



## KAŽDÝ DEŇ BEZ BOLESTI CHRBTÁ UŽITOČNÉ INFORMÁCIE PRE PACIENTOV

To ako stojíte, sedíte, dvíhate predmety, varíte alebo žehlíte, má zásadný vplyv na váš chrbát. Naučte sa robiť bežné činnosti správne, aby vás chrbát už viac nebolel.

- » Pri každej činnosti stojte pokrčený/á s jednou nohou vpredu a druhou vzadu. Takto môžete prenášať hmotnosť a šetriť chrbát pred zbytočným zaťažením.
- » Majte dosku dostatočne vysoko, aby ste nemuseli ohýbať chrbát. Pod jednu nohu si dajte podložku aj pri varení, žehlení alebo umývaní riadu.
- » Ťažké predmety dvíhajte zásadne spredu silou nôh, nie ohnutým chrbtom.

- » **SEDAVÝ SPÔSOB ŽIVOTA JE JEDNOU Z HLAVNÝCH PRÍČIN BOLESTI CHRBTÁ.**
- » **HÝBTE SA A PRAVIDELNE CVIČTE.**
- » **POKÚSTE SA ZNÍŽIŤ SVOJU HMOTNOSŤ, PRESTAŇTE FAJČIŤ A NESTRESUJTE SA.**



## ŠETRITE SI CHR BÁT A DBAJTE NA ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

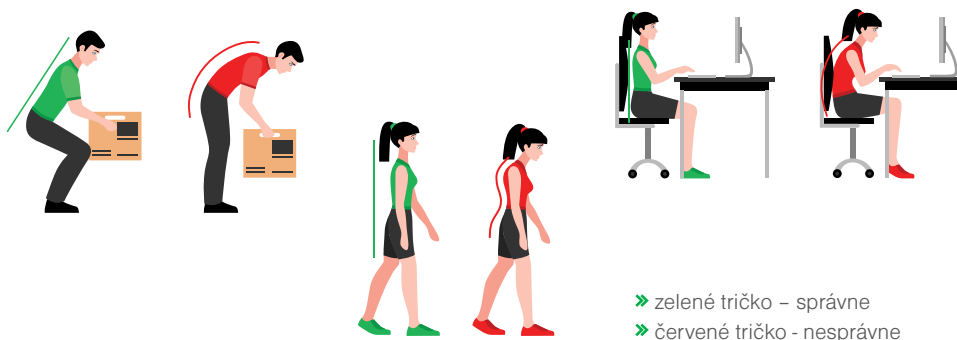
Dlhodobé nerovnomerné zaťaženie chrbta alebo naopak nedostatok pohybu, dlhodobý stres či nadváha postupne vedú k poruche opornej funkcie, strnulosti svalov chrbta a dlhodobému útlaku nervov chrbta, čo je následne opakovanou bolesťou.

Aby ste predišli opakovaným bolestiam chrbta, je potrebné robiť aj tie najbežnejšie činnosti správne v každej situácii.

### Okamžitá úľava

Prvou pomocou pre trpiaci chrbát je poloha, pri ktorej si ľahnete na chrbát a vyložíte si nohy napríklad na stoličku. Chrbát je vtedy zaťažovaný len na 20 % oproti polohe v stoji.

### Všimnite si, ako dostáva zabrať chrbát v rôznych situáciách:



### OBJEDNAJTE SA

Svet zdravia, a. s.  
Všeobecná nemocnica Rimavská Sobota  
Šrobárova 1, 979 12 Rimavská Sobota

Neurologické oddelenie sa nachádza na 2. poschodí budovy  
Neuropsychiatrického pavilónu nemocnice (J pavilón).

 **047 / 56 166 51**