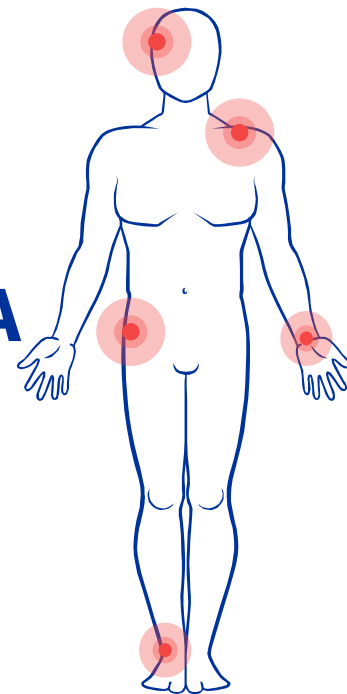


# WIRTUALNY ŚWIAT - REALNE PROBLEMY Z KRĘGOSŁUPEM, CZYLI JAK MOŻE POMÓC AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I FIZJOTERAPIA

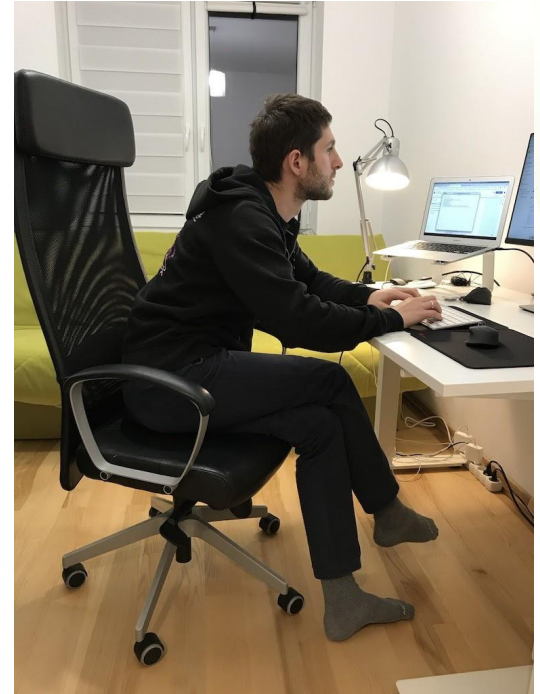


**\$\{zp\>**  
ZDROWY PROGRAMISTA

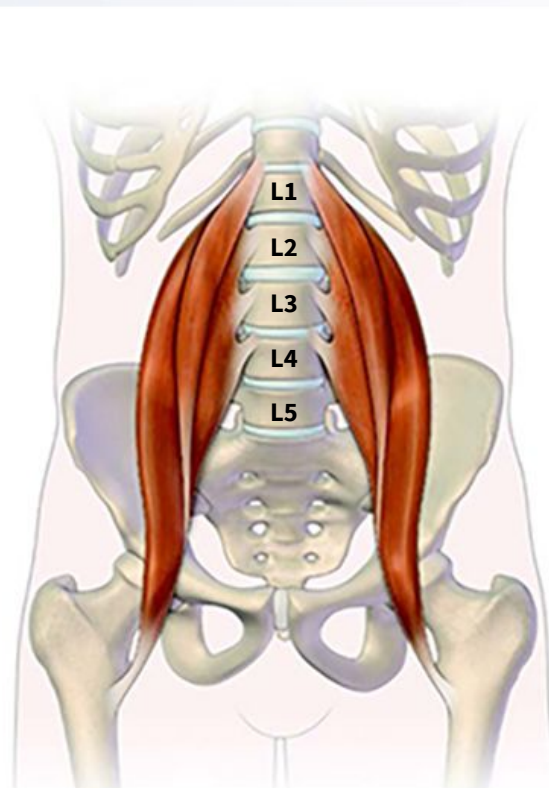
Alicja Mentel



# NIEWŁAŚCIWA POSTAWA



# MIĘŚNIE BIODROWO-LĘDŹWIOWE



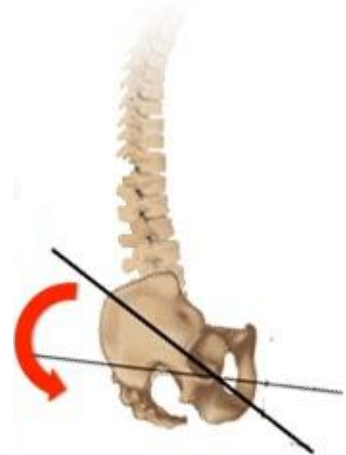
Źródło: <https://www.docsarhb.co.uk/news-blog/psoas-muscle/>



