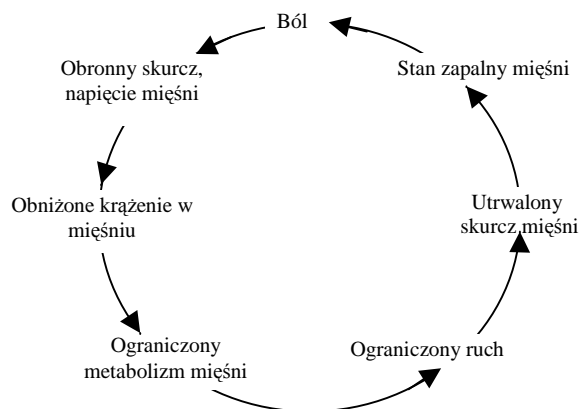


Kręgosłup jest kolumną stworzoną do ruchu w różnych kierunkach i we wszystkich jego odcinkach w tym samym stopniu. Aktualnie tryb życia i pracy spowodował, że wymuszamy od naszego ciała rzeczy do których nie było ono stworzone. Tryb siedzący przeciąża dolne kręgi kręgosłupa, a pozwala osłabnąć mięśniom stabilizującym poprzez wytworzenie albo przykurczy: brzuch, kolano, albo zbytne rozciąganie: krzyż, pośladki.

Jednostajna pozycja powoduje, że równowaga między taśmami mięśniowymi kręgosłupa jakimi są mięśnie nóg i tułowia zostaje zakłócona, a kości-dyski są przeciążane co powoduje ich przyspieszone zmiany zwyrodnieniowe.

Najlepszym działaniem, aby zapobiec negatywnym zmianom kręgosłupa jest częste systematyczne zmienianie pozycji co pozwala na odpowiednie ukrwienie, rozluźnianie- napinanie więzadeł i mięśni.



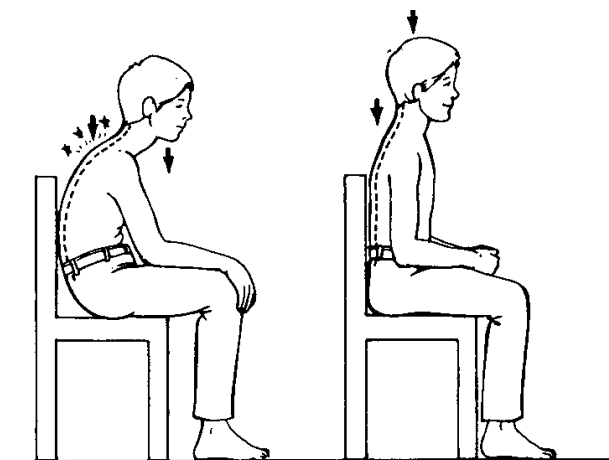
Długie siedzenie powoduje kumulowanie się ciężaru na jednej lub dwóch kościach.

Naukowo stwierdzone jest, że najlepszym sposobem na utrzymanie dobrej kondycji ciała są spacer. Powinniśmy przemierzać od 2 do 4 kilometrów dziennie. Wielu z nas funkcjonuje tylko między domem, samochodem i biurkiem, okazjonalnie będąc zmuszonym do większych wypraw. Co znowu jest przeciążające bez systematycznego uaktywniania odpowiedniej grupy mięśni.



Pozycja siedząca jest nienaturalna dla naszego kręgosłupa i osoby młode, które były aktywne sportowo w szkole i na studiach są w stanie przepracować w pozycji siedzącej 3-5 lat bez dolegliwości. Aby unikać problemów należałoby wraz z odjęciem pracy siedzącej zaangażować się w odpowiednią formę rekreacji i stosować zasady ergonomii.

Profilaktyka jest najlepszym rozwiązaniem długoterminowym. Jeżeli chcielibyśmy wykonywać pracę siedzącą przez wiele lat musimy zastosować się do pewnych zaleceń. Zalecenia są różne w zależności od wieku, indywidualnych schorzeń, zmian, czy wad postawy. Podstawowe zasady ergonomii są dla wszystkich takie same natomiast konkretne wytyczne ergonomiczne uzyskuje się po zbadaniu funkcjonalnym i analizie stanowiska pracy.

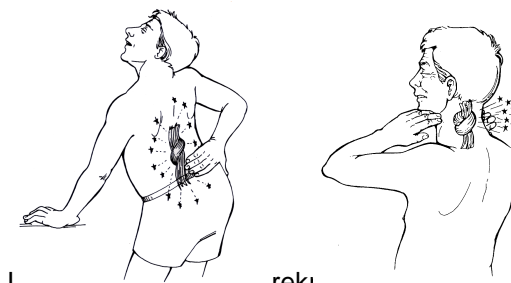


W czasie długotrwałego siedzenia dochodzi do: przodopochylenia głowy → zniesienia lordozy szyjnej i lędźwiowej → przeciążenia przednich łuków kręgowych → dyskopatii.

