

Profilaktyka schorzeń kręgosłupa.

Na prośbę Narodowego Funduszu Zdrowia przesyłam do wykorzystania oraz szerokiej dystrybucji informacje na temat **profilaktyki schorzeń kręgosłupa**, które są tematem dzisiejszej akcji **Środa z Profilaktyką**.

Schorzenia kręgosłupa i układu ruchu dotyczą wielu z nas. Ból szyi, dolnej i środkowej części pleców to jedne z najczęstszych dolegliwości przewlekłych u dorosłych. Mogą wynikać z braku aktywności fizycznej czy nadmiernych obciążeń, jakim codziennie poddajemy kręgosłup i stawy. Zlekceważenie bólu, objawów dysfunkcji może doprowadzić do zwyrodnień leczonych jedynie operacyjnie.

Poniżej podaję dostęp do materiałów edukacyjnych, przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia.

- stronie Narodowego Funduszu Zdrowia - <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/>
- kanale [YouTube Akademia NFZ](#)
- [Facebooku Akademia NFZ](#)
- [Twitterze NFZ](#)

Dolegliwości bólowe kręgosłupa, barku czy biodra można wyeliminować ćwicząc z bezpłatną aplikacją fizjoterapeutyczną Narodowego Funduszu Zdrowia **Moje Fizjo PLUS**, którą możecie Państwo pobrać ze strony internetowej: <https://mojefizjo.nfz.gov.pl/>