**Zaburzenie lordozy  
lędźwiowej - hiperlordoza  
lub spłaszczenie**

**Skurczenie  
zginaczy bioder**

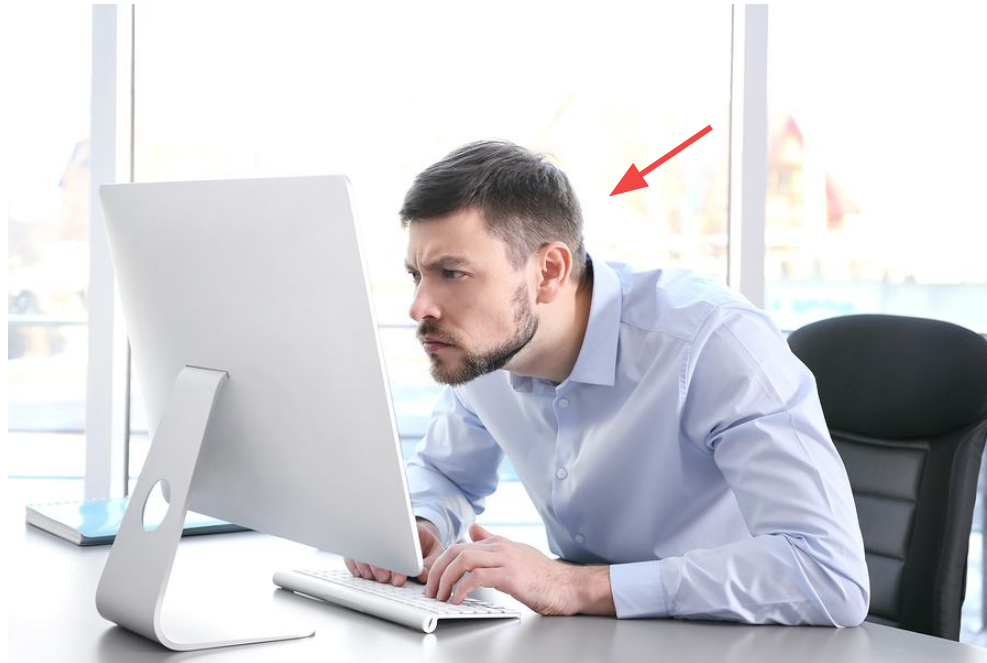
**Zwiększone obciążenie  
kręgosłupa i ciśnienie  
dysku**



**Pochylenie miednicy  
ku tyłowi -  
spłaszczenie lordozy  
lędźwiowej**

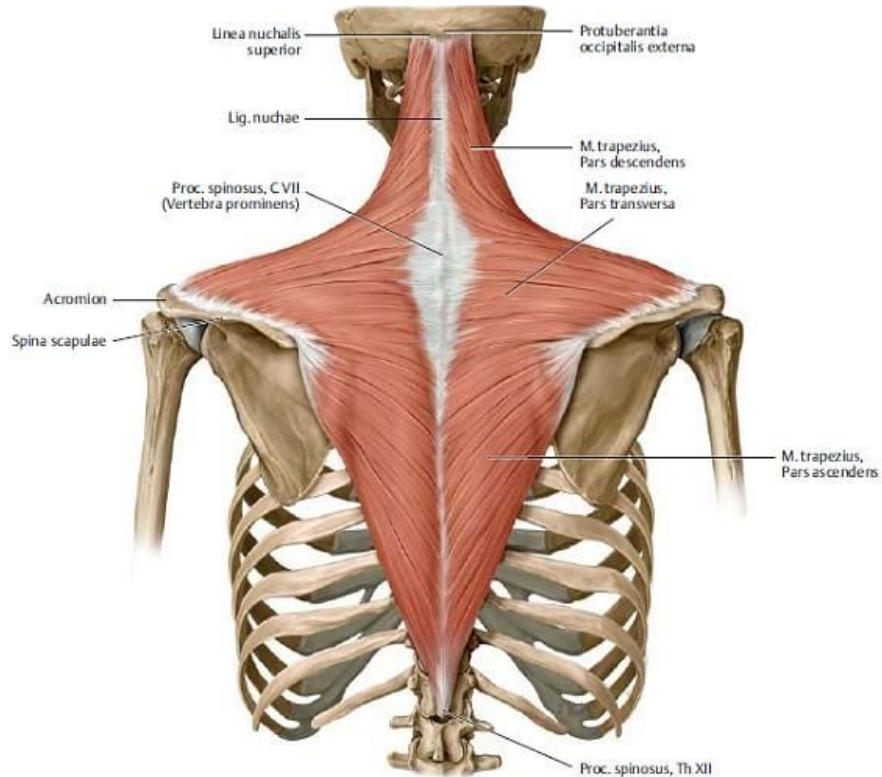
Źródło: <https://www.npionline.org/articles/2012March.html>

