

Pozivamo vas na predavanje "Morfološke promjene kralježnice uslijed sjedilačkog načina života" koje će 16.05. (pon) u 19h u MZ Medveščak/Kazalište Mala scena održati doc.dr.sci.spec.fizičke medicine Tihomil Žiger "Eskulap rehabilitacija". *Liječnicima, sudionicima predavanja dodjeljuju se bodovi sukladno pravilniku Hrvatske liječničke komore.*
Ulaz slobodan!

Kralježnica, hrptenjača ili kičma je glavni koštani oslonac trupa nužan za pokretanje, potporu gornjeg trupa i glave, stabilizaciju zdjelice, stav tijela i zaštitu osjetljivih struktura kralježnične moždine. Ona čini temeljni dio kostura te povezuje kosti udova, glave i trupa. Oblikuju je 33-34 kralješka: 7 vratnih, 12 prsnih, 5 slabinskih, 5 križnih (srasli u križnu kost) i 3-5 trtičnih kralježaka (srasli u trtičnu kost). Koštane elemente vratnih, prsnih i slabinskih kralježaka međusobno odvajaju međukralješnički diskovi.

Gornji vratne kralježnice ima krivulju, konveksnu naprijed, koji počinje na osi (drugi vratni kralježak) na vrhuncu procesa kao zub ili dens, a završava na sredini drugog torakalnog kralješka i naziva se lordozna krivulja.

Torakalna krivulja, konkavno naprijed, počinje na sredini drugog i završava u sredini dvanaestog torakalnog kralješka. Najistaknutiji točka iza odgovara spinoznom procesu sedmog torakalnog kralješka.

Lumbalna krivulja je izraženiji u žena nego u muškaraca; ona počinje na sredini zadnjeg torakalnog kralješka, a završava na sakrovertebralnom kutu. Krivulja je konveksna anteriorno, a konveksitet donja tri kralješka je mnogo veći od gornje dvije.

Zbog modernog sjedalačkog načina života, sve se manje krećemo, a kostur se troši i dolazi do degenerativnih promena. Deformirani kralješci, upale malih zglobova te promjene na ligamentima i mišićima, mogu pritisnuti nervne strukture uzrokujući bol. Fizička aktivnost je jedna od najboljih prevencija jer omogućuje prokrvljenost i pokretljivost kralješnice. (Wikipedia)

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}