



Oto kilka pożytecznych wskazówek dla każdego z nas, bez względu na wiek:

1. Dbajmy o prawidłową postawę i pozycję kręgosłupa w czasie pracy czy nauki (utrzymanie kręgosłupa w neutralnej pozycji – bez zbędnego zginania czy prostowania się). Nie przeciążajmy kręgosłupa!
2. Aktywność fizyczna jest jak najbardziej wskazana (unikajmy niefizjologicznych przeciążeń). Właściwy ruch zapobiega bólom narządów ruchu, poprawia kondycję i łagodzi napięcie fizyczne i psychiczne. Rodzaj ruchu powinien być odpowiednio dobrany do wieku, rodzaju wykonywanej pracy, warunków życia i oczywiście stanu zdrowia.
3. Śpijmy zdrowo, czyli na równym, niezbyt miękkim i nie za twardym pościeliu, z podparciem karku.
4. Unikajmy długotrwałych i niewygodnych dla kręgosłupa pozycji, które obciążają określone odcinki kręgosłupa.
5. Wszelkiego rodzaju masaże bardzo dobrze wpływają na nasze ciało i układ ruchowy. Warto od czasu do czasu zafundować sobie taką przyjemność także z czysto zdrowotnego punktu widzenia.

Skontaktuj się z nami

Biuro czynne od poniedziałku do piątku w godzinach **8:00 – 16:00**

Telefon kontaktowy: 61 864 163 83