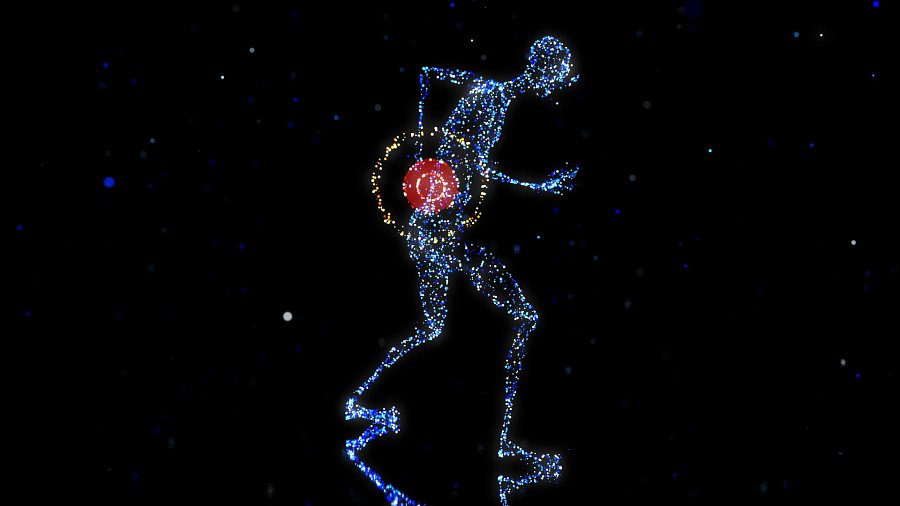
**Jak leczyć ból kręgosłupa lędźwiowego?**

**Ból kręgosłupa lędźwiowego to jedno z wielu schorzeń kręgosłupa. Przyczyny tego stanu są różne, na szczęście istnieją sprawdzone rozwiązania, które pomogą się z nim uporać. Poznaj najważniejsze metody walki z bólem lędźwi.**

**Ból kręgosłupa lędźwiowego- jak sobie z nim poradzić?**

Dolegliwości związane z bólami pleców nigdy nie powinny być bagatelizowane. Przewlekły [ból kręgosłupa lędźwiowego](https://formgl.pl/bol-kregoslupa-ledzwiowego-przyczyny-cwiczenia/) może mieć wiele negatywnych konsekwencji dla zdrowia i komfortu życia, więc działania związane z jego eliminacją są konieczne. Czy wiesz, jakie kroki należy podjąć, by utrzymać lędźwie w dobrej kondycji? Poniższy artykuł pomoże Ci pozbyć się dokuczliwego bólu.



**Sposoby na ból kręgosłupa lędźwiowego**

W niektórych przypadkach wystarczy podjąć się kilkumiesięcznej rehabilitacji pod okiem specjalisty lub regularnego wykonywania odpowiednich ćwiczeń, by **ból kręgosłupa lędźwiowego** został zażegnany. Ćwiczenia te możesz wykonywać samodzielnie w domu przez około 20 minut dziennie, jeżeli masz pewność, które z nich przyniosą pożądane rezultaty. Poniżej przedstawiamy kilka z nich:

l Koci grzbiet

l Rozciąganie kręgosłupa w klęku podpartym

l Syrenka

l Rozciąganie pleców na leżąco

Dokładne instrukcje i opisy zasad wymienionych ćwiczeń znajdziesz na blogu naszej strony internetowej.



**Kiedy należy zgłosić się do lekarza?**

Zwykłe ćwiczenia mogą jednak nie być wystarczająco skuteczne, jeśli *ból kręgosłupa lędźwiowego* ma charakter ostry i przewlekły. W takim przypadku warto zgłosić się do odpowiedniego lekarza. Jest nim ortopeda, który będzie w stanie zdiagnozować przyczyny schorzeń i wdrożyć odpowiednie metody leczenia. W skrajnych przypadkach należy przygotować się do leczenia farmakologicznego, a nawet wstawienia się operację. Konsultacja z lekarzem pozwoli ustalić najlepszą drogę pozbycia się schorzeń.