# POCHYLONA I WYSUNIĘTA GŁOWA



Źródło: <https://www.shutterstock.com/>

# MIĘSIEŃ CZWOROBOCZNY



Źródło: <https://www.pectuspolska.com/cwiczenia-klatka-lejkowata>

# BEZRUCH!



# WŁAŚCIWE USTAWIENIE SPRZĘTU

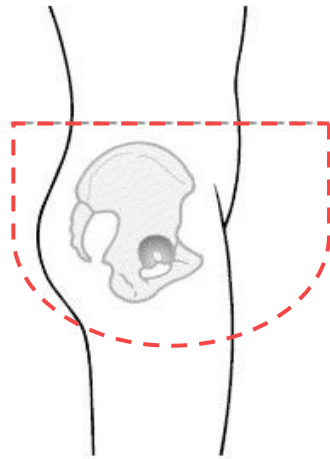




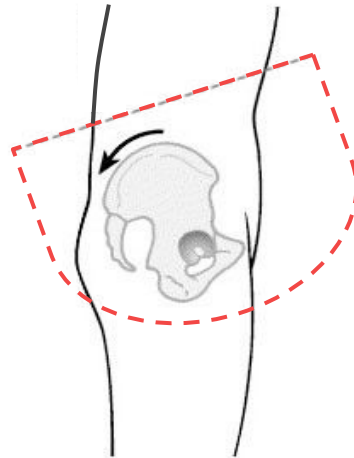
# DBANIE O PRAWIDŁOWĄ POSTAWĘ



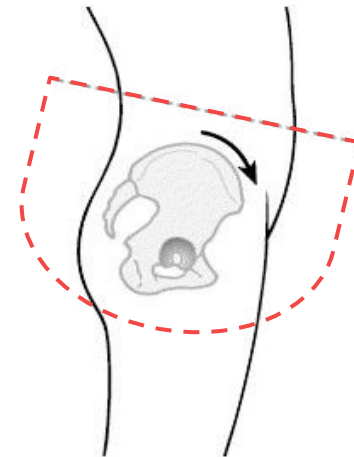
# “NIE WYLEWAJ WODY Z MIEDNICY”!



