

# Akademia Zdrowego Ruchu



**Temat spotkania:**

## Kręgosłup – jego znaczenie, budowa i funkcjonowanie.

Spotkania poświęcone są zagadnieniom związanym z kręgosłupem – jego strukturze, znaczeniu dla funkcjonowania całego organizmu oraz najczęstszym problemom zdrowotnym, z jakimi borykają się pacjenci.

Omawiamy budowę kręgosłupa, zwracając uwagę na jego złożoną strukturę i funkcje ochronne wobec rdzenia kręgowego. Przedstawiamy schemat przebiegu unerwienia, który pozwolił uczestnikom lepiej zrozumieć, w jaki sposób uszkodzenia lub napięcia w poszczególnych odcinkach kręgosłupa mogą wpływać na odczuwanie bólu i zaburzenia pracy narządów wewnętrznych.

Omówiliśmy przyczyny powstawania uszkodzeń kręgosłupa. Omówiliśmy czynniki mechaniczne, przeciążeniowe oraz związane ze stylem życia, które mogą prowadzić do zmian strukturalnych i bólowych.

Szczególną uwagę poświęciliśmy najczęściej występującym problemom klinicznym, takim jak:

- zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa,
- dyskopatia – jej mechanizmy, objawy oraz możliwości leczenia i profilaktyki.

Zaprezentowaliśmy różnice między badaniem RTG a rezonansem magnetycznym (MRI), omawiając, kiedy i w jakim celu stosuje się każde z nich.

Przeprowadziliśmy z uczestnikami pokazową sesję z uniwersalnymi ćwiczeniami na kręgosłup.

