zbyt dużych ciężarów na siłowni oraz długotrwałej pracy fizycznej.

Gdzie szukać pomocy?
Pacjenci z bólem pleców mogą udać się do fizjoterapeuty, który pomoże zdiagnozować problem, zastosuje odpowiednie techniki zmniejszające dolegliwości oraz poinstruuje jak postępować na co dzień aby ból nie powracał.

Koniec z bólem pleców!

Co możemy zrobić sami?

Gdzie szukać pomocy?

SPG ZOZ
w Nowym Wiśniczu

Źródło: http://www.przychodnia-wisnicz.pl/aktualnosc/139,koniec-z-bolem-plecow