

# Profilaktyka przeciążeń odcinka lędźwiowego kręgosłupa w praktyce stomatologa

**Beata Kaczmarek,  
Łukasz Kaczmarek**  
Centrum Rehabilitacji HOLIMEDICA

Adres do korespondencji: mgr Beata Kaczmarek, mgr Łukasz Kaczmarek  
e-mail: info@holimedica.pl

## Wstęp

Stomatolodzy są grupą zawodową szczególnie narażoną na przeciążenia w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Wiele czynników wpływa na to, że lekarze tej specjalizacji odczuwają dolegliwości w tym zakresie. Przede wszystkim praca w jednej pozycji przez wiele godzin sprzyja zwiększeniu napięć strukturalnych w tej

okolicy. Pozycje statyczne, które lekarz musi przyjąć podczas pracy, powodują przeciążenia najpierw czynnościowe, a w konsekwencji strukturalne.

Olbrzymie znaczenie mają pozycje, w których pracuje dany specjalista; najgorszą, jaką może przyjąć, jest pozycja w maksymalnym zgięciu i rotacji tułowia.

Oczywiście każdy zawód wiąże się z ryzykiem pewnych przeciążeń, najważniejsza jest jednak świadomość, jak one powstają i jak w odpowiedni sposób i w odpowiednim czasie je zredukować.

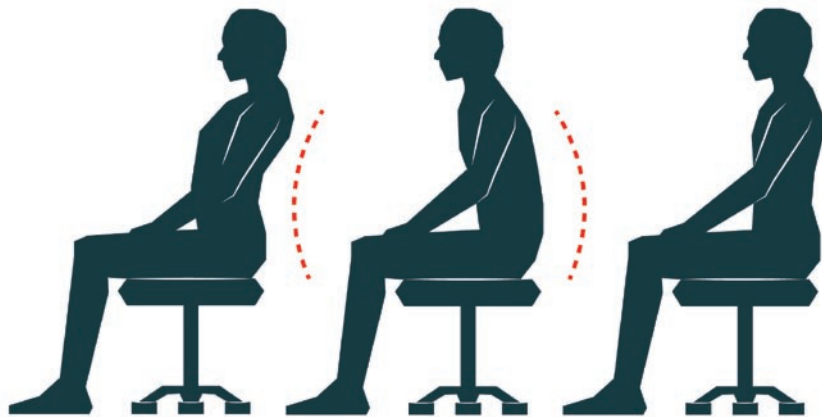
Gdy tylko pojawią się jakiegokolwiek dolegliwości ze strony kręgo-

śłupa, warto zareagować szybko, aby pozbyć się przeciążeń czynnościowych i nie doprowadzić w konsekwencji do poważniejszych, strukturalnych zmian w jego obrębie.

Techniki, z których wiele łatwo wprowadzić nawet podczas pracy w gabinecie, mogą pomóc w zniesieniu napięć w odcinku lędźwiowym. Należy jednak pamiętać, że niezwykle istotna jest obserwacja własnych reakcji na tego typu ćwiczenia.

