Opieka Senioralna

Depresja pod kontrolą – kurs dla opiekunów osób starszych

Krok 5. Ruszaj się mądrze i chroń plecy

Z TROSKI O SENIORA

– książki dla tych, którzy opiekują się z sercem i wiedzą.

Zadbaj o tych, którzy kiedyś troszczyli się o Ciebie! Zdobądź dostęp do najnowszych publikacji, które pomogą Ci w opiece nad osobami starszymi.

Niezbędna wiedza dla kierowników placówek opieki długoterminowej i opiekunów osób starszych.

Sprawdź już dziś!

Opieka Senioralna

Depresja pod kontrolą – kurs dla opiekunów osób starszych

Krok 5. Ruszaj się mądrze i chroń plecy. Jak opiekun osoby starszej może wzmacniać kręgosłup, zmniejszać ból i odzyskiwać sprawność na co dzień

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

Autorzy:

Redaktor naczelny: Szymon Danowski

Redakcja merytoryczna: Anna Gardyniak

Korekta: Zespół

Koordynator produkcji: Mariusz Jezierski

Koordynator projektów wydawniczych: Anna Jagodzińska

Content & Publishing Leader: Marta GrabowskaPeda

Projekt graficzny okładki: Makowska Agnieszka

Zdjęcie na okładce: Adobe Stock

Skład i łamanie: Makowska Agnieszka

Wydanie I

Stan prawny: kwiecień 2026 r.

ISBN: 9788384097489

Kod produktu: 1BV165

Wydawca:

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

03918 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 ebooka nie może być reprodukowana, przechowywana w systemach wyszukiwania lub transmitowana w jakiejkolwiek 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.

Depresja pod kontrolą

6 kroków – kurs dla opiekunów osób starszych

Krok 5. Ruszaj się mądrze i chroń plecy. Jak opiekun osoby starszej może wzmacniać kręgosłup, zmniejszać ból i odzyskiwać sprawność na co dzień

Spis treści

Zrób krok 5 7

Najważniejsze ćwiczenie przeciwbólowe na plecy 9

Jak dzięki prostym ćwiczeniom zapanować nad bólami w lędźwiowym odcinku kręgosłupa 12

Dzięki ćwiczeniom z piłką szczególnie skutecznie wzmocnisz wszystkie mięśnie tułowia. W ten sposób wspierasz też kręgosłup 17

Zapobiegaj bólom pleców i poprawiaj swoją postawę dzięki treningowi tułowia 21

Jak zapobiegać przedwczesnym zmianom degeneracyjnym kręgosłupa 26

Jak odzyskać radość z ruchu 30

Klasyczna szkoła zdrowia pleców odchodzi do lamusa, czyli jak wygląda nowoczesny trening 35

Ochrona, stabilność i ruch: a to wszystko dzięki 3 warstwom mięśni pleców 38

Lepsza koncentracja pozwala unikać bólów pleców 42

Pułapki, których lepiej unikać 43

Większość problemów z plecami jest nieprzyjemna, ale niegroźna, dlatego zalecamy wypróbowanie domowych metod 46

Bolą cię plecy? Mogą ci pomóc cienkie igiełki. I to bez skutków ubocznych! 52

Joga powięziowa pomoże na bóle dolnej części pleców 55

Zwalczaj bóle pleców naturalnymi metodami 58

Wykonaj te asany i pozbądź się bólu kręgosłupa 61

Skacz i spraw radość swoim plecom 66

PODSUMOWANIE 5. KROKU 72

PYTANIA SPRAWDZAJĄCE 75

Zrób krok 5

Bycie opiekunem osoby starszej to nie tylko ogromne zaangażowanie emocjonalne, ale także codzienny wysiłek fizyczny. Schylanie się, podtrzymywanie podopiecznego, pomoc przy wstawaniu, dźwiganie zakupów, szybkie reagowanie na niespodziewane sytuacje, a do tego długie godziny w napięciu i ruchu albo przeciwnie – w niewygodnych, statycznych pozycjach. To wszystko sprawia, że plecy opiekuna bardzo często stają się jednym z pierwszych obszarów przeciążenia. Ból nie pojawia się nagle znikąd. Zwykle jest skutkiem wielu drobnych obciążeń, które powtarzają się dzień po dniu. Właśnie dlatego ten krok kursu jest tak ważny: pokazuje, jak dbać o własny kręgosłup, zanim przeciążenie zacznie odbierać ci sprawność, energię i bezpieczeństwo w opiece.

