

Układ ruchu

Narząd ruchu złożony jest ze szkieletu, stawów i mięśni, które umożliwiają nam poruszanie się i wykonywanie różnych czynności. Układ ruchu jest niezwykle ważny dla zdrowia i samopoczucia, ponieważ wpływa na naszą postawę, kondycję fizyczną, równowagę i koordynację.

Schorzenia narządu ruchu są jednymi z najczęstszych problemów zdrowotnych we współczesnym społeczeństwie. Dotykają zarówno osób starszych, jak i młodszych, pracujących fizycznie lub w pozycji siedzącej. Do najpowszechniejszych dolegliwości należą bóle kręgosłupa, stawów, mięśni i ścięgien, choroby zwyrodnieniowe stawów, choroby tkanki łącznej oraz schorzenia pourazowe.

Czynniki ryzyka schorzeń narządu ruchu

Czynniki ryzyka wystąpienia schorzeń narządu ruchu są różnorodne i zależą od indywidualnych predyspozycji oraz stylu życia. Wiele z nich możesz zupełnie wykluczyć ze swojego życia. Do najważniejszych czynników, które mogą powodować problemy z poruszaniem się i dolegliwości bólowe, należą:

- wiek - proces starzenia się organizmu wiąże się ze zmniejszeniem gęstości kości, elastyczności chrząstki i ścięgien oraz siły mięśniowej
- nadwaga i otyłość - obciążają stawy i kręgosłup oraz sprzyjają rozwojowi stanów zapalnych
- brak regularnej aktywności fizycznej - prowadzi do osłabienia mięśni stabilizujących stawy i kręgosłup oraz zmniejszenia zakresu ruchomości stawowej
- niedostosowanie ergonomiczne stanowiska pracy - powoduje przyjmowanie niewłaściwej postawy ciała
- wykonywanie pracy w pozycji wymuszonej, wykonywanie ruchów monotypowych, powtarzalnych
- długotrwały ucisk na tkanki i struktury narządu ruchu
- przewlekły stres - wpływa na wzrost napięcia mięśniowego oraz zaburza równowagę hormonalną organizmu



Kilka prostych zasad w celu zapobiegania schorzeniom narządu ruchu i łagodzenia ich objawów:

- **Dbaj o prawidłową sylwetkę i chroń ciało przed nadmiernym przeciążeniem.** Zachowuj prawidłową postawę ciała, unikaj garbienia się, nadmiernego wyginania lub prostowania kręgosłupa, by zachować naturalne krzywizny kręgosłupa w trakcie siedzenia, chodzenia i stania. Stosuj też ergonomiczne meble i sprzęty do pracy i nauki, które pomogą ci odpowiednio zadbać o narząd ruchu. Dostosuj pod względem ergonomicznym stanowisko pracy poprzez ustawienie monitora na wysokości oczu, regulację wysokości krzesła, tak aby kolana były pod kątem prostym, oraz używanie podpórki pod nadgarstki. Nie podnoś również ciężkich przedmiotów bez zgięcia nóg w kolanach i nie przenoś dużych ciężarów na jednym ramieniu lub w jednej dłoni.
- **Stosuj odpowiednie obuwie i odzież.** Unikaj butów zbyt ciasnych, wysokich obcasów lub płaskiej podeszwy. Noś też luźną odzież, która nie krępuje ruchów.
- **Utrzymuj prawidłową masę ciała.** Nadwaga i otyłość to jedne z głównych czynników ryzyka chorób układu ruchu, takich jak artroza czy osteoporoza.
- **Odciażaj stawy.** Stawy są narażone na codzienne obciążenia wynikające z twojego trybu życia i pracy. Dlatego ważne jest, aby je odciażać i zapewniać im odpowiedni odpoczynek. Unikaj noszenia ciężkich przedmiotów oraz długotrwałego przebywania w jednej pozycji np. siedząc przy biurku czy klęcząc przy sprzątaniu. Jeśli pracujesz w pozycji siedzącej, pamiętaj o częstych przerwach na rozprostowanie nóg oraz wykonanie kilku prostych ćwiczeń rozluźniających mięśnie pleców, szyi i ramion.
- **Ćwicz i bądź aktywny ruchowo.** Ruch to zdrowie! Regularna aktywność fizyczna poprawia krążenie krwi i dotlenienie tkanek, wzmacnia mięśnie i kości oraz zapobiega zwyrodnieniom stawów.
- **Zawsze pamiętaj o rozgrzewce przed ćwiczeniami oraz o dostosowaniu intensywności wysiłku do swojej kondycji i wieku.** Nie forsuj się ani nie przeciążaj stawów nadmiernym obciążeniem. Jeśli masz problemy zdrowotne, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu.

Profilaktyka schorzeń układu ruchu to coś, o co może zadbać każdy, komu zależy na swoim zdrowiu i pełnej sprawności przez całe życie. Choć w pierwszej chwili możesz uznać, że to zbyt wiele, to nie rezygnuj od razu. Zacznij od wprowadzenia jednego nawyku np. codziennego



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

spaceru, a gdy ten się utrwali, dodaj do niego kolejny. Ten jeden mały krok z czasem zacznie przynosić odczuwalne korzyści, z których najważniejszą będzie sprawny narząd ruchu w całym twoim ciele.