19 listopada 2021

Opiekunie chroń swój kręgosłup

Każdy zna zasady prawidłowego stania, siedzenia czy leżenia. Każdy również dąży do utrzymania w zdrowiu swojego kręgosłupa, jednak czy nasze przyzwyczajenia są na pewno zgodne z zalecanymi?

Jaki wpływ na zdrowie ma właściwa pozycja?

Prawidłowa postawa podczas siedzenia przy stole, pracy zawodowej w biurze, dozowany ruch i odpoczynek, właściwe sposoby wykonywania codziennych czynności gwarantują zachowanie zdrowia i witalności przez długi czas. Jednakże długotrwale, bez przerwy przebywamy przed komputerem, chodzimy w butach na wysokich obcasach lub w ogóle nie zażywamy ruchu, w zamian za to odpoczywamy w miękkich, źle wyprofilowanych zapadających się fotelach, dodatkowo zakładając nogę na nogę i przybierając różne pozycje, prowadzące do nasilających się bóli kręgosłupa.

Należy pamiętać, iż podczas prawidłowego siedzenia czy stania obciążenie naszego układu kostnego jest równomierne a praca mięśni zrównoważona. Dodatkowo ćwiczenia fizyczne i ruch gwarantują elastyczność mięśni oraz zwiększenie zakresu ruchomości w stawach.

W dobie dzisiejszych czasów, kiedy bóle kręgosłupa dotykają niemalże 90% społeczeństwa, należy zastanowić się nad zmianą nieprawidłowych nawyków, nauczeniem stabilizacji ciała, zmniejszającymi ryzyko występowania incydentów bólowych oraz zmian degeneracyjnych w kręgosłupie.

Na co zwrócić uwagę?

Przede wszystkim należy unikać niekorzystnych czynników takich jak: długotrwałe przebywanie w fotelu, kanapie, zakładanie nogi na nogę, krzyżowanie nóg pod krzesłem.

A jeśli już takie nawyki mamy, należy zastanowić się nad wprowadzeniem zasad ergonomii prawidłowej postawy ciała i elementów autokorekcji. Kolejnym ważnym ogniwem postępowania w kierunku ochrony kręgosłupa jest dawkowany wysiłek fizyczny, który jest najlepszym lekarstwem, ponieważ chroni przed wieloma chorobami. Zaleca się ćwiczenia fizyczne wykonywane systematycznie oraz różne formy aktywności takie jak: jazda na rowerze po równym terenie, szybkie marsze, Nordic Walking czy pływanie.

„10 praktycznych rad, by kręgosłup funkcjonował wiele lat!”

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

1. **Często zmieniaj pozycję ciała**, w której przebywasz dłuższy czas; podczas długiego stania zadbaj, aby plecy były wyprostowane, brzuch i pośladki napięte; podczas karmienia podopiecznego w pozycji stojącej umieść jedną nogę na podwyższeniu lub przestępuj z nogi na nogę, najlepiej usiądź blisko podopiecznego tak, abyście siedzieli na podobnej wysokości i mieli kontakt wzrokowy.
2. **Nie dopuszczaj do wielogodzinnego siedzenia** – czuwając przy podopiecznym, wstań i przespaceruj się chwilę po pomieszczeniu; jeśli siedzisz pamiętaj o prawidłowej postawie, zadbaj aby plecy były proste, klatka piersiowa wysunięta do przodu, nie zakładaj nogi na nogę.
3. **Zadbaj o odpoczynek we właściwej pozycji** – śpij na średnio twardym materacu, zadbaj o poduszkę mającą możliwość dostosowania kształtu do krzywizn twojego kręgosłupa
4. Pamiętaj, że **regularny wysiłek fizyczny** wpływa na prawidłową pracę i napięcie mięśni, gwarantuje dobrą ruchomość kręgosłupa; warto poświęcić chociażby 15 minut dziennie na proste ćwiczenia rozciągające; nie bój się leżenia na brzuchu, taka pozycja powoduje rozluźnienie kręgosłupa.
5. **Rozgrzej mięśnie** przed pracą wymagającą wysiłku; zanim wstaniesz daj sobie chwilę na proste ćwiczenia, np. zgięcia, wyprosty stóp, podudzi; wypracuj w sobie właściwą pozycję do wstawania: obróć się na bok, następnie opuść nogi na podłogę i podeprzyj się ręką, a unikniesz przeciążenia odcinka lędźwiowego kręgosłupa.
6. **Podnoś przedmioty na ugiętych nogach**, trzymając ciężar blisko ciała.
7. **Unikaj długotrwałego stresu** – może powodować napięcie mięśni przykręgosłupowych i ból.
8. **Podstaw krzesło lub drabinę** – zanim sięgniesz do wysokiej półki lub szafki.
9. **Odstaw samochód na chwilę** – wykorzystaj co najmniej 20 minut dziennie na spacer.
10. **Zadbaj o właściwą masę ciała** – zmień swoją dietę.
11. Pamiętaj, że **najzdrowsze jest noszenie butów na 2-3 cm obcasie!**