Ta część kursu została pomyślana jako bardzo praktyczne wsparcie. Nie chodzi w niej o sport wyczynowy ani o skomplikowane programy treningowe. Chodzi o to, żebyś lepiej rozumiał, skąd bierze się ból pleców, jaką rolę odgrywają mięśnie, powięzi, postawa ciała, codzienne nawyki i brak ruchu, a przede wszystkim – co możesz zrobić, by odzyskać większą lekkość, stabilność i kontrolę nad własnym ciałem. Znajdziesz tu zarówno ćwiczenia wzmacniające, jak i wskazówki dotyczące profilaktyki, ruchu w domu, rozluźniania napięcia oraz prostych metod, które mogą wspierać organizm w codziennym funkcjonowaniu.

Dla opiekuna osoby starszej ta wiedza ma szczególne znaczenie. Kiedy twoje plecy są przeciążone, każda czynność staje się trudniejsza: pomoc w kąpieli, zmiana pozycji chorego, sprzątanie, robienie zakupów, a nawet zwykłe wstawanie rano. Z czasem ból zaczyna wpływać nie tylko na ciało, ale też na nastrój, cierpliwość i poczucie sprawczości. Dlatego w tym kroku uczysz się nie tylko „jak ćwiczyć", ale przede wszystkim jak mądrze dbać o własną sprawność po to, by dłużej zachować samodzielność, siłę i komfort w opiece nad drugim człowiekiem. To inwestycja nie tylko w twoje zdrowie, ale też w jakość codziennej opieki.

Ten krok daje też ważną obietnicę: ból pleców nie zawsze oznacza, że trzeba całkowicie się zatrzymać. Przeciwnie – nowoczesne podejście pokazuje, że odpowiednio dobrany ruch bardzo często staje się jednym z najważniejszych elementów poprawy. Dowiesz się, że skuteczna profilaktyka nie polega na unikaniu każdego wysiłku, lecz na wzmacnianiu mięśni tułowia, poprawie stabilizacji, lepszej kontroli ruchu,

większej uważności na ciało i stopniowym odzyskiwaniu radości z aktywności. To szczególnie budujące, bo pokazuje, że nawet małe, regularne działania mogą przynieść realną ulgę.

Po lekturze tego kroku będziesz lepiej rozumiał, które ćwiczenia mogą wspierać twoje plecy, dlaczego tak ważny jest trening mięśni głębokich i tułowia, jakie znaczenie mają mobilność, rozciąganie i codzienne nawyki, a także jak korzystać z prostych form ruchu w domu. Zobaczysz, że dbanie o plecy nie musi oznaczać rewolucji. Czasem zaczyna się od kilku minut dziennie, bardziej świadomego ruchu, lepszej pozycji ciała i regularności. A właśnie regularność, nie intensywność, może stać się twoim największym sprzymierzeńcem.

Zapraszam cię do tego kroku z myślą bardzo prostą, ale ważną: opiekun nie musi godzić się na życie w bólu. Możesz odzyskiwać siłę, zwiększać sprawność i lepiej chronić swój kręgosłup, nawet jeśli na co dzień masz mało czasu i dużo obowiązków. Ten krok ma ci w tym pomóc – konkretnie, życzliwie i bez zbędnej teorii.

Najważniejsze ćwiczenie przeciwbólowe na plecy

Kiedy mówimy o „ćwiczeniach na ból pleców", jest to oczywiście dość duży i złożony obszar. Poniższe ćwiczenia mają na celu trenowanie struktur mięśni prostowników grzbietu.

W większości przypadków dolegliwości bólowych mamy do czynienia z dwoma elementami.

Po pierwsze pojawia się stan zapalny. Może on mieć niezwykle łagodną formę, taką, której nie da się wykryć podczas standardowych badań krwi. Po drugie dochodzi do wystąpienia deficytów strukturalnych. Mówiąc o strukturach, mam na myśli wszystkie tkanki w danym miejscu, takie jak mięśnie, powięzi, chrząstki, więzadła, torebki stawowe itd.

Im bardziej przyczyna bólu leży w strukturach organizmu, tym bardziej pomogą na niego ćwiczenia. Przy okazji, to również wyjaśnia, dlaczego ćwiczenia pomogą jednemu pacjentowi z bólem, a innemu już nie. Dlaczego tak się dzieje? Przypadek pacjenta A ma więcej wspólnego ze stanami zapalnymi, a pacjenta B raczej z bólem uwarunkowanym strukturalnie, zależnym od stanu powięzi.

