

UPRAWIANIE SPORTU PO OPERACJI KRĘGOSŁUPA*

Dyscypliny sportu korzystne dla kręgosłupa:	Dyscypliny sportu mniej korzystne dla kręgosłupa:	Dyscypliny sportu niekorzystne dla kręgosłupa:
• Wędrowanie • Spokojny bieg • Jazda na rowerze • Pływanie • Chodzenie na nartach biegowych • Spokojna jazda na koniu • Taniec	• Piłka nożna i ręczna • Koszykówka, siatkówka • Tenis stołowy • Ćwiczenia na siłowni • Aktywna jazda na koniu	• Tenis • Badminton • Golf • Wioślarstwo • Żeglarsstwo • Kajakarstwo • Surfing • Hokej • Narciarstwo zjazdowe • Zapasy

UPRAWIAJĄC SPORT PAMIĘTAJ O KILKU BARDZO WAŻNYCH ZASADACH:

1. dobór dyscyplin sportowych musi zawsze pozostać w zgodzie ze stanem kręgosłupa 2. uprawiaj sport bez przesady 3. zawsze przeprowadzaj rozgrzewkę 4. miej proste plecy podczas ćwiczeń 5. nie ćwicz, gdy boli	6. ćwicz poprawnie, a nigdy szybko 7. dbaj o równy oddech 8. ćwicz regularnie 9. nie pochylaj się, a zawsze przykucaj 10. nie podnoś zbyt dużych ciężarów
---	---

PROSTE ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE:

- chodzenie w miejscu z coraz wyższym unoszeniem kolan
- kilkakrotne stanie na czubkach palców i na przemian na piętach
- kilkusekundowe napinanie i wolne rozluźnienie mięśni kolejno ramion, szyi, brzucha, pośladków, kończyn dolnych

ĆWICZENIA PRZYGOTOWAWCZE WYKONUJ PRZED ROZPOCZĘCIEM KAŻDEJ AKTYWNOŚCI SPORTOWEJ

PRZED DŁUGIM SPACEREM	Ćwiczenie 1	1. Po założeniu buta oprzeć ręce na udzie i kilkakrotnie przechylić cały tułów do przodu
	Ćwiczenie 2	1. Oprzeć proste ręce o ścianę 2. Siłować się ze ścianą zginając ręce w łokciach, a wysuniętą do przodu nogę w kolanie 3. Napiąć mięśnie pleców, wciągnąć brzuch
PRZED BIEGIEM	Ćwiczenie 3	1. Przyciągnąć rękami nogę do tułowia bez napinania jej mięśni na ok. 10 sek. 2. Rozluźnić przyciąganie na ok. 5 sek. 3. Napiąć wszystkie mięśnie nogi ze zwrotem stopy w dół 4. Postawić stopę 5. Zrobić to samo z drugą nogą
	Ćwiczenie 4	1. Oprzeć się jedną ręką o ścianę 2. Drugą ręką uchwycić stopę i przyciągnąć do pośladka 3. Brzuch wciągnięty!, kręgosłup prosty! 4. Postawić stopę 5. Zrobić to samo z drugą nogą
PRZED JAZDĄ NA ROWERZE	Ćwiczenie 5	1. Złapać ręką stopę 2. Przez 10 sek. napierać udem i stopą w kierunku podłoża 3. Następnie przez 10 sek. trzymając stopę ręką odciągać stopę do pośladka
	Ćwiczenie 6	1. Kolano chwycić obiema rękoma 2. Pomagając rękoma dociskać kolano do tułowia przez 10 sek. 3. Unieść stopę w górę na 3-4 sek. 4. W trakcie ćwiczenia masować rękoma mięśnie uda
PRZED PŁYWANIEM	Ćwiczenie 7	1. W pozycji na czworakach jedną ręką na kilka sekund wysunąć do przodu 2. Napiąć mięśnie lędźwiowej części pleców i wciągnąć brzuch 3. Rękę wolno opuścić i wysunąć drugą
	Ćwiczenie 8	1. W pozycji na czworakach jedną nogę powoli, na kilka sekund, wyciągnąć do tyłu 2. Napiąć mięśnie lędźwiowej części pleców i wciągnąć brzuch 3. Nogę wolno opuścić i wysunąć drugą

- Informacja opracowana na podstawie ogólnodostępnych materiałów informacyjnych producentów leków. Źródło: ulotki reklamowe, Internet.
- Uwaga- prezentowane ćwiczenia są tylko propozycją postępowania- do każdego pacjenta należy podchodzić indywidualnie, uwzględniając jego predyspozycje fizyczne i zdrowotne, nie ma uniwersalnego schematu postępowania.