MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
SANATORIUL BALNEAR SI DE RECUPERARE MANGALIA
SANATATE SI LONGEVITATE
Str. Mircea cel Batran nr. 2, 905500 – Mangalia, Constanta
C.U.I. 4515565, cont: RO96TREZ23320F332100XXXX Trezoreria Mangalia
Tel. central:0241 751337, tel secretariat0241 751215/fax: 0241751759
e-mail: office@balnear.net, www.balnear.net

Reguli de igiena ortopedica ale spatelui :

- Pozitiile relaxante sunt de regula pe spate cu o perna sub cap si genunchi , sau pe burta cu o perna sub burta si bratele pe langa corp(cei operati pe coloana nu vor adopta aceasta pozitie) sau pe o parte cu piciorul dureros indoit si sprijinit pe o perna
- Pentru coloana cervicala evitarea privirii in sus si intr-o parte iar pentru coloana lombara evitarea aplecarii si rasucirii bruste intr- o parte
- Ridicarea unor obiecte de pe jos se face prin indoirea genunchilor si mentinerea dreapta a coloanei vertebrale iar pentru asezarea unor obiecte la inaltime (ex. pe dulap) se
  foloseste un scaunel, astfel incat bratele sa nu fie ridicate peste 90 * (obliga la indoirea coloanei)
- In perioadele dureroase se poarta un lombostat (centura) in pozitia in picioare sau la efort.
- Postura corecta in timpul mersului, in ortostatism sau in pozitie sezand.
- Executarea in mod regulat a exercitiilor fizice
- Purtarea incaltamintei comode, cu toc jos (3-5 cm)
- Evitarea si igiena ridicarii greutatilor
- Monitorizarea greutatii corporale

Director medical,
Dr. Dumitrescu Magdalena