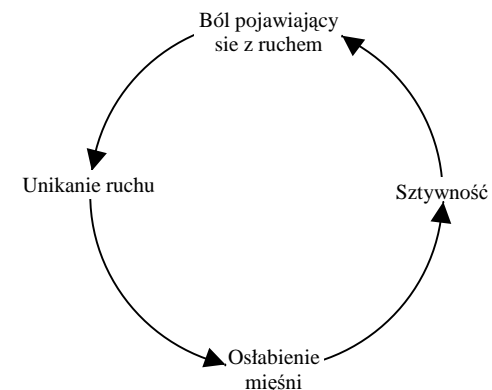


Długotrwałe patologiczne napięcia mięśni i więzadeł powodują ich stan zapalny. Systematyczność i intensywność objawów może zależeć od wielu czynników i uzależnień indywidualnych.

Po wielu latach spędzonych głównie w pozycji siedzącej dochodzi do sztywności podstawy kręgosłupa i ostatnich kręgów, a co za tym idzie osłabnięcia mięśni krótkich, głębokich stanowiących wewnętrzną stabilizację kręgosłupa.



Przebieg rehabilitacji, reki może krótkotrwale przynosić ulgę, ale długoterminowo nie powoduje żadnych zmian w mechanizmie działania mięśni. Głębokie krótkie mięśnie kręgosłupa nie uaktywniają się podczas tych nieprecyzyjnych ćwiczeń. Ruch i sport jest korzystny dla całego organizmu, ale w przypadku patologii kręgosłupa należy zmienić wzorzec ruchu.



Nowoczesną terapią- rehabilitacją, która ma na celu zmobilizowanie usztywnionych kręgów i aktywizowanie - wzmocnienie mięśni głębokich kręgosłupa jest **DBC**.



DBC jak sama nazwa angielska głosi **Documentation Based Care** jest metodą opartą o fakty, dane i badania. DBC rozpoczyna się kwalifikacją lekarza przeszkolonego i rozumiejącego działanie metody.

Pierwsza wizyta to dokładne zbadanie przez terapeutę i diagnostyka DBC - ustawienie i dopasowanie urządzeń pod pacjenta. Biomechaniczne ustawienie pozwala wyegzekwować precyzyjne oddziaływanie i aktywizację mięśni głębokich. Wstępne pomiary zakresu ruchu i elektromiografia mięśni przykręgosłupowych oraz test określający współczynnik męczliwości służą jako podstawa do opracowania zindywidualizowanego programu ćwiczeń. Terapię kończy też test, wyniki są porównywane, a pacjent i lekarz otrzymują końcowy raport.



Podstawowy program to 6 tygodni, 2x w tygodniu po 1,5 godziny. Cena programu 1500zł. Istnieją programy lędźwiowo - krzyżowe i szyjno-piersiowe., profilaktyczne i lecznicze. Metoda jest dla pacjentów z dolegliwościami przewlekłymi lub w stanie podoстрыm i świetnie uzupełnia farmakologię, fizykoterapię, czy terapię manualną. Najczęstsze wskazania to zespoły przeciążeniowe, zmiany zwyrodnieniowe, dyskopatie przed i pooperacyjne stany kręgosłupa. Konsultacja lekarska kwalifikująca jest płatna oddzielnie. Terapię prowadzą magistrowie rehabilitacji ruchowej, dyplomowani w metodyce i prowadzeniu DBC, a także z dużą wiedzą i doświadczeniem kręgosłupowym.

DBC jest fińską metodą z centralą DBC. Int w Helsinkach.

Obecnie w Polsce mamy 2 kliniki:

Warszawa : EUROMED
AL Jerolimskie 123
Tel. 22 5297000

Wrocław : CREATOR
Ul. Lotnicza 37
Tel. 71 3510367

W centrum warszawskim leczymy kręgosłup głównie metodą DBC, ale w przypadku braku czasu, czy indywidualnych ograniczeń lub potrzeb polecamy konsultacje ergonomiczne, terapeutyczne z instruktą ćwiczeń domowych lub sesje indywidualne terapii manualnych lub specjalistycznych ćwiczeń.

Stosujemy międzynarodowe metody terapeutyczne:

- ✓ Feldenkraisa,
- ✓ Williamsa,
- ✓ McKenziego,
- ✓ MET,
- ✓ Maitland,
- ✓ Mulligan i inne.

Więcej informacji na naszej stronie :
www.dbc.pl



Euromed Sp. z o.o.
Millennium Plaza
Al. Jerolimskie 123a,
02-017 Warszawa
Tel.: 22 529 70 00 (01)

Problemy z kręgosłupem ? Spróbuj DBC

