

#### **4. KONTROLUJ OTOCZENIE!**

Zadbaj o wygodne miejsce do spania! Człowiek przesypia średnio 1/3 życia. Wszyscy wiemy jak ważny jest dla nas nocny wypoczynek. Materac do spania powinno wymieniać się co 7 lat, a nawet i częściej.

Materac powinien być wygodny, ale jednocześnie sprężysty. Materac nie może mieć dołków. Głowa powinna być podparta wraz z szyją, w czym pomoże właściwie dobrana poduszka ortopedyczna. Podczas leżenia na boku kolana powinny być jedynie lekko zgięte w stawach biodrowych i kolanowych (tak, aby kręgosłup był prosty).

#### **5. NIE DAJ SIĘ STRESOM!**

Na kondycję naszego kręgosłupa odbija się również nasz stan psychiczny. Długotrwały stres powodują nadmierne napięcie mięśni, zwłaszcza w odcinku lędźwiowym oraz w karku, które po trudnym tygodniu potrafią być tak sztywne, że nawet delikatne dotknięcie powoduje dotkliwy ból.

Nie zawsze możemy wyeliminować bodziec wywołujący stres. Dlatego warto zadbać o odpowiednią dawkę relaksu. Polecane są różne metody np. medytacja, refleksoterapia, rozluźniający masaż, kąpiel z dodatkiem olejków eterycznych (rozmaryn, lawenda).

#### **6. DBAJ O PRAWIDŁOWĄ MASĘ CIAŁA!**

Im większa jest nasza waga, tym większy nacisk na kręgosłup. Jeśli masz nadwagę, utrata 10-15% masy ciała może pomóc zachować zdrowy kręgosłup. Obniżenie wagi ciała sprawi również, że poczujesz się bardziej komfortowo i łatwiej będzie Ci zachować dobrą kondycję.

#### **7. DBAJ O STOPY!**

Stopy są jak lustro - mogą wiele powiedzieć o człowieku tj. jego zdrowiu i stylu życia. Zalecane jest noszenie odpowiedniego obuwia, które ma elastyczne podeszwy amortyzujące wstrząsy oraz dobre wkładki. Nie należy kupować obuwia zbyt dużego - przytrzymujemy je wtedy palcami, co sprawia, że chód jest mniej elastyczny i kręgosłup jest dodatkowo obciążony. Buty na wysokich obcasach zakładając należy tylko na wyjątkowe okazje. Warto pamiętać, że buty tak jak inne części garderoby, zużywają się z czasem i warto co jakiś czas zainwestować w nową parę obuwia, gdyż te stare tracą z czasem swoje właściwości amortyzujące wstrząsy.

#### **8. ZWRÓĆ WIĘKSZĄ UWAGĘ NA TO CO JESZ!**

Wpływ na stan naszego kręgosłupa ma również odżywianie. W zbilansowanej diecie powinna znaleźć się wystarczająca ilość wszystkich składników odżywczych i mineralnych, szczególnie ważna jest witamina D. Ma ona ogromny wpływ na stan kości oraz pracę mięśni. Podobnie duże znaczenie ma wapń będący podstawowym składnikiem mineralnym tkanki kostnej. Od tego biopierwiastka zależy prawidłowe kształtowanie się szkieletu i utrzymanie się odpowiedniej masy kostnej.

Najbogatsze źródło wapnia stanowią mleko oraz produkty mleczne, które jednocześnie są silnie alergizujące i nie zawsze dobrze tolerowane przez nasz organizm. Dlatego warto sięgać po inne źródła wapnia – są nimi np.: soja, migdały, orzechy laskowe, sardynki w oleju, suszone figi.