pozycja neutralna  
miednica w równowadze

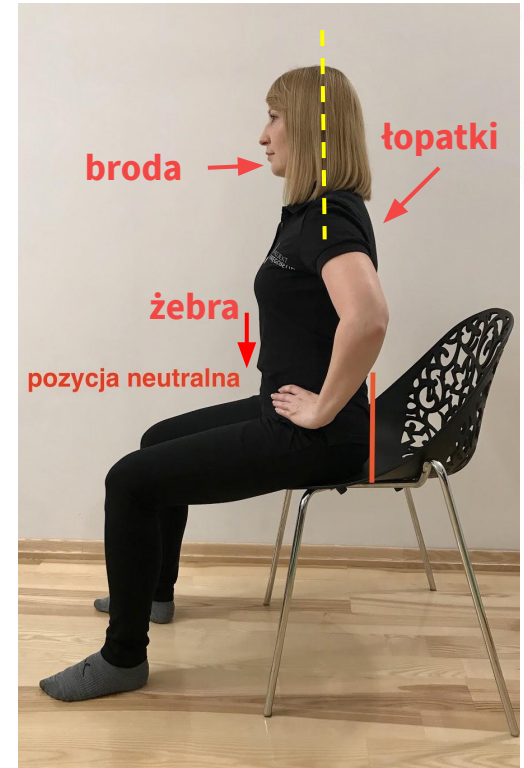


zaokrąglone plecy  
tyłopochylenie miednicy



pogłębiona lordoza  
przodopochylenie miednicy

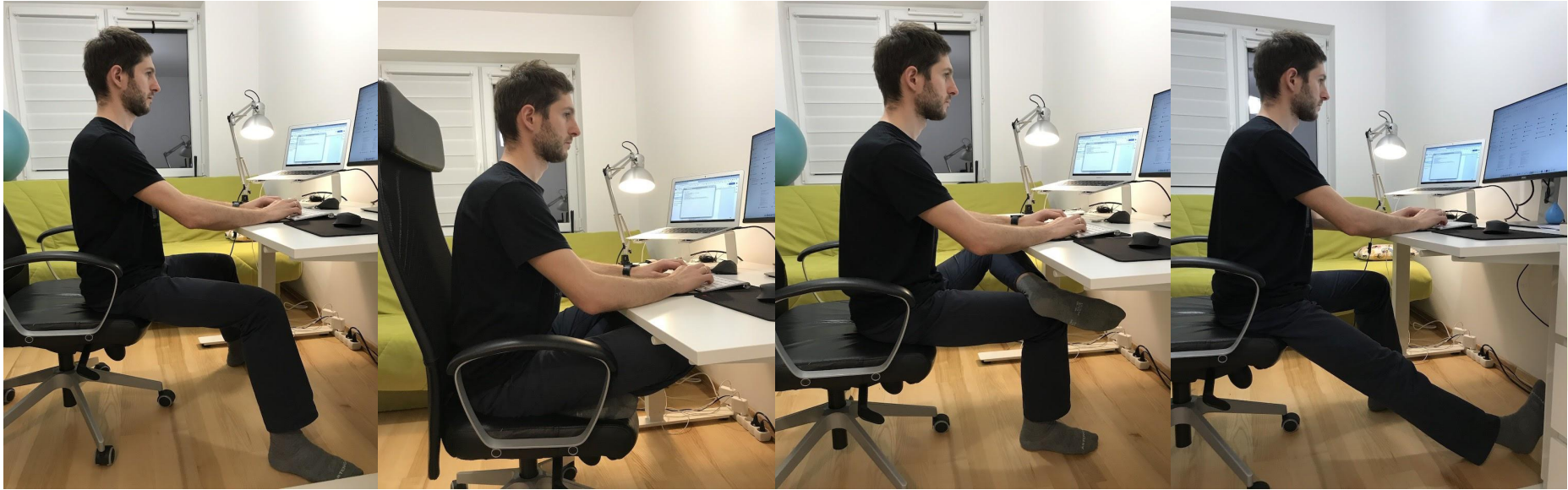
# POZYCJA NEUTRALNA NA KRZEŚLE



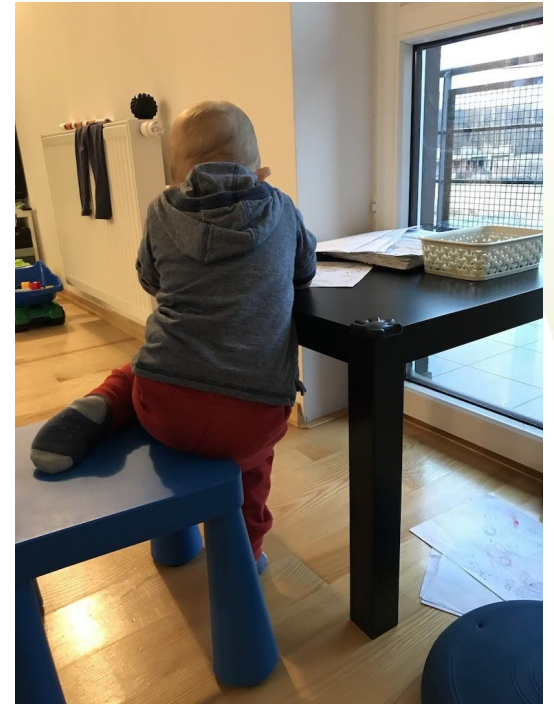
# CZĘSTA ZMIANA POZYCJI!



