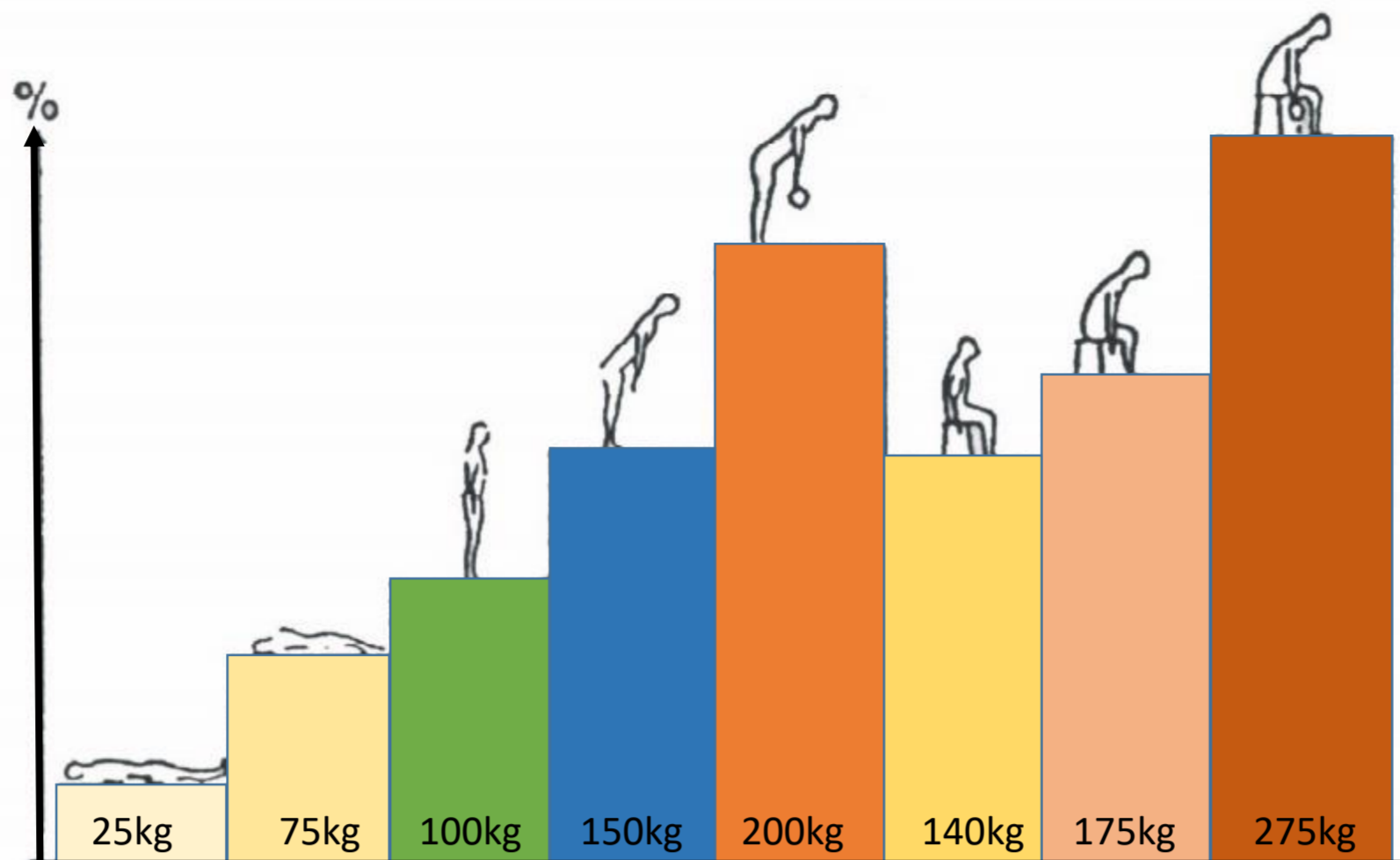










W zależności od przyjmowanej pozycji nasz kręgosłup podlega działaniu sił o różnej wielkości