Stosuj ćwiczenia rozciągające

Pamiętaj, aby podczas pracy wykonywać kilka prostych ćwiczeń rozciągających praktycznie wszystkie części ciała. Dzięki nim poprawisz krążenie krwi i ukrwienie mięśni oraz narządów wewnętrznych ludzkiego organizmu. Jednocześnie zapobiegniesz zapaleniu stawów oraz mięśni, oraz poprawisz przewodnictwo w nerwach obwodowych.

Przykładowe ćwiczenia:

1. **Rozciąganie dłoni** – maksymalnie wyprostuj i rozsuń na boki palce rąk tak, aby poczuć rozciągnięcie. Wytrzymaj w takiej pozycji około 10 sekund, a następnie rozluźnij dłoń i ugnij ją w pięść. Ćwiczenie powtórz 5 razy.
2. **Rozciąganie nadgarstków** – złącz dłonie przed sobą i spleć palce. Wykonaj krążenie dłoni zgodnie z ruchem wskazówek zegar. Powtórz po 10 razy na każdą ze stron.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

3.**Rozciąganie barków i szyi** – unieś w górę (w kierunku uszu) barki do momentu, aż poczujesz napięcie. Wytrzymaj w tej pozycji około 5 sekund, a następnie powróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz 8 razy.

4. **Rozciąganie klatki piersiowej** – spleć dłonie za głową, trzymając ręce równolegle w stosunku do pleców. Z tej pozycji spróbuj przemieścić łokcie w tył do momentu, aż poczujesz napięcie między łopatkami. Wytrzymaj w tej pozycji 5 sekund, a następnie rozluźnij. Ćwiczenie powtórz 5 razy.

Opiekując się osobą niesamodzielną, zawsze dbaj o swój kręgosłup, przestrzegając zasad i bezpiecznych technik podczas wykonywania czynności opiekuńczych, przesadzania, przemieszczania podopiecznego.

- zaopatrz się w przybory do łatwego przemieszczania, tzw. łatwoślizgi, które umożliwiają szybkie i bezwysiłkowe przemieszczanie chorego; dodatkowo podczas zmiany pozycji z użyciem tych przyborów nie dochodzi do tarcia skóry podopiecznego z powierzchnią prześcieradła i materaca, a tym samym zmniejsza się ryzyko odleżyn; jeśli nie masz możliwości skorzystania z nowoczesnego sprzętu, zastosuj technikę „hamaka" – przemieszczania w dwie osoby na płóciennym podkładzie.

- zorientuj się, co do możliwości podopiecznego, np. czy przynajmniej częściowo może włączyć się w zmianę pozycji, np. odepchnąć się nogami przy unoszeniu do pozycji wysokiej.

- mierz siły na zamiary – nie unoś/nie przemieszczaj/nie zmieniaj pozycji podopiecznego, jeśli wiesz, ze samodzielnie nie jesteś w stanie tego zrobić; poproś o pomoc drugą osobę; jeśli w przemieszczanie zaangażowanych jest więcej osób, należy wyznaczyć osobę kierującą, wydającą komendy do przemieszczania.

- pracuj w ubraniu nie krępującym ruchów, na ugiętych nogach – do podnoszenia używaj mięśni nóg (ugięcie, a następnie wyprost kolan), nie pochylaj pleców, staraj się aby plecy były wyprostowane, unikaj skręcania kręgosłupa i pochyleń na boki.

- dostosuj wysokość łóżka podopiecznego do swojego wzrostu, opuść drabinki łóżka, przed przystąpieniem do wykonywania czynności opiekuńczych,

- unikaj chwytania podopiecznego „pod pachy", przełóż jedną rękę pod pachę a drugą chwyć za plecy na wysokości łopatek; podczas przemieszczania podopiecznego wyżej w kierunku wezgłowia oprzyj jedno kolano na łóżku; nie dopuść, by podopieczny podczas przemieszczania chwytał cię za szyję, niech obejmie cię w pasie.

Piśmiennictwo:

1. Jak opiekować się osobą przewlekle chorą w domu. Fundacja „Razem Zmieniamy Świat”, Toruń, 2019.

Źródło zdjęcia: *https://www.canva.com/photos/*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT