

K R Ę G O S Ł U P

----- KLUCZ DO ZDROWIA -----

TWOJEGO DZIECKA

Kręgosłup-część ciała, której bezpośrednio nie widać-to główny i najważniejszy element narządu ruchu. Decyduje on nie tylko o naszej postawie i sprawności fizycznej, ale także o pracy wielu ważnych narządów.

Kręgosłup to „szara eminencja” naszego ciała- nie rzuca się w oczy, ale pełni jedną z kluczowych funkcji w organizmie. Im mniej go widać, im bardziej o nim zapominamy, tym lepiej świadczy to o jego pracy i wywiązywaniu się z bardzo trudnych i bardzo różnorodnych zadań. Musi on utrzymywać nasze ciało w pionie, dźwigać ciężką głowę oraz narządy klatki piersiowej i jamy brzusznej. Uczestniczy w przemieszczaniu się naszego ciała i w każdej czynności wykonywanej rękoma czy nogami.

Poza skomplikowanymi funkcjami podporowymi i ruchowymi kręgosłup odgrywa jeszcze ważną rolę ochronną. Chroni on rdzeń kręgowy, który przebiega w jego wnętrzu, w kanale kręgowym. Rdzeń kręgowy przenosi wszystkie bodźce czuciowe, ruchowe i inne z mózgu do wszystkich narządów wewnętrznych, mięśni, kości, więzadeł i innych elementów organizmu. Tą samą drogą , tylko w przeciwnym kierunku, płyną informacje o otaczającym nas świecie, które mózg po odpowiednim przetworzeniu wykorzystuje dla naszego sprawnego funkcjonowania.

Jedną z funkcji kręgosłupa jest stałe utrzymywanie w pionie naszego ciała-mimo zmieniających się warunków zewnętrznych-w czasie lokomocji. Jego funkcja zmienia się w zależności od położenia naszego ciała względem siły grawitacji. Mechanizm ten składa się z elementów biernych (kości), elementów elastycznych (wężadła) i aparatu mięśniowego, który pełni rolę silnika napędzającego powyższe elementy.

Mgr fizjoterapii
Małgorzata Kierzek