# “WIERCENIE SIĘ” NA KRZEŚLE



# “WIERCENIE SIĘ” NA KRZEŚLE



# PRACA NA STOJĄCO



# UŻYWANIE “PODNOŻKA”



Źródło: “Skazany na biurko. Postaw się siedzącemu światu” dr Kelly Starrett

[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)



# RUCH!

*Każda długotrwała pozycja statyczna będzie szkodliwa, ponieważ brakuje w niej ruchu*



# RUCH W CZASIE PRACY!

- ZMIANA POZYCJI
- REGULARNE PRZERWY
- AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

*Usiądź, wstań, rusz się  
- powtórz!*



# JEŚLI COŚ SIĘ PRZYKURCZYŁO - ROZCIĄGNIJ TO



# OTWIERACZ BIODER



# BRAK ZAANGAŻOWANIA MIĘŚNI GŁĘBOKICH BRZUCHA



# WYCHYLENIE KOLANA DO LINII STOPY





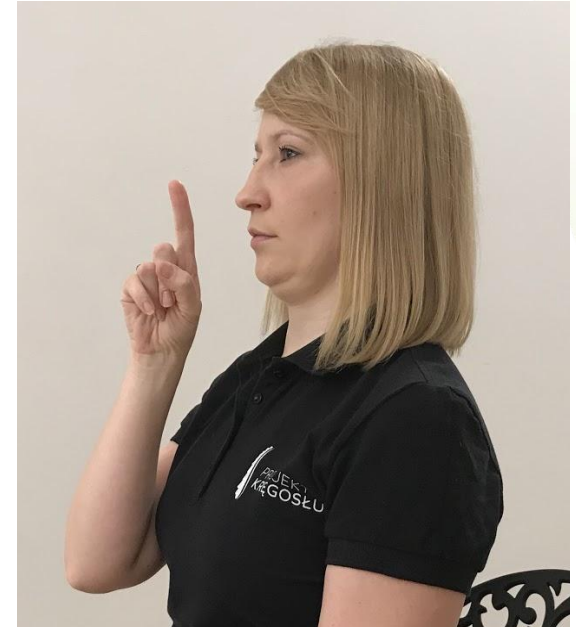
# ĆWICZENIE UCHO “PATRZY” NA SUFIT



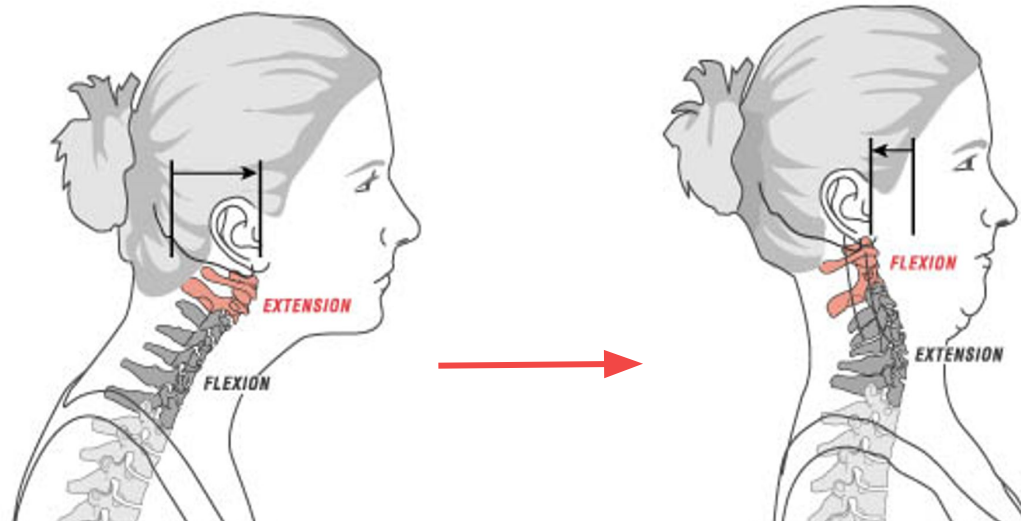
# JEŚLI COŚ SIĘ PRZESTAWIŁO - UMIEŚĆ NA SWOIM MIEJSCU