## Przeciążenia statyczne

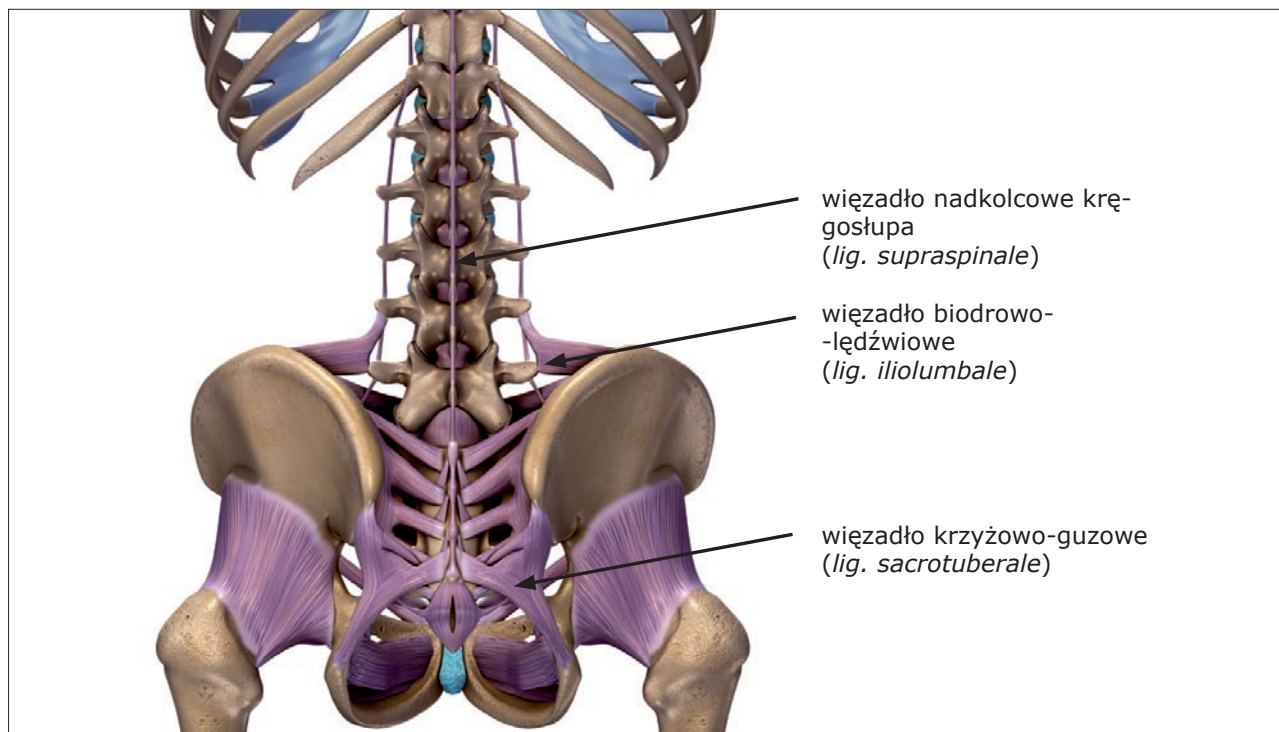
Kręgosłup nie lubi braku ruchu, trzeba więc starać się często zmieniać pozycję, w miarę swoich możliwości.



### TECHNIKA NR 1 – ZMIANY POZYCJI MIEDNICY W CZASIE SIEDZENIA

I. W pozycji siedzącej przesunąć miednicę naprzemiennie do ustawienia w przodopochyleniu, a następnie w kierunku przeciwnym. Rycina przedstawia zarówno ruch do przodu/ do tyłu od pozycji neutralnej, jak i prawidłową pozycję siedzenia ze stabilnie podpartymi guzami kulszowymi (zaznaczoną na zielono).

Ryc. 1. Ruchy miednicy i jej prawidłowa pozycja podczas siedzenia (zaznaczona na zielono).



Ryc. 2. Wiązadła miednicy.

W trakcie pracy powinno się jak najczęściej wstawać, a jeśli to niemożliwe, poruszać co kilkanaście minut miednicą do przodu i do tyłu, tak by zmniejszyć napięcie w obrębie kręgosłupa lędźwiowego (technika nr 1).

Miednica jest stabilizowana zarówno przez wiązadła (ryc. 2), jak i mięśnie. Statyczną stabilizację zawdzięczamy układowi wiązadłowemu, który bardzo szybko reaguje na przeciążenia generowane podczas pracy siedzącej.

Wiele struktur wiązadłowych wymaga rozluźniania, przedstawiamy jednak kilka, które są często aktywne i które w umiejętny sposób można bezpiecznie rozluźnić za pomocą np. piłeczki kauczukowej lub golfowej (techniki nr 2 i 3).

