

**Jak předcházet bolestem zad?**

Bolesti zad mohou mít řadu příčin. Páteř je namáhána neustále a často velmi trpí, ať už je to způsobené dlouhým sezením za kancelářským stolem nebo fyzicky namáhavou prací a zvedáním těžkých věcí. Ordinací lékaře se však můžeme vyhnout, **klíčovou roli hraje prevence.**

Nemocnice Ostrov připravila seminář „Prevence bolesti zad“, který se uskutečnil v pondělí 30. 6. v prostorách zaměstnanecké jídelny.

**Fyzioterapeutka** DiS. Lenka Krausová a **ergoterapeutka** DiS. Petra Wildumetzová se zaměřily na každodenní návyky.

Návštěvníci semináře se dozvěděli vše o správném i špatném držení těla v různých pozicích a vyzkoušeli si to i prakticky sami na sobě formou nácviku správného sedu a stoje. Vyzkoušeli si i pár cviků na krční páteř.

*„Předvedli jsme jakým stereotypem se zvedat z lůžka a ze židle, jak zvedat předměty, provádět domácí práce na zahrádce a to bez zbytečného přetěžování páteře a špatných pohybových stereotypů. Nezapomněli jsme ani na výběr správné obuvi a na nošení břemen,“* upřesňuje fyzioterapeutka DiS. Lenka Krausová. Její kolegyně DiS. Petra Wildumetzová doplňuje: *„Přednáška sklidila velký ohlas. Účastníci by uvítali další takovéto podobné přednášky i formou skupinového cvičení, kde by se kromě správného držení těla a dýchání naučili i různé pohyby.“*

Další semináře a přednášky Nemocnice Ostrov připravuje a o termínech bude informovat s předstihem na internetových stránkách nemocnice.

---

**Nemocnice Ostrov:**

Nemocnice Ostrov, založena v roce 1961, se soustředí na kvalitu poskytovaných služeb a klientský přístup. Již dvacet let je soukromým nestátním zdravotnickým zařízením s kapacitou 300 lůžek s téměř 500 zaměstnanci, je součástí skupiny Nemos Group. [www.nemostrov.cz](http://www.nemostrov.cz)

**Kontakt:**

Markéta Singerová, vedoucí PR a marketingu: [singerova@nemogroup.cz](mailto:singerova@nemogroup.cz), 733 673 761