

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Bolą Cię plecy? Wciągnij brzuch**



**Aktywizacja m.in. mięśni poprzecznych brzucha zmniejsza obciążenia działające na odcinek lędźwiowy kręgosłupa nawet o 25 proc. - wynika z badania naukowców Politechniki Śląskiej i AWF w Katowicach. Połączyli oni siły, aby pomagać rodzicom dzieci niepełnosprawnych, zmagającym się z dolegliwościami kręgosłupa.**

Choć dużo mówi się i działa w zakresie pomocy dzieciom z niepełnosprawnościami, to często pomija się inną ważną grupę ludzi, którzy również mogą cierpieć na problemy zdrowotne. Są to rodzice dzieci niepełnosprawnych, którzy w codziennych zmaganiach pielęgnacyjnych i rehabilitacyjnych podnoszą, czy przenoszą swoje pociechy. Wiecznie pochyleni - często mają ogromne problemy z kręgosłupem. Tą grupą pacjentów zajmują się naukowcy z Wydziału Inżynierii Biomedycznej Politechniki Śląskiej oraz Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach.

„W ramach moich badań do pracy doktorskiej zajmuję się modelowaniem układu szkieletowo-mięśniowego w celu określenia obciążeń występujących w odcinku lędźwiowym” - mówi Katarzyna Nowakowska, doktorantka w Katedrze Biomechatroniki Wydziału Inżynierii Biomedycznej Politechniki Śląskiej.

Dlaczego kręgosłup lędźwiowy? Okazuje się, że prawie połowa naszej populacji cierpi na bóle w okolicy lędźwiowej, a u 25 proc. jest to ból przewlekły. Często są to bóle wynikające z obciążeń kręgosłupa związanych z wykonywanym zawodem. W przypadku grupy naszych pacjentów mają one związek z opieką nad niepełnosprawnym dzieckiem m.in. częstym pochylaniem ciała podczas podnoszenia dużego ciężaru.

„Badania rozpoczęliśmy od przygotowania kwestionariusza subiektywnej oceny dolegliwości bólowych w grupie badanych” - wspomina doktorantka. Następnie naukowcy przeprowadzili doświadczalne badania kinematyki wykonywania czynności życia codziennego, takich jak: wstawanie i siadanie na krzesło oraz podnoszenie przedmiotów z różnych wysokości i z różną masą.

Jednak najważniejszym elementem badań było wykorzystanie systemu modelowania AnyBody - unikalnego narzędzia, pozwalającego na prowadzenie symulacji obciążeń układu szkieletowo-mięśniowego człowieka. Taka analiza umożliwia wyznaczenie reakcji w stawach i siły

mięśni, pozwalając na optymalizację ruchów ciała.

Po co to wszystko? „Badania, które prowadzimy w oparciu o system AnyBody pozwoliły fizjoterapeutom z AWF zaprojektować indywidualne ćwiczenia terapeutyczne, zmniejszające dolegliwości bólowe w kręgosłupie lędźwiowym. Wiemy jednak, że rodzice dzieci niepełnosprawnych nie mają zbyt wiele czasu na dodatkowe ćwiczenia” – mówi badaczka.

Dlatego – jak wyjaśnia – ważniejsze jest to, że z użyciem modelowania naukowcy mogą dać pacjentowi indywidualne wskazówki w jaki sposób się poruszać: pochylać, chwytać, aktywizować mięśnie, aby zadbać o kręgosłup i zminimalizować dolegliwości bólowe. „Z naszych badań wynika, że aktywizacja mięśni głębokich, a przede wszystkim mięśni poprzecznych brzucha pozwala zmniejszyć obciążenia działające na odcinek lędźwiowy kręgosłupa nawet o 25 proc.” – podkreśla doktorantka. Wniosek? Wciągnij brzuch, a Twój kręgosłup Ci podziękuje!

*Nauka w Polsce - Dr hab. Aleksandra Ziemińska-Buczyńska*

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/27715.html>



24-09-2024

## **Migrena to choroba - można ją leczyć**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## [SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## [Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba – można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżycy](#) [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba – można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna](#)

[edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)  
[Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

## **Partnerzy**