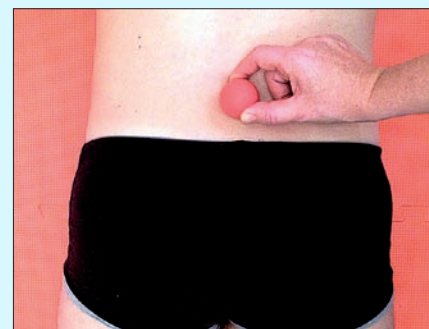
### Przeciążenia mięśniowe

Aby zadbać o równowagę miednicy, oprócz mobilizacji uciskowych

#### TECHNIKA NR 2 – ROZLUŻNIANIE WIĘZADEŁ NADKOLCOWYCH KRĘGOSŁUPA

Mobilizacje uciskowe polegają na uciskaniu konkretnego wiązadła lub punktu spustowego aż do odczucia pierwszego dyskomfortu przy ucisku.

1. Znajdź wiązadło nadkolcowe kręgosłupa w odcinku lędźwiowym, piłeczką opierając się o ścianę lub leżąc na plecach (wiązadła te znajdują się między wyrostkami kolczystymi kręgosłupa).
2. Uciśnij wiązadło, aż do wycucia pierwszego dyskomfortu w wyniku ucisku. Poczekaj, aż to uczucie zmniejszy się znacząco lub całkowicie zniknie. Znajdź kolejne wiązadło i powtórz daną technikę.

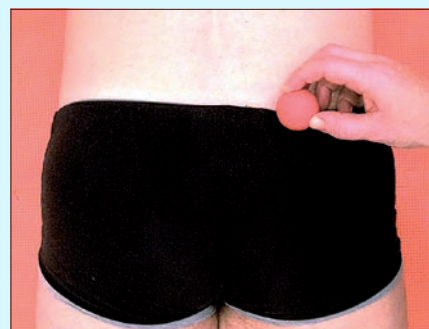


Ryc. 3. Mobilizacje uciskowe więzadeł nadkolcowych kręgosłupa.

#### TECHNIKA NR 3 – MOBILIZACJA UCISKOWA WIĘZADŁA BIODROWO-LĘDŹWIOWEGO

Wiązadło biodrowo-lędźwiowe to struktura biegnąca od kolca biodrowego tylnego górnego do wyrostków poprzecznych kręgosłupa. Sposób wykonania mobilizacji jest analogiczny jak w technice nr 2.

Ryc. 4. Mobilizacje uciskowe wiązadła biodrowo-lędźwiowego.



**TECHNIKA NR 4 – ROZCIĄGANIE MIĘŚNIA BIODROWO-LĘDŹWIOWEGO**

Przeciążenia w mięśniu biodrowo-lędźwiowym są wywołane przede wszystkim przebywaniem w pozycji siedzącej, czyli w zgięciu w stawach biodrowych. Mięsień ten odgrywa również ważną rolę w przypadku przeciążeń związanych ze stresem. Nadmierna wrażliwość mięśnia biodrowo-lędźwiowego może powodować m.in. objawy bólowe w obrębie kręgosłupa, brzucha lub w pachwinie.

1. Chcąc rozciągnąć prawy mięsień biodrowo-lędźwiowy, ukłęknij na lewym kolanie, tak

aby lewy staw kolanowy był ustawiony pod kątem ok. 90 stopni; kolano nie powinno być wysunięte dalej niż środek lewej stopy.

