



Kręgosłup pod kontrolą

Poradnik dla osób
z bólem pleców



ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

książki, które ułatwiają dbanie o siebie każdego dnia!

Stawiamy na zdrowie w codziennym życiu.

Oferujemy książki i poradniki, które pomagają dbać o kondycję, odżywianie, psychikę i rozwój osobisty. Każda publikacja powstała we współpracy z ekspertami i praktykami, aby dostarczać sprawdzonych informacji w przystępnej formie.

Znajdziesz u nas poradniki, książki popularnonaukowe i praktyczne zestawy wiedzy dostępne w wersji drukowanej i elektronicznej.



Sprawdź już dziś!

Kręgosłup pod kontrolą. Poradnik dla osób z bólem pleców

Copyright © Warszawa 2026 by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

Autorzy: prof. dr Thomas Wessinghage, dr med. Michael Spitzbart, prof. dr Ingo Froböse, Gabriela Schwarz, Ewa Opolska

Redaktor naczelny: Szymon Danowski

Redakcja merytoryczna: Anna Gardyniak

Korekta: Zespół

Koordynator produkcji: Mariusz Jezierski

Koordynator projektów wydawniczych: Anna Jagodzińska

Content & Publishing Leader: Marta Grabowska-Peda

Projekt graficzny okładki: Agnieszka Makowska

Zdjęcie na okładce: Freepick

Skład i łamanie: Agnieszka Makowska

Wydanie I

Stan prawny: kwiecień 2026

ISBN: 978-83-8409-675-8

Kod produktu: 1QZ0029

Wydawca:

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a

tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10

www.wip.pl

Publikacja uwzględnia stan prawny obowiązujący na dzień 1 kwietnia 2026 r.

Niniejsza publikacja oraz wszystkie zawarte w niej teksty, grafiki i materiały są chronione prawem autorskim. Żadna część tego e-booka nie może być reprodukowana, przechowywana w systemach wyszukiwania lub transmitowana w jakiegokolwiek formie i jakimikolwiek środkami – elektronicznymi, mechanicznymi, kopiowania, nagrywania lub innymi – bez uprzedniej pisemnej zgody Redakcji.

Zakaz ten nie dotyczy cytowania ww. materiałów w granicach dozwolonego użytku, z powołaniem się na źródło.

Treści zawarte w niniejszej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Publikacja została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności oraz z wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów. Niemniej jednak zawiera ona ogólne wskazówki i nie powinna być traktowana jako indywidualna porada prawna, finansowa, medyczna ani żadna inna forma profesjonalnej konsultacji.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za decyzje podjęte na podstawie informacji zawartych w tej publikacji. W przypadku potrzeby uzyskania specjalistycznej porady zaleca się konsultację z odpowiednim ekspertem lub specjalistą w danej dziedzinie.

Spis treści

OD REDAKCJI	5
Co zrobić, by plecy nie bolały	6
Jak się uchronić przed długotrwałymi dolegliwościami ze strony pleców	9
Przegląd: jak działają różne rodzaje sportu na plecy	17
Skolioza: gdy kręgosłup się wygina	21
Więzadła – pasy bezpieczeństwa twojego kręgosłupa	24
Zrób prosty test: na ile wydolny jest twój kręgosłup?	29
Jak za pomocą prostych ćwiczeń zapanować nad bólami w lędźwiowym odcinku kręgosłupa	32
Przeciwno okrągłym plecom i uczuciu ucisku w klatce piersiowej: jak rozszerzyć klatkę piersiową?	37
Często nierozpoznana, lecz bolesna choroba! Walcz z nią i wzmocnij dolny odcinek kręgosłupa	39
Zadbaj o szyjny odcinek kręgosłupa	45
Artroza kręgosłupa szyjnego – ciepłem i ruchem walcz z bólem	47
Artroza kręgosłupa lędźwiowego. Specjalne ćwiczenia pomagają na bóle pleców	51
Przy artrozie stawu biodrowego i bólach w lędźwiowym odcinku kręgosłupa: rozciągaj zginacz biodra	55

OD REDAKCJI

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,

Ból pleców to jedna z najczęstszych dolegliwości, z jakimi mierzymy się na co dzień. Może pojawić się po wielu godzinach siedzenia, stresującym dniu, dźwiganiu zakupów, pracy fizycznej albo nawet po źle przespanej nocy. Czasem mija szybko, ale bywa też sygnałem, że kręgosłup i mięśnie potrzebują większej uwagi.

W tym poradniku w prosty i praktyczny sposób pokazujemy, jak lepiej zadbać o plecy na co dzień. Wyjaśniamy, skąd mogą brać się dolegliwości, na jakie objawy warto zwrócić uwagę oraz co robić, by zmniejszyć ból i poprawić komfort życia. Znajdziesz tu także łatwe ćwiczenia, wskazówki dotyczące postawy ciała, ruchu, odpoczynku oraz codziennych nawyków, które naprawdę mają znaczenie.

Naszym celem jest przekazanie Ci rzetelnej wiedzy w przystępnej formie — tak, abyś mógł lepiej zrozumieć swoje ciało i świadomie wspierać zdrowie kręgosłupa.

