

TYTUŁ: Ból kręgosłupa lędźwiowego przy schylaniu**CENA: DO UZGODNIENIA**

PARAMETRY:

DANE KONTAKTOWE:

Sprzedający: **Formgl** (.: ogłoszeniago :.)

Adres:

Miasto: **Warszawa**Województwo: **mazowieckie**

Telefon:



OPIS:

Zastanawiasz się, czym spowodowany jest ból kręgosłupa lędźwiowego przy schylaniu? Nie zawsze jest to konsekwencją choroby czy schorzenia. Ból może mieć również związek z obciążeniem kręgosłupa poprzez siedzący tryb życia. Często zapominamy o tym, aby zapewnić swojemu ciału odpowiednią dawkę ruchu. Bardzo pomocne w tym przypadku są ćwiczenia, jeśli ból kręgosłupa lędźwiowego przy schylaniu jest przewlekły i sprawia problemy w codziennym życiu. Są to między innymi koci grzbiet, podparte klęczenie z rozciąganiem, syrenka, rozciąganie pleców w pozycji leżącej. W przypadku ostrych bólów konieczna może być wizyta u specjalisty, który ustali szczegółowe warunki leczenia i rehabilitacji. Istnieją również przypadki, w których konieczna może być na przykład operacja.