

Наиболее известный и часто встречающийся симптом остеохондроза – боли в спине, шее, пояснице, плечевом и тазовом поясе. Их периодически испытывают значительная часть взрослого населения. В настоящее время это заболевание встречается также часто, как грипп, сердечно-сосудистые заболевания, и не уступает им по финансовым затратам на лечение.



Всем людям, внимательно относящимся к себе и своему здоровью, следует усвоить предлагаемые советы по профилактике болей в позвоночнике.

Как правильно лежать?



Человек треть суток проводит в постели, поэтому надо, чтобы она была удобной и ее конструкция соответствовала изгибам позвоночника. Важно соблюдать соответствие массы тела и толщины матраса. Тучному человеку подойдет кровать с плотным матрасом, худому – с более мягким. Подушка должна быть низкой. Подложите ее нижний край под шею, а углы вытяните на плечи. Так сохраняется шейный изгиб, и во сне не нарушается кровообращение головного мозга. Тем, кто привык спать на боку, подходит жесткая подушка; спящим на спине подойдет средняя; тем, кто спит на животе, – мягкая она снимает напряжение мышц. Читая лежа, не

сгибайте сильно шею, лучше устроиться, полусидя, чтобы нагрузка на шейные позвонки была минимальной.

Как правильно вставать утром с постели?



Вставая утром с постели, нельзя сильно наклонять вперед туловище. Очень полезны для позвоночника следующие упражнения:

- Лежа на спине и положив руки на живот, сделайте 10-15 медленных глубоких вдохов и еще более медленных – выдохов, ноги при этом немного согните. Потянитесь двумя руками вверх, а пятками вниз, как просыпается кошечка.
- Затем прижмите колено – локтевое положение, максимально выгните спину, прогнитесь, стараясь коснуться грудью постели.

Теперь можно плавно подниматься, опираясь на руки, чтобы меньше выгибать поясницу вперед.

Как правильно держать осанку?

При необходимости стоять долго – меняйте позу каждые 10 минут, опираясь по очереди на каждую ногу. Найдите точку опоры для головы, рук, корпуса. Прислонитесь к чему –нибудь: при ожидании – спиной к спине, при мытье посуды – к сушильному шкафу над мойкой, и т.д. Время от времени можно вытягивать руки вверх, прогибаясь назад, и делать глубокий вдох. Будьте изобретательны! Щадите, позвоночник – не сгибайтесь без опоры!

Как правильно поднимать и переносить тяжести?

Главное правило: никогда не поднимайте груз на прямых ногах, наклонив корпус вперед! Присядьте, согнув колени, и, поднимая груз, держите туловище прямо, лучше – чуть выгнув его назад. Именно так поступают штангисты. Очень важно держать груз не на вытянутых руках, а ближе к себе, это значительно уменьшит нагрузку на позвоночник. Если возможно, разделите ношу на две части, не носите груз в одной руке, лучше – поровну в обеих.



Как правильно сидеть?



Самая большая нагрузка на межпозвоночные диски – в положении сидя. Каждые 15 минут меняйте положение спины. Подвигайте руками и ногами, потянитесь, отклонитесь корпусом назад. При сидении спина должна иметь хорошую опору. Лучшая опора – это сплошная спинка стула, чуть отклоненная назад, с выпуклостью, соответствующей нормальным изгибам позвоночника. Не кладите ногу на ногу – это вредно не только для вен, но и для позвоночника, так как вызывает боль в пояснице.

Профилактика остеохондроза

Теперь уже известно, что основная причина болей в спине, связана с нашим образом жизни, который ведет к изменениям в позвоночнике. Это сидячая работа, эмоциональные и физические перегрузки, неправильная осанка и нерациональное питание. Чтобы позвоночник остался здоровым, его необходимо беречь с молодости. Для правильного развития костей нужно с детства употреблять продукты, содержащие кальций, фосфор, магний, марганец и витамины А и С. В ежедневный рацион обязательно следует включать кисломолочные продукты, яйца, орехи, бобовые,

капусту, а также печень, сыр, кукурузу. Важные овощи и фрукты, особенно желтого и оранжевого цвета, которые насыщены витамином А. Шиповник, сладкий перец, киви и ягоды богаты витамином С.



Питайтесь рационально и не пере едайте, старайтесь не сутулиться. Плохая осанка приводит к увеличению нагрузки на поясничный отдел позвоночника. Выпрямите спину, подберите живот и распрямите плечи. Чуть приподнятая голова и втянутый живот – это и есть правильная осанка. Статного человека видно сразу. Держать спину – значит уметь многое выдержать и сохранить достоинство в трудных ситуациях.

Средство достижения горделивой осанки – естественный мышечный корсет из собственных тренированных мышц. Плавание – идеальный вид спорта для позвоночника и его мышечного корсета. Знайте, что некоторые виды спорта вредны для позвоночника, так как связаны с большими нагрузками: теннис, бадминтон, гольф, хоккей, футбол, прыжки, тяжелая атлетика. Здесь приходится резко поворачивать корпус, а падения, толчки и удары травмируют позвоночник. Неизбежные при этом макро- и микротравмы приводят к болям в спине, раннему изнашиванию позвоночника с развитием остеохондроза, требующего лечения.

Что сделать, чтобы остеохондроз не стал вашим «лучшим другом»? Если острые боли в спине возникли впервые, следует обязательно обратиться к врачу. Никогда не прибегайте к самолечению! Неправильная самодиагностика и бесконтрольный прием обезболивающих лекарств исказит истинную картину заболевания, усугубит ее проявления, затруднит диагностику, увеличит время и затраты на лечение и отсрочит выздоровление.

ОСТЕОХОНДРОЗ:



Как сохранить здоровье позвоночника?