SPODILOZA CERVICALA

Este o afectiune degenerativa a coloanei vertebrale, localizata la nivelul vertebrelor cervicale si a discurilor intervertebrale

Spondiloza cervicala este o afectiune cu care se traieste toata viata!

Pe langa distructia osoasa pot aparea depuneri de calciu -’’osteofiti’’ la nivelul platourilor discale, asa numitele „ciocuri”,care blocheaza miscarea si creaza presiune asupra nervilor spinali.

SIMPTOME

Dureri si amorteli de maini/degete Ameteli , tulburari de mers

CAUZE

Adoptarea unor pozitii gresite - statul prelungit in fata calculatorului Sedentarismul , anomalii congenitale Traumatisme vertebrale

Trebuie inteles ca se traieste cu aceasta afectiune , dar trebuie tratata corect!

 Sunt contraindicate miscarile bruste!

Gimnastica medicala reduce simptomele - exercitiile se repeta lent, cu rabdare pentru a evita recidivele.

SFATURI se evita pozitia in care capul sta aplecat timp indelungat inainte capul se odihnete cu un sul introdus la ceafa sau pe o perina special creata cu o astfel de curbura cervicala

Baza tratamentului profilactic este gimnastica zilnica pentru zona cervicala si zona umerilor.

[www.gimnastica-medicala.ro](http://www.gimnastica-medicala.ro) kinetoterapeut Carmen Brezoi tel.0748.04.29.25