JAK OBCIĄŻAMY KRĘGOSŁUP

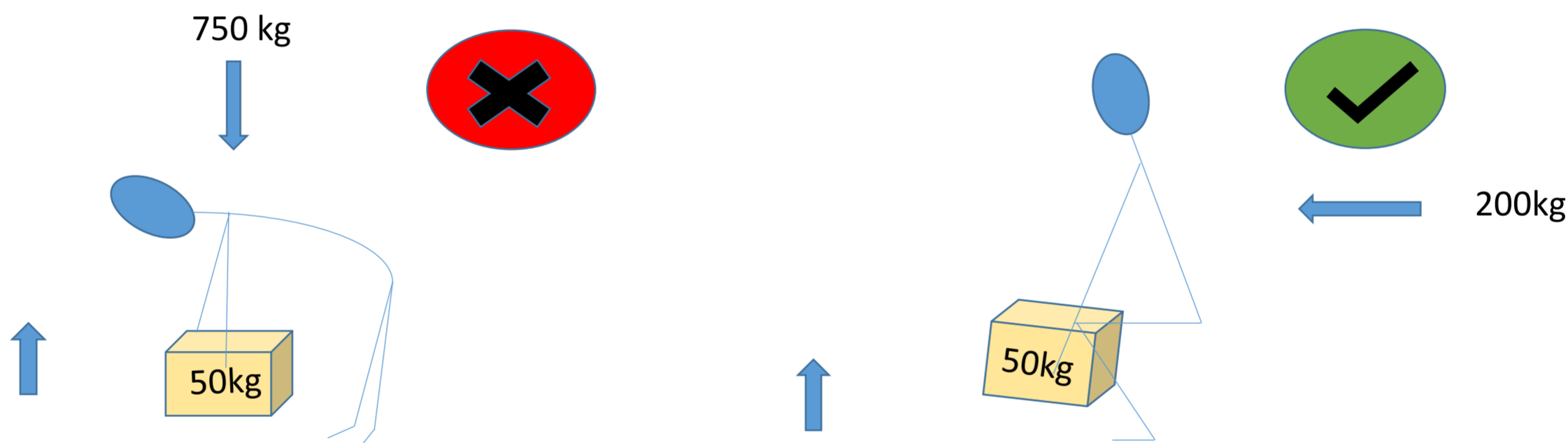


wg. Nachemson'a A

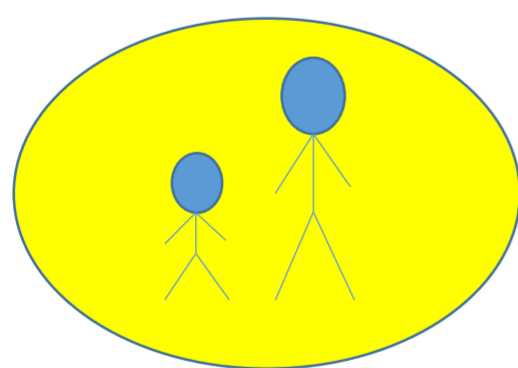
POZYCJA:

	LEŻĄCA NA PLECACH		STOJĄCA, MOCNO POCHYLONA
	LEŻĄCA NA BOKU		SIEDZĄCA, WYPROSTOWANA
	STOJĄCA, WYPROSTOWANA		SIEDZĄCA, LEKKO POCHYLONA
	STOJĄCA, LEKKO POCHYLONA		SIEDZĄCA, MOCNO POCHYLONA

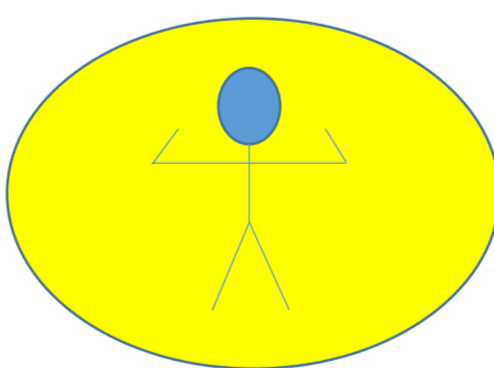
Podczas dźwigania, pchania czy ciągnięcia siły są znacznie większe, nie tylko w zależności od ciężaru i wielkości przedmiotu, ale także od sposobu jego uchwytu i dźwigania



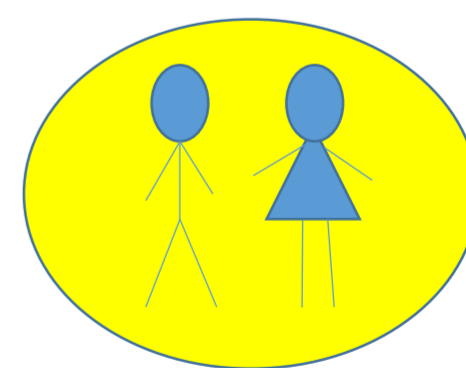
To, ile nasz kręgosłup może wytrzymać, zależy od wielu czynników



WIEK



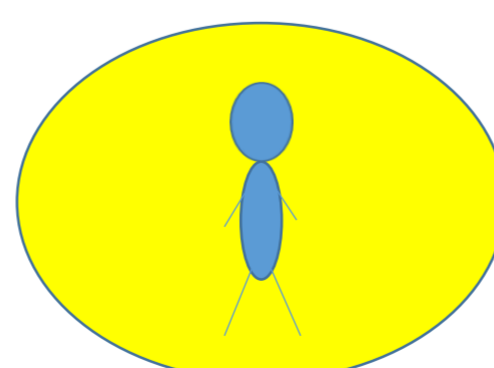
KONDYCJA
FIZYCZNA



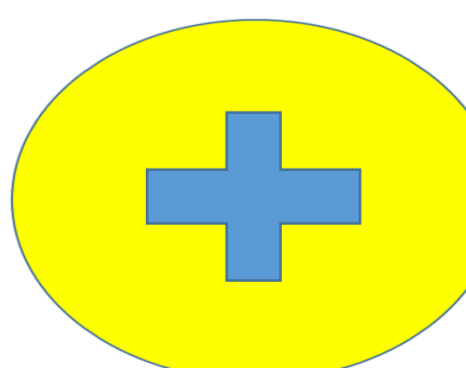
PŁEĆ



SPOSÓB
WYKONYWANIA
PRACY



CZYNNIKI
PREDYSPONUJĄCE
np. otyłość, wady postawy



SCHORZENIA
np. osteoporoza