# ĆWICZENIE “SZUFLADA”



# RETRAKCJA ODCINKA SZYJNEGO

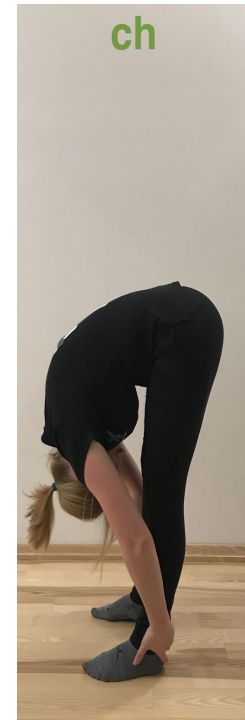
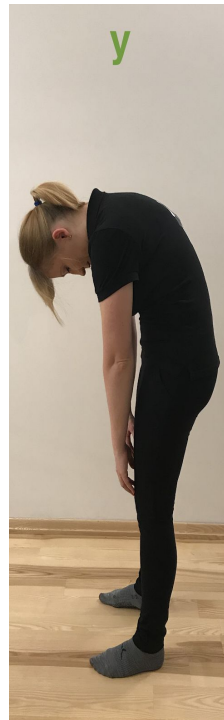


Źródło: <http://bessonovaeugenia.blogspot.com/2016/04/2nd-week-in-central-hospital.html>

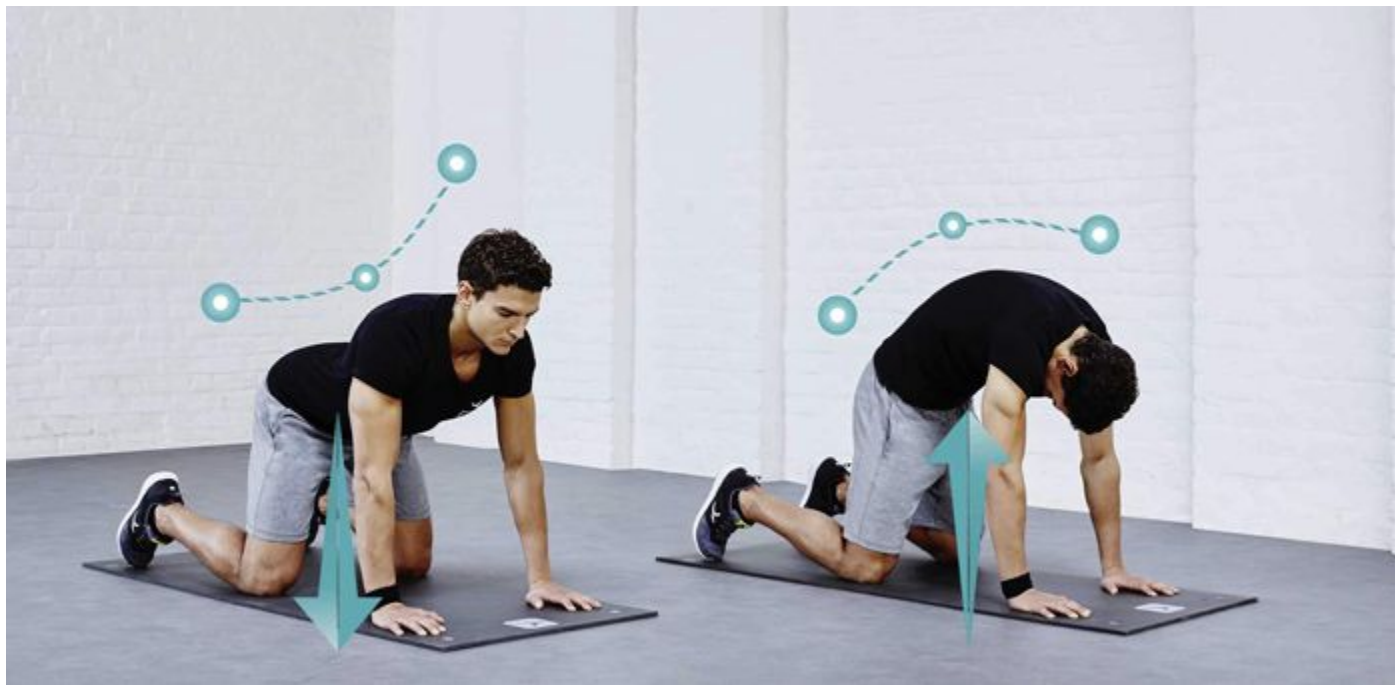
# JEŚLI COŚ SIĘ NIE RUSZA - WPRAW TO W RUCH



