10 советов от боли в спине

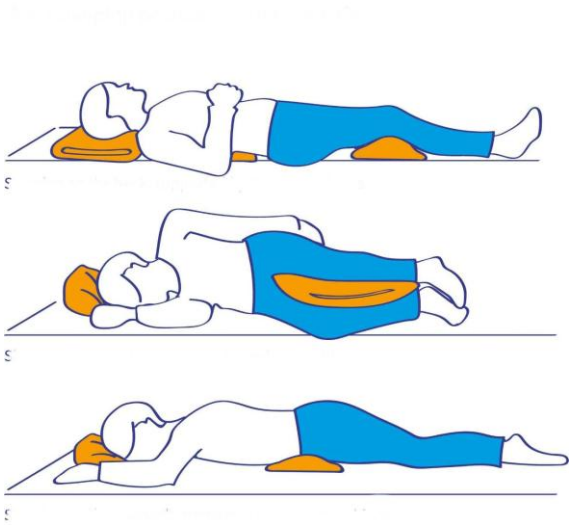
Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель физ. воспитания
МБУ «Центр ППМС «Ресурс»

Для болей в спине причин множество – от обычных сквозняков, до искривления позвоночника, нарушения обмена веществ, инфекции и т. д. Безусловно, поставить диагноз и назначить лечение может только врач. Но кое-какие меры можно принять и самостоятельно.

Как снять или хотя бы снизить болезненные ощущения в спине?

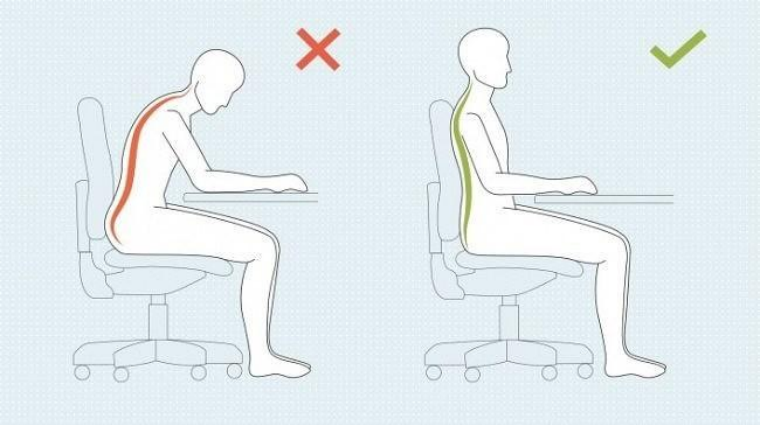
1. Сон. Если вы обычно спите на спине, подкладывайте невысокую подушку средних размеров не только под голову, но и под колени – это ослабит мышечное напряжение в пояснице.

Если предпочитаете спать на боку, положите подушку между согнутых ног, так чтобы на ней находилась внутренняя часть бедра и колени. Матрас должен быть средней жёсткости. Вреден как очень мягкий, так и слишком жесткий матрас.



