

Jednym z najtrudniejszych zadań jest przekonanie naszych pacjentów do podjęcia decyzji o zmianie stylu życia. Pacjenci twierdzą, że nie może być tak idealnie jak kiedyś (gdy byli młodszy, mieli więcej czasu) i uważają, że wprowadzenie zmian w codziennym życiu jest trudne, gdy wynika to z wymogów pracy i konieczności zdobywania środków finansowych, czyli przeżycia. Dlatego też łatwiej jest im dodać do swojego życia jakieś środki zastępcze (kupić, dostać od znajomych), które będą chwilowo niwelować np. ból szyi, niż przekonać się do wykonywania jakiejkolwiek aktywności fizycznej lub zmienić nieprawidłowe nawyki stylu życia. Z drugiej strony należy pamiętać, że dostępne w dzisiejszym świecie pomoce technologiczne mogą również szkodzić, jeśli nie używamy ich w sposób poprawny.



Proponuję pięć zmian w stylu życia, które uświadomią pacjenta, jak ważne jest dbanie o swój kręgosłup. Możesz zaproponować swojemu pacjentowi te wskazówki, aby zmniejszyć jego dolegliwości bólowe kręgosłupa szyjnego i zapobiegać występowaniu przepuklin. Już 2400 lat temu Hipokrates powiedział: "Lepiej zapobiegać niż leczyć" — ja również się pod tym podpisuję.

Korzystanie z telefonu komórkowego oraz praca na stanowisku telemarketera

Telefon jest w dzisiejszych czasach niezbędnym narzędziem. Prawidłowa pozycja ciała podczas rozmowy telefonicznej, pisanie SMS-a czy czytania wiadomości polega na

patrzeniu przed siebie oraz utrzymaniu głowy w pozycji neutralnej. Kiedy piszemy SMS-a lub czytamy, lepiej mieć ekran telefonu na poziomie oczu niż zginać głowę w dół — znacząco zmniejszamy w ten sposób napięcie w obrębie mięśni szyi. Długotrwałe zgięcie szyi zwiększa obciążenie mięśni i struktur międzykręgowych szyjnych, co może prowadzić do przewlekłego bólu i przyspieszać zmiany degeneracyjne.



Stosuj zestaw słuchawkowy

Jest bardzo funkcjonalny i pozwala trzymać głowę w pozycji neutralnej podczas rozmowy. Zestaw słuchawkowy powinien być również stosowany u każdego, kto pracuje przy biurku — redukuje obciążenie kręgosłupa szyjnego i ułatwia utrzymanie prawidłowej pozycji głowy podczas dłuższych rozmów.

Zamień torbę podręczną na plecak

Mimo że wygląda się jak duży dzieciak w szkole, ważne jest, aby zmniejszyć obciążenie i rozłożyć ciężar na dwa ramiona, a nie tylko na jedno. Równomierne rozłożenie ciężaru zmniejsza obciążenie mięśni i kręgosłupa oraz ogranicza ryzyko powstawania asymetrii i przewlekłych dolegliwości.

Stosuj poduszkę profilowaną



Poduszka profilowana wspiera fizjologiczną lordozę szyjną podczas snu, zmniejszając nocne napięcie mięśni szyi i wspomagając regenerację tkanek. Dobrze dobrana poduszka pomaga utrzymać neutralne ustawienie szyi bez nadmiernego zgięcia czy wyprostu.

Mniej pracy

Zdaję sobie sprawę, że jest to najtrudniejszy element. Jednak większość bólów kręgosłupa związana jest ze stresem oraz pracą. Uświadom pacjentom, że zdrowie i szczęście są



najważniejsze, a ich problemy w znacznym stopniu zmniejszą się po redukcji obciążeń. Warto zasugerować techniki redukcji stresu (krótkie przerwy, ćwiczenia oddechowe, proste ćwiczenia rozciągające) oraz regularną aktywność fizyczną jako element profilaktyki bólu szyi.