



Projekt współfinansowany w  
ramach programu Unii Europejskiej  
„Erasmus+”

## Seniorzy na boisko a nie do szpitala

### KRĘGOSŁUP LĘDŹWIOWY

Kręgosłup lędźwiowy to obszar, w którym mają seniorzy i w ogóle całe społeczeństwo najwięcej problemów z bólem. Są to przede wszystkim chroniczne zmiany, które muszą być leczone jak farmakologicznie, tak i innymi metodami. My chcemy prostymi ćwiczeniami oddziaływać na kręgosłup lędźwiowy i nierównowagę mięśni w tym obszarze .