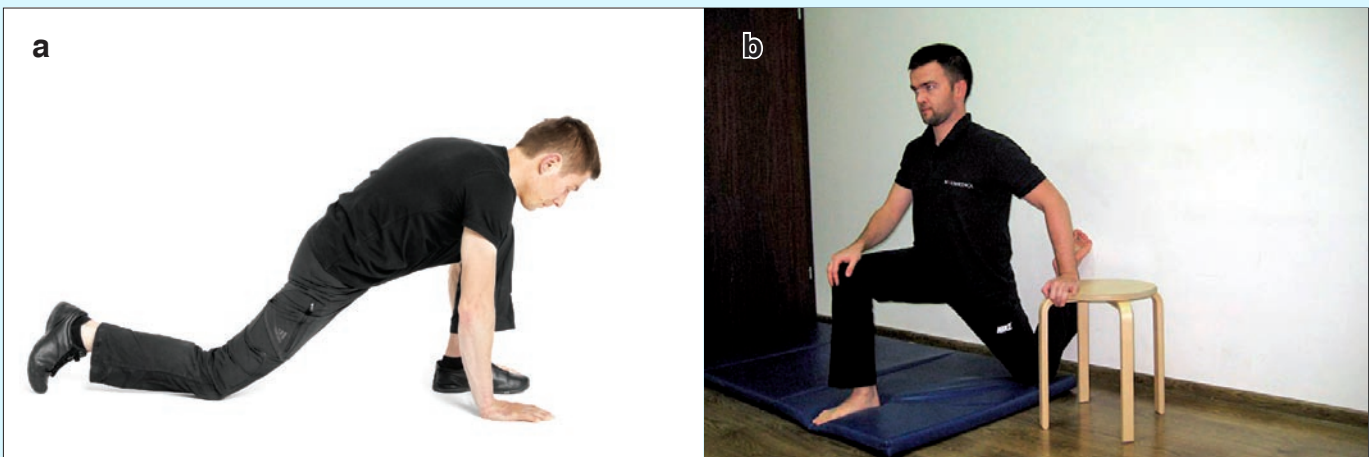
2. Pochyl się do przodu, nie wyginając kręgosłupa lędźwiowego do wyprostowania – do momentu, aż poczujesz ciągnięcie w prawym biodrze.

3. Pozostań w tej pozycji ok. 30 sekund, aż do momentu, kiedy ciągnięcie zmniejszy się, i pogłęb pozycję, pochylając się delikat-

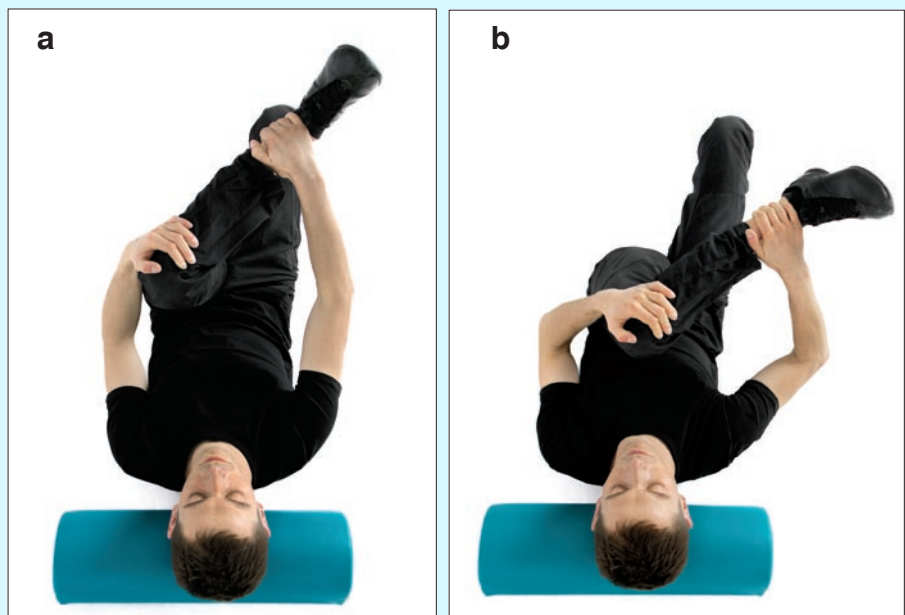
nie jeszcze bardziej do przodu. Powtórz tę czynność trzy razy i zmień stronę.

4. Wykonaj to ćwiczenie po dwa razy na stronę.

Ryc. 5a, b. Rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego.