Życzymy Ci dobrej lektury i przede wszystkim — większej lekkości ruchu każdego dnia.

Redakcja
Zdrowie w Praktyce

Co zrobić, by plecy nie bolały

Podstawa pleców bez bólu to zdrowa i dynamiczna postawa ciała. Pokażę ci, jak analizować możliwe „słabe punkty”, poprawić postawę na co dzień i nawet na stojąco wciąż być w ruchu.

Utrzymujące się „nienaturalne” wzorce ruchu ciało programuje w układzie nerwowym. To prosta droga do tego, by niewłaściwe postawy zacząć traktować jako normalne. Stanie w pozycji wyprostowanej staje się nienormalne i męczące. Dlatego każdego dnia kontroluj i poprawiaj swoją postawę oraz stosuj się do podanych przeze mnie wskazówek. W ten sposób programujesz zdrowe wzorce ruchu i postawy. Jeśli więc dodatkowo wdrożysz nieco dynamiki do postawy stojącej, zapobiegiesz bolesnemu napięciu mięśniowemu.

Perfekcyjna sprawność

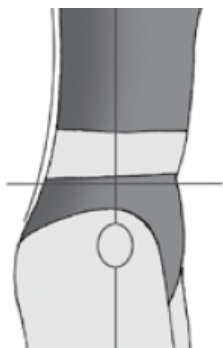
Pora na pierwszą analizę. Stań bokiem do wysokiego lustra lub przyjrzyj się zdjęciu, na którym widnieje profil całego twojego ciała. Porównaj ten widok z poniższym rysunkiem – tak właśnie wygląda prawidłowa postawa stojąca.



Tułów: Twoja głowa jest wyprostowana (bez pochyleń do przodu), szyja również prosta. Wyobraź sobie linię biegnącą od ucha przez staw barkowy i pośrodku klatki piersiowej. Unieś mostek do przodu ku górze. Twoje barki znajdują się

równomiernie po obu stronach. Ściągasz je w dół do tyłu. Klatka piersiowa harmonijnie integruje się z głową, miednicą i barkami.

Efekt utrzymywania tej pozycji: Zapobiegasz bólowi, który może pojawić się w wyniku dłuższego stania czy siedzenia. Twoje płuca mają więcej przestrzeni, dzięki czemu możesz spokojniej i głębiej oddychać. Pomaga to przy obciążeniu stresem. Ponadto taka bardziej estetyczna wizualnie postawa ciała zwiększa twoją pewność siebie.



Tułów: Pociągnij linię przebiegającą przez twoje ciało pośrodku tułowia, przez środek miednicy i stawy biodrowe. Odcinek lędźwiowy twojego kręgosłupa jest delikatnie łukowato wygięty – to lekka naturalna lordoza, ustabilizowana przez efektywne napięcie mięśni. Miednica delikatnie wyprostowana (w kierunku przeciwnym do lordozy). Wyobraź sobie, że chcesz zapiąć rozporek w ekstremalnie ciasnych dżinsach. Aktywizuje to muskulaturę pośladków, kość ogonowa jest delikatnie opuszczona w dół. Aktywizuj dno miednicy (jakby starając się wstrzymać strumień moczu). Twoje kolana są lekko ugięte (bez przeprostów), stopy są rozstawione na szerokość bioder.

Efekt postawy: Chronisz w ten sposób zarówno stawy biodrowe, jak i kręgosłup przed jednostronnym obciążeniem i „zużyciem”. Wzmacniasz brzuch i pośladki. Nieświadomie trenujesz tutaj także mięśnie dna miednicy, dzięki czemu stabilizujesz pęcherz i narządy wewnętrzne, jak np. pęcherz.

Dynamiczne stanie: aktywnie przeciwko dolegliwościom ze strony pleców i żył

Mięśnie męczą się podczas długotrwałego statycznego stania – nawet w pozycji przyjaznej plecom – bardziej niż w ruchu. Ponadto przepływ zwrotny krwi w żyłach z nóg w kierunku serca ulega osłabieniu. Zapobiegaj problemom z plecami i żyłami, naprzemiennie przyjmując poniższe pozycje:

- Naprzemiennie stój na stopach ustawionych równolegle lub w pozycji wykroczonej (lewo/prawo), pochylaj miednicę do przodu i do tyłu.
- Postrząsaj nogami. Naprzemiennie bardziej dociążaj to lewą, to prawą nogę.
- Wyprostuj kark, przesuając brodę do tyłu w poziomie.
- Od czasu do czasu odciążaj muskulaturę, opierając się o ścianę, podpierając o stół czy o pulpit.
- Postaw stopę nogi wysuniętej do przodu w pozycji wykroczonej na niewielkiej skrzynce o wysokości około 20 cm.
- Cały czas poruszaj się w przestrzeni (np. podczas rozmowy telefonicznej czy czytania poczty). Jeszcze lepsze jest oczywiście wchodzenie po schodach...

Zdrowe stanie to dynamiczne stanie!