**Polska Grupa Uzdrowisk uczy jak zadbać o zdrowy kręgosłup**

**Decyzja o leczeniu uzdrowiskowym to milowy krok w kierunku dobrego zdrowia, jednak trwałe efekty można uzyskać tylko poprzez kontynuację zalecanych ćwiczeń w domu. To samo dotyczy utrzymywania właściwej diety. Szczególną wagę przykładają do tego fizjoterapeuci Polskiej Grupy Uzdrowisk, dlatego proponowany przez nich zestaw ćwiczeń jest dostępny dla kuracjuszy na filmie, aby w domu mogli samodzielnie kontynuować troskę o zdrowie, której nauczyli się w trakcie pobytu kuracyjnego.**

Sekretem zdrowego kręgosłupa jest właściwa troska o mięśnie, które go utrzymują i stabilizują. Aby je wzmocnić i równomiernie rozwijać, konieczne są ćwiczenia rozciągające i siłowe z wykorzystaniem masy własnego ciała. Dobrym wyborem są też dmuchane piłki. Jak podkreślają rehabilitanci z Uzdrowiska Cieplice-Grupa PGU, jest to zarówno integralna część leczenia czy też rekonwalescencji po leczeniu urazów kręgosłupa, jak i stale niedoceniana profilaktyka. Dlatego wzmacniające zajęcia fizyczne w Polskiej Grupie Uzdrowisk skierowane do kuracjuszy z dolegliwościami kręgosłupa, dostosowane do stanu zdrowia i wieku, zalecane są do kontynuacji jeszcze po zakończeniu pobytu. W tym celu w PGU przygotowywane są pakiety materiałów informacyjnych i wideo z serią ćwiczeń do samodzielnego wykonywania „Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia wzmacniające, mobilizujące i rozciągające”. To samo dotyczy żywieniowych zaleceń dietetyków w przypadku kuracjuszy korzystających z programów dla osób z dolegliwościami układu pokarmowego, czy otyłością.

- *Rekomendujemy program „Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia wzmacniające, mobilizujące i rozciągające” dla wszystkich kuracjuszy, którzy chcą zapobiegać dolegliwościom narządów ruchu, oraz dla tych, których uraz lub schorzenie jest już zdiagnozowane przez lekarza specjalistę. Kierowani są oni wówczas na rehabilitację i w zależności od zaawansowania urazu, na ćwiczenia w sali gimnastycznej bądź na świeżym powietrzu. Najważniejsze w tego rodzaju pracy nad kręgosłupem są systematyczność i prawidłowe wykonywanie ruchów. W tym drugim kuracjuszy wspierają nasze uzdrowiskowe filmy –* **mówi Wojciech Krasoń, p.o. Prezesa Zarządu Polskiej Grupy Uzdrowisk.**

Ćwiczyć można z piłką lub bez, choć dla kompleksowego, równomiernego rozwoju mięśni zalecane są ćwiczenia naprzemienne. Agnieszka, fizjoterapeutka w Uzdrowisku Cieplice-Grupa PGU zaznacza, że znajomość ćwiczeń pozwala utrzymać efekt kuracji w domu, a przy czym najlepiej, gdy jest ona połączona z podstawową wiedzą anatomiczną o budowie kręgosłupa i mięśni, biorących udział w jego stabilizacji. Naturalnie ćwiczenia skoncentrowane na wzmacnianiu kręgosłupa oddziałują też na inne partie mięśni, zwłaszcza brzucha, ramion, pośladków czy ud. Dlatego program „Zdrowy kręgosłup” nie tylko redukuje dolegliwości, ale też wzmacnia cały organizm.

Więcej o ćwiczeniach na kręgosłup można znaleźć na kanale YT Polskiej Grupy Uzdrowisk: <http://bit.ly/1opXvbg> oraz <http://bit.ly/1Vnc0GT>