# PEŁNE ZGIĘCIE KRĘGOSŁUPA



# KOCI GRZBIET



Źródło: <https://pl.pinterest.com/pin/673569688001195376/>

# REKOMENDACJE WHO DOT. AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

1. Regularna aktywność fizyczna.
2. 150-300 min / tyg. umiarkowanej aerobowej aktywności fizycznej lub 75-100 min intensywnej.
3. Raz w tygodniu trening wzmacniający główne grupy mięśni.
4. Wydłużenie czasu aktywności ponad powyższe rekomendacje, zwiększa również potencjalne korzyści.



# FIZJOTERAPIA

- MASAŻ
- TERAPIA PUNKTÓW  
SPUSTOWYCH
- MOBILIZACJE

# PODŁOGOWE “ROZBIJANIE” POŚLADKA



# AUTOMASAŽ



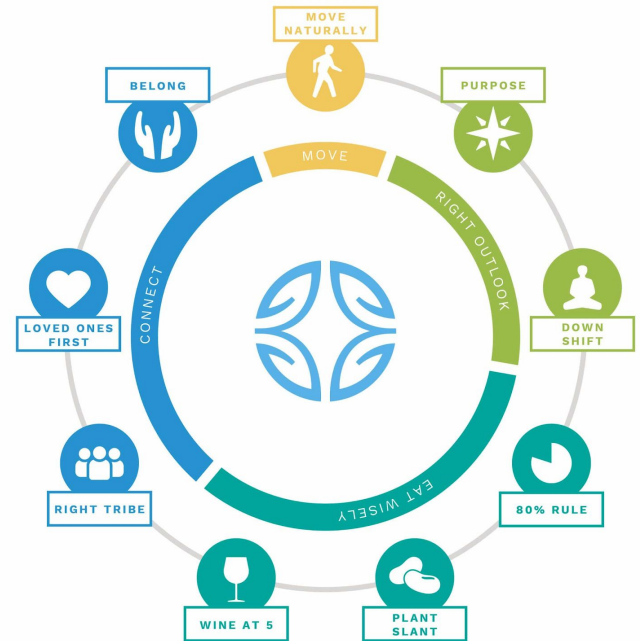
# BLUE ZONES



Źródło: <https://www.wholefoodplantbaseddiet.com/can-diet-treat-or-even-prevent-fibroids/>

# SEKRET DŁUGOWIECZNOŚCI

- Codzienne zdrowe nawyki
- **Ponadprzeciętna ruchliwość** w ciągu dnia - **ruch naturalny!**
- Brak tradycyjnie pojmowanej aktywności fizycznej



Źródło: <https://www.bluezones.com/2016/11/power-9/>

# RUCH NATURALNIE WPISANY W CODZIENNOŚĆ



# BĄDŹ N.E.A.T.



**Im więcej się ruszasz - tym większy jest Twój wskaźnik NEAT**

# PODSUMOWANIE

- Właściwe ustawienie sprzętów
- Prawidłowa postawa
- Zmiana pozycji
- Regularne przerwy
- **Ruch wpisany w codzienność**
- Ukierunkowane ćwiczenia
- Masaż i terapia punktów spustowych
- Mobilizacje



# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

<https://zdrowyprogramista.pl>

