**Sposoby na ból kręgosłupa piersiowego**

**Ból kręgosłupa piersiowego to schorzenie, którego nie powinniśmy bagatelizować. Czasem wystarczy wykonać kilka ćwiczeń, by pożegnać się z nieprzyjemnymi dolegliwościami. Dowiedz się więcej na ten temat!**

**Ból kręgosłupa piersiowego- przyczyny i sposoby ograniczenia dolegliwości**

Kręgosłup dzieli się na kilka odcinków. Jego środkową częścią jest tzw. kręgosłup piersiowy. Jest połączeniem z żebrami, więc odgrywa kluczową rolę w oddychaniu oraz pracy klatki piersiowej. [Ból kręgosłupa piersiowego](https://formgl.pl/bol-kregoslupa-piersiowego/), jego sztywność lub urazy mogą mieć negatywny wpływ na sprężystość klatki piersiowej, prawidłowe oddychanie oraz właściwą postawę ciała. Co jest przyczyną powstawania bólu w tym odcinku? Jak zadbać o ten odcinek kręgosłupa?



**Przyczyny bólu kręgosłupa w odcinku piersiowym**

Głównymi przyczynami, przez które **ból kręgosłupa piersiowego** nasila się, jest nieodpowiednia ruchomość kręgosłupa i niezdrowe nawyki dotyczące postawy ciała. Problem pojawia się najczęściej u osób pracujących wiele godzin w pozycji zgiętego kręgosłupa, pochylonej głowy i barków wysuniętych do przodu. Wiąże się to z codziennie wymuszaną pozycją ciała, niezmienianą przed kilka godzin. Problemy rozwijają się, jeśli w czasie wolnym od pracy, spędzamy kolejne godziny w pozycji siedzącej, oglądając telewizję na kanapie. Postawy nienaturalne dla kręgosłupa to również odkurzanie, zmywanie naczyń, jazda samochodem czy gotowanie.



**Ćwiczenia na ból kręgosłupa piersiowego**

Istnieje kilka sprawdzonych ćwiczeń na *ból kręgosłupa piersiowego*. Można wykonywać je samodzielnie w domu. Pomogą one rozluźnić mięśnie, rozruszać stawy i zmniejszyć wpływ obciążeń, które towarzyszą nam podczas pracy. Ćwiczenia należy wykonywać w równym tempie, nie dopuszczając do zaostrzenia bólu, a jedynie pracując na granicy dyskomfortu. Na naszym blogu szczegółowo opisaliśmy zasady wykonywania tych ćwiczeń. Zachęcamy do zapoznania się z treścią wpisu, który może być pomocny w walce z bólem kręgosłupa w odcinku piersiowym.