**Ból kręgosłupa lędźwiowego - na co zwracać uwagę?**

**Jeśli zmagasz się z dużym bólem kręgosłupa lędźwiowego lub różnymi stanami zapalnymi, sprawdź poniższa treść.**

W poniższym wpisie postaramy się omówić, dlaczego warto zwracać szczególną uwagę na [ból kręgosłupa lędźwiowego](https://formgl.pl/bol-kregoslupa-ledzwiowego-przyczyny-cwiczenia/). Jest to bardzo ważny organ, odpowiadający za większość ważnych czynności w naszych życiach. Bóle pleców w dolnym odcinku jest częstą dolegliwością, na którą możemy sprawnie reagować np. za pomocą odpowiednich ćwiczeń i innych strategii. Jednakże warto nadmienić, iż w takich przypadkach konieczna jest konsultacja z profesjonalnym lekarzem, który poprowadzi nasze leczenie w sposób odpowiedzialny, oraz pozwoli określić przyczynę bólu.



**Jakie mogą być przyczyny bólu kręgosłupa lędźwiowego?**

Istnieje wiele potencjalnych przyczyn bólu kręgosłupa lędźwiowego. W szczególności warto nadmienić niepoprawną postawę, która może być ściśle związana z pracą zdalną lub mocno obciążającą. Dodatkowo kręgosłup może informować nas, iż jest mocno przeciążony. Pomimo tego warto wybrać się do odpowiedniego specjalisty, ponieważ wiele chorób zwyrodnieniowych również może skutkować ostrym bólem pleców. Najczęściej jednak ból odnosi się do urazu lub niestety wypadków.



**Dlaczego warto zadbać o swój kręgosłup?**

Warto dbać o swój kręgosłup, ponieważ jest jednym z najważniejszych elementów naszego ciała. Jeżeli odczuwasz *ból kręgosłupa lędźwiowego*, warto byłoby rozpocząć serię różnorodnych ćwiczeń, które pozwolą się go pozbyć. W szczególności wszelkiego rodzaju rozciągania, wpływające pozytywnie na napięcie naszych pleców. Dodatkowo świetnym rozwiązaniem są ćwiczenia takie jak aerobik, ponieważ poprawiają ukrwienie i minimalizują stany zapalne. Basen również będzie świetnym ćwiczeniem, po którym nasz kręgosłup, na pewno odczuję ulgę.