

Радиосообщение на тему: Как сохранить здоровую спину?

До тех пор пока у нас не заболит спина, мы не сможем понять, как много значит позвоночник в нашей жизни. Он принимает участие почти во всех наших действиях. Без его участия мы не можем сесть в машину, бегать, прыгать, ходить... одним словом, нормально жить. Тем не менее, многие люди испытывают боли в спине, которые в большинстве случаев ограничивают человеческую трудоспособность и отравляют нашу жизнь.

Как же предотвратить боль и сохранить спину здоровой?

Как говорится, «спасение утопающего – дело рук самого утопающего». Попробуйте помочь своей спине, следуя несложным и полезным рекомендациям, которые принесут немалую пользу.

1. Начиная свой день с потягивания. Не спешите вставать и, тем более, вскакивать с постели. Помните, что ваша спина отдыхала примерно 8 часов. Если сразу вскочить, она может откликнуться болью. Поэтому, прежде чем встать, медленно вытяните руки за голову, а затем плавно по очереди подтяните колени к груди – сначала одно, потом другое. Сделайте потягивания влево и вправо, продолжая держать руки вытянутыми. Когда вы будете готовы встать, перекатитесь к краю постели и вставайте, не спеша, опираясь на руку.

2. Спите на удобном матрасе. Подойдите к выбору матраса самым тщательным образом. Матрас должен быть ровным и не прогибаться. Если вы чувствуете себя так, как будто лежите в гамаке, матрас нужно срочно менять. В дополнение к матрасу не помешает специальный валик под голову, с помощью которого легче сохранять естественную кривизну позвоночника.

3. Когда вы поднимаете груз, старайтесь не сгибаться в пояснице. Ноги гораздо сильнее спины и могут без напряжения выдерживать большую нагрузку. Не важно, весит ли этот предмет 3 или 30 кг. Вот как правильно следует поднимать тяжелые предметы: Подойдите как можно ближе к предмету, который вам нужно поднять. Поставьте ноги на ширину плеч, чтобы обеспечить устойчивость тела. Согните ноги в коленях, напрягите мышцы живота и начинайте медленно поднимать груз, сильно упираясь ногами в пол.

4. Правильно переносите тяжелые предметы. Люди очень часто повреждают мышцы, пытаясь поднять коробки, которые им показались не тяжелыми или вообще пустыми. А на самом деле, они могут быть набиты книгами, имеющими довольно приличный вес. Сначала осторожно приподнимите коробку. Попробуйте перенести. Если тяжесть слишком велика для вас, попросите о помощи. Если вы уже держите груз в руках, то слегка согните колени, чтобы поддержать равновесие. Избегайте поворотов туловища, поворачивайте только ноги. Переносите груз, держа его как можно ближе к себе. Когда вы поднимаете совсем легкий предмет, например, карандаш, упавший на пол, то

наклонитесь, слегка согнув одно колено и отведя другую ногу назад. Поднимая предмет, держитесь рукой за стоящий рядом стол или стул.

5. Снимайте нагрузку со спины, держа ноги в приподнятом положении. Если у вас возникла незначительная боль или малейшая усталость в спине, можно сделать следующее. Лягте на пол и положите ноги на стул таким образом, чтобы бедра оставались согнутыми под углом 90 градусов в тазобедренных суставах, а голени находились в положении под углом 90 градусов по отношению к бедрам. В таком положении проведите несколько минут. Таким образом, расслабляются основные мышцы спины, что очень благоприятно для вашего позвоночника.

6. Постоянно следите за осанкой. Хорошая осанка – это самый лучший способ предотвратить боль в спине. Следующее упражнение поможет улучшить осанку. Встаньте у стены или сядьте на стул так, чтобы плечи и ягодицы касались стены (спинки стула). Если обнаружится место, в котором ваша рука не будет одновременно касаться и спины и стены (спинки стула), изогните бедра так, чтобы не осталось свободного пространства. Оставайтесь в таком положении, считая до 20, и при этом смотрите на себя в зеркало, чтобы видеть, какой должна быть ваша поза. Постарайтесь запечатлеть ее в своих ощущениях, чтобы без труда воспроизводить ее в течение всего дня. Выполняя это упражнение хотя бы 1 раз в день в течение трех недель, вы выработаете полезную привычку для улучшения осанки.

7. Не ходите постоянно на высоких каблуках. Высокие каблуки меняют вашу походку и создают дополнительную нагрузку на спину. Обувь на высоких каблуках следует надевать только в особых случаях и ходить в ней не более пары часов. Имейте при себе сменную удобную обувь с каблуками не более 4 см. Список можно еще продолжать... Учтите, что я не акцентировала ваше внимание на таких общеизвестных вещах, как ходьба, физические занятия, сбалансированное питание. *Остается только пожелать вам и вашей спине долгого здоровья и отличной крепости!*

Врач ОФД МКДЦ

Гавина Светлана