

Skrzywienia kręgosłupa i choroby kości

Lordoza i kifoza są naturalne. Problemem jest ich nadmierne pogłębienie.

1 Skolioza

- Boczne skrzywienie kręgosłupa z obrotem kręgów.
- Przyczyna często jest nieznana.
- Barki mogą być na różnej wysokości.



2 Nadmierna lordoza

- Zbyt duże wygięcie do przodu, np. w odcinku lędźwiowym.
- Może wiązać się z wadą postawy lub chorobą; nie tylko ze złym siedzeniem.



3 Nadmierna kifoza

- Zbyt duże wygięcie do tyłu w odcinku piersiowym.
- Może wiązać się z garbieniem lub zmianami budowy kręgów.
- Głowa i barki mogą wysuwać się do przodu, zwiększając obciążenie kręgosłupa.



Krzywica

- Dotyczy rosnących kości dzieci.
- Przyczyna: najczęściej niedobór witaminy D, czasem wapnia.
- Kości są słabe i mogą się odkształcać.
- Krzywią się kończyny; duże zniekształcenia klatki piersiowej utrudniają oddychanie.

Osteoporoza

- Kości stają się mniej wytrzymałe i łatwiej się łamią.
- Częściej dotyczy osób starszych.

Jak wzmacniać kości?

- ✓ Jedz produkty bogate w wapń i witaminę D₃.
- ✓ Ruszaj się regularnie, także na świeżym powietrzu.
- ✓ Słońce pomaga wytwarzać witaminę D w skórze; unikaj oparzeń.
- ✓ Nie pal papierosów i unikaj alkoholu.