Ćwiczenie na długie mięśnie grzbietu

Celem tego ćwiczenia jest objęcie i poruszenie wszystkich tylnych struktur pleców – od głowy do kości ogonowej. Struktury istotne w tym ćwiczeniu są dość mocno osadzone w środku tylnej części głowy i sięgają daleko w dół do obszaru odbytu. Warto to wiedzieć, ponieważ są one obecne w każdym odcinku pleców – włącznie z tym, z którym masz problem. Jesteś gotowy? Do roboty!

Krok 1: Usiądź wygodnie na podłodze. Na zdjęciu złączono stopy razem i luźno puszczono kolana na zewnątrz. Przeciągnij stopy tak daleko (lub przyciągnij bliżej ciała),

by poczuć w biodrach niewielkie napięcie. Następnie skoncentruj się na pozycji pleców. Postaraj się, aby plecy były proste, zwłaszcza szyja, i wyciągnięte ku górze. Na zdjęciu szyja jeszcze nie jest wyciągnięta do góry. Spróbuj zrobić to lepiej!

Krok 2: Od głowy, zacznij powoli, kręg po kręgu, „zwijać się" do przodu. W miarę jak zwijasz kręgosłup, przesuwaj dłonie powoli do przodu. Spróbuj zaokrąglić wszystkie części kręgosłupa: szyję, górne i dolne plecy. Na zdjęciu widać, że tak naprawdę ciężko jest zaokrąglić dolną część pleców. Spróbuj zrobić to lepiej! Im dalej w dół, tym większy udział mięśni brzucha w tym ćwiczeniu. Utrzymaj tę pozycję przez 12 sekund. Oddychaj płytko i luźno.

Krok 3: Pozostań w dokładnie takiej samej pozycji jak w kroku 2. W tej pozycji jedną ręką przytrzymaj stopy, a drugą umieść z tyłu głowy. Teraz ręce zaczynają „działać". Pozostaw całkowicie rozluźnione mięśnie brzucha i szyi. Zauważysz, że intensywność ćwiczenia zmienia się w niektórych obszarach. Jeśli chcesz, możesz teraz zwiększyć napięcie obiema rękami i pociągnąć się o jeden lub dwa centymetry dalej w kierunku ziemi. Utrzymaj tę pozycję przez przynajmniej 30 sekund. Idealnie byłoby, gdybyś był w stanie położyć głowę na ziemi. Wiem, że ponad 95% pacjentów z bólem pleców nie może tego zrobić. Ale to nie ma znaczenia: dzięki powolnej i systematycznej pracy będziesz mógł pochylić się coraz bardziej!

Wskazówki dotyczące ćwiczenia

- Poproś partnera, aby kontrolował, jak wykonujesz ćwiczenie, porównując to, co robisz, z powyższymi zdjęciami.
- Ćwiczenie może być nieco niekomfortowe, ale nie powinno boleć i nie może być „torturą". Po zakończeniu ćwiczenia i ponownym wstaniu pochodź przez pół minuty. Powinieneś poczuć pewnego rodzaju ulgę w plecach.
- Aby móc ocenić efektywność ćwiczenia, trzeba je wykonywać 6 razy w tygodniu przez co najmniej 3 tygodnie. Struktury organizmu potrzebują trochę czasu na dostosowanie się.
- Jeśli po trzech tygodniach zauważysz znaczną poprawę, ćwicz przez co najmniej kolejne dwanaście tygodni. Następnie można kontynuować ćwiczenie dwa lub trzy razy w tygodniu.

- Z każdym dniem będziesz bardziej świadomy wykonywanego ćwiczenia. Słuchaj organizmu. Wyciskanie z siebie siódmych potów i ćwiczenie ponad twoje siły przyniesie ci więcej szkody niż pożytku.

Krok 4: Wyjdź z pozycji w kroku 3 i połóż się na plecach. Unieś obie nogi do góry. Jeśli masz zaokrąglone plecy, włóż coś pod głowę, aby głowa była w pozycji równoległej do podłogi. Skoncentruj się na szyi. Spróbuj przycisnąć szyję do podłogi (co oczywiście nie wyjdzie) – umożliwi ci to trzymanie szyi blisko ziemi. Pamiętaj, by jej nie unosić! Ćwiczymy dalej! Dokładnie w tej pozycji wytrzymaj napięcie i skoncentruj się dodatkowo na dolnej części pleców. Spróbuj zbliżyć ją do maty. Jeśli masz partnera, poproś go, aby podłożył ci dłoń pod dolną część pleców. Spróbuj docisnąć jego dłoń. Jeśli masz problemy z plecami (górną lub dolną ich częścią), zauważysz, jak intensywne może być to ćwiczenie. Spróbuj utrzymać to ćwiczenie przez 30 sekund z największym możliwym napięciem.