



Ćwiczenia i automasaż na ból kręgosłupa

Data aktualizacji
2024-06-04

Zespół dysfunkcyjno-bólowy kręgosłupa staje się chorobą cywilizacyjną, tak jak nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca. Dane epidemiologiczne wskazują, że z powodu dysfunkcji kręgosłupa i tkanek okołokręgosłupowych cierpi prawie 80% społeczeństwa. Ogromnym wsparciem są wówczas ćwiczenia rehabilitacyjne.

NFZ przygotował serię 20 filmów instruktażowych. Kieruje je do osób, które potrzebują pomocy rehabilitacyjnej i są gotowe ćwiczyć samodzielnie w domu. Ćwiczenia zostały opracowane przez praktyków z zakresu fizjoterapii i rehabilitacji.

Gdzie i jakie znajdziesz filmy

Filmy znajdziesz na kanale [YouTube Akademii NFZ](#):

- **odcinek szyjny kręgosłupa**

- [odcinek 1](#) – ćwiczenia przywracające elastyczność w mięśniach
- [odcinek 2](#) – ćwiczenia czynne, przywracające zakres ruchu
- [odcinek 3](#) – ćwiczenia wzmacniające
- [automasaż](#) – złożony z wprowadzającej części teoretycznej i części praktycznej

- **odcinek lędźwiowy kręgosłupa**

- [odcinek 1](#) – ćwiczenia przywracające elastyczność w mięśniach
- [odcinek 2](#) – ćwiczenia czynne, przywracające zakres ruchu
- [odcinek 3](#) – ćwiczenia wzmacniające
- [automasaż](#) – złożony z wprowadzającej części teoretycznej i części praktycznej

- **odcinek piersiowy kręgosłupa**

- [odcinek 1](#) – ćwiczenia przywracające elastyczność w mięśniach
- [odcinek 2](#) – ćwiczenia czynne, przywracające zakres ruchu
- [odcinek 3](#) – ćwiczenia wzmacniające
- [automasaż](#) – złożony z wprowadzającej części teoretycznej i części praktycznej

- **bark**

- [odcinek 1](#) – ćwiczenia przywracające elastyczność w mięśniach

- [odcinek 2](#) – ćwiczenia czynne, przywracające zakres ruchu
 - [odcinek 3](#) – ćwiczenia wzmacniające
 - [automasaż](#) – złożony z wprowadzającej części teoretycznej i części praktycznej
- **staw biodrowy**
 - [odcinek 1](#) – ćwiczenia przywracające elastyczność w mięśniach
 - [odcinek 2](#) – ćwiczenia czynne, przywracające zakres ruchu
 - [odcinek 3](#) – ćwiczenia wzmacniające
 - [automasaż](#) – złożony z wprowadzającej części teoretycznej i części praktycznej

Jak wykonywać ćwiczenia

- ćwicz systematycznie, minimum 5 razy w tygodniu
- unikaj bólu podczas ćwiczenia
- stopniuj poziom trudności (pomaga w tym ćwiczenie według kolejności odcinków)
- poprzedzaj ćwiczenia krótką rozgrzewką (5–10 minut), np. marszem w miejscu lub jazdą na rowerku stacjonarnym.