**TECHNIKA NR 5 – ROZCIĄGANIE MIĘŚNIA GRUSZKOWATEGO**

1. Połóż się na podłodze ze zgiętymi nogami.
2. Oprzyj lewą stopę o prawe kolano i chwyć obiema rękami podudzie.
3. Przyciągnij podudzie w kierunku przeciwnego barku do momentu wycucia pierwszego ciągnięcia w lewym pośladku.
4. Utrzymaj tę pozycję przez ok. 30 sekund do momentu zmniejszenia ciągnięcia. Następnie przyciągnij nogę jeszcze bliżej w kierunku barku. Powtórz tę czynność trzy razy i zmień stronę. Rozciąganie wykonuje się dwa razy na jedną stronę.



Ryc. 6a, b. Rozciąganie mięśnia gruszkowatego.

i prostych ruchów miednicą można również wykonać ćwiczenia rozciągające. Dla przykładu przedstawiamy ćwiczenia związane z dwoma ważnymi mięśniami – zarówno dla miednicy, jak i odcinka lędźwiowego kręgosłupa (techniki nr 4 i 5).

Istotną rolę w profilaktyce przeciążeń miednicy i kręgosłupa lędźwiowego odgrywają mięśnie stabilizacji głębokiej, a szczególnie mięsień poprzeczny brzucha (ryc. 7; technika nr 6) oraz mięśnie wielodzielne. Do całego kompleksu odpowiedzialnego za stabilność miednicy należą także przepona i dno miednicy.

Mówiąc o nadmiernym napięciu mięśni ruchowych w obrębie miednicy, mamy na myśli nadmierne napięcie wygenerowane przez przebywanie w stałych pozycjach przez długi czas, czyli tak zwane napięcie izometryczne.

Profilaktyka przeciążeń w obrębie kręgosłupa lędźwiowego w pracy lekarza stomatologa to klucz do zdrowego kręgosłupa. Aby zadbać o kręgosłup w tym odcinku, musimy starać się równoważyć napięcia w jego obrębie i w obrębie miednicy.

Regularność ćwiczeń rozluźniających, rozciągających i wzmacniających daje szansę na optymalne zrównoważenie kręgosłupa i jego prawidłowe funkcjonowanie. Jednak wykonywanie ćwiczeń raz w tygodniu będzie działało na kręgosłup w podobny sposób jak mycie zębów raz w tygodniu. Aby zatroszczyć się o higienę kręgosłupa lędźwiowego, należy zadbać o zmniejszenie napięcia i uruchomienie przede wszystkim mięśnia poprzecznego brzucha.



Ryc. 7. Mięsień poprzeczny brzucha.

#### TECHNIKA NR 6 – NAPINANIE MIĘŚNIA POPRZECZNEGO BRZUCHA

Ćwiczenie selektywnego napięcia mięśnia poprzecznego brzucha można wykonać w leżeniu na plecach z nogami ugiętymi w kolanach. Połóż jedną rękę nad pępkiem (będzie kontrolować napięcie mięśnia prostego brzucha), a drugą po wewnętrznej stronie kolca biodrowego przedniego górnego, czyli kolca wystającego z przodu miednicy (kontroluje ona napięcie mięśnia poprzecznego brzucha). Ważne, aby druga ręka była częściowo w kontakcie z tym kolcem.

Ćwiczenie polega na napięciu dołu brzucha w taki sposób, żeby pod pierwszą przyłożoną ręką brzuch się nie napiął. Wtedy selektywnie napina się mięsień poprzeczny. Utrzymaj napięcie 3-5 sekund i rozluźnij. Powtórz kilkadziesiąt razy.

Prezentację i dokładny opis tej techniki można znaleźć na kanale YouTube firmy HOLIMEDICA (należy wpisać: HOLIMEDICA mięsień poprzeczny brzucha).

Ryc. 8. Selektywne napięcie mięśnia poprzecznego brzucha.



Źródło rycin: ryc. 1, 2, 7 – Fotolia.com; ryc. 3, 4, 5, 6, 8 – z archiwum autorów, za zgodą Wydawnictwa Góry s.c.