

AKO SI POMÔČŤ S BOLEŠŤOU KRÍŽOV V DOMÁCICH PODMIENKACH?

1. VYUŽITE SUCHÉ TEPLLO

Nahriatý uterák, hrejivý vankúš, ktorý priložte pod odev a nechajte zahrievať.

Nahriatý vankúš nesmie páliť na koži. Miesto bolesti sa začne teplom postupne uvoľňovať až do hlbších častí tela a zlepšiť prekrvenie. Teplý uterák nikdy neprikladáme na hrudník a oblasť srdca!

2. DRŽTE HLAVU V SPRÁVNOM POSTAVENÍ

Myslite na správne postavenie krčnej chrbtice počas dňa. Nesprávne postavenie hlavy zvyšuje tlak na krížovú oblasť.

3. NA SPANIE POUŽÍVAJTE NÍZKY VANKÚŠ

Nízky vankúš umožňuje fixovať váš krk v rovine smerom ku krížom. Vysoký vankúš fixuje hlavu v nesprávnom postavení aj počas spánku a vytvára tlak kríže.

4. PO ÚSTUPE AKÚTNEJ BOLESTI ZVOĽTE PRECHÁDZKU

Využite pozvoľné tempo na prechádzku po nerovnom teréne (napríklad lesná cesta). Chôdza je najlepšou prevenciou proti bolesti krížov.

5. DBAJTE NA PITNÝ REŽIM

Pite bylinkové čaje. Neodporúčame piť čierny čaj (odvodňuje), ovocný čaj (prekysľuje organizmus).

6. VYHNITE SA HORÚCIM KÚPEĽOM ALEBO SPRCHE

Úľava je po kúpeli často len dočasná. rozdiel teplôt po kúpeli a vonkajšia teplota priestoru spôsobí tepelný šok pre svalstvo, ktoré má tendenciu opäť sa stiahnuť.

7. NEREALIZUJTE ROTAČNÉ CVIKY, AK MÁTE BLOKÁDU ALEBO POŠKODENIE PLATNIČKY

Blokáda je stav, kedy sa po zohnutí neviete napäť vyrovnať, ostávate v strnulej pozícii. Poškodenie platničky sa prejavuje bolesťou, ktorá vyžiera do ruky alebo nohy.

8. ODLOŽTE NAMÁHAVÉ ČINNOSTI A CVIČENIE

Nerealizujte cvičenie v posilňovni, beh, cyklistika. Aj napriek pocitu, že cvičenie pomáha, môže v tomto prípade spôsobiť zhoršenie stavu.

9. NEDVÍHAJTE ŤAŽKÉ BREMENÁ

Obmedzujte dvíhanie a nosenie bremien (nákupy, dvíhanie a držanie detí a pod.).

10. NEPOUŽÍVAJTE VÍRIVÚ VAŇU

Tlak trisiek neprospieva bolesti.

11. ZREALIZUJTE MASÁŽ

Pre zlepšenie stavu využite masáž krížov, ktoré sa rozvoľnia a zafixujú.

12. NAVŠTÍVTE LEKÁRA

V prípade pretrvávajúcich bolestí navštívte lekára.

