

MultiSport

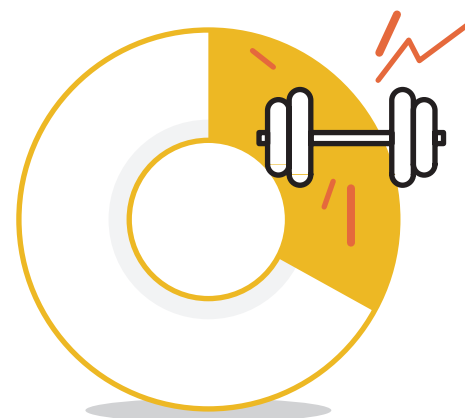
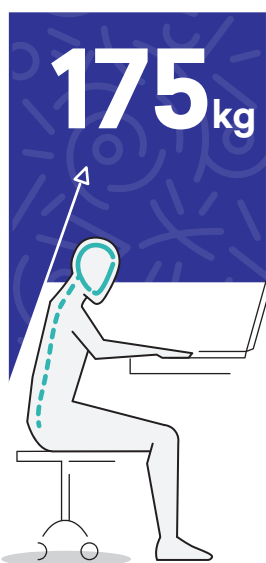
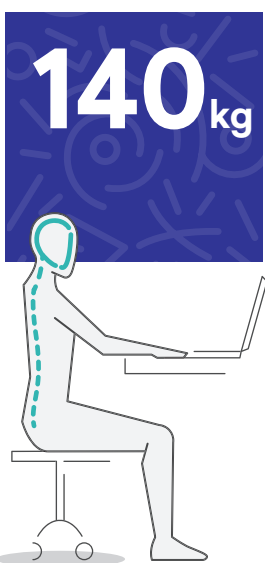
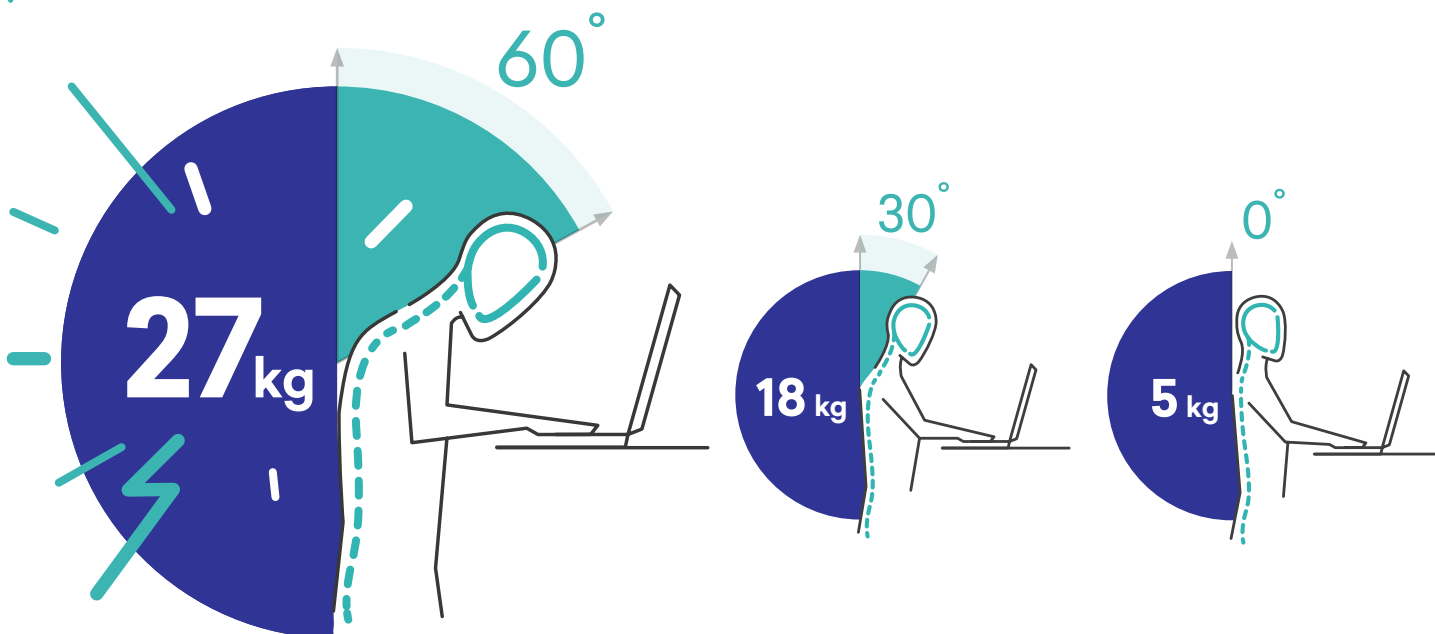
86% Polaków odczuwa ból kręgosłupa



13% Polaków wskazuje, że bóle kręgosłupa nasiliły się w czasie pandemii



NIEWŁAŚCIWA POZYCJA CIAŁA W CZASIE PRACY WPŁYWA NA PRZECIĄŻENIA KRĘGOSŁUPA:



Aktywność fizyczna i ćwiczenia ograniczają ryzyko wystąpienia dolegliwości bólowych w obrębie pleców o **33 proc.**

Źródła:
Badanie na panelu Ariadny dla Benefit Systems przeprowadzone w dniach 18-22 marca metodą CAWI na losowo-kwotowej próbie 1085 Polaków powyżej 18. roku życia.

Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head, Surgical Technology International XXV, 2014, ISSN:1090-3941

W. Niestuchowski, Kręgosłup klucz do zdrowia, Warszawa: SPAR Oficyna Wydawnicza 1996

Exercise for the Prevention of Low Back Pain: Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials, American Journal of Epidemiology, Volume 187, Issue 5, May 2018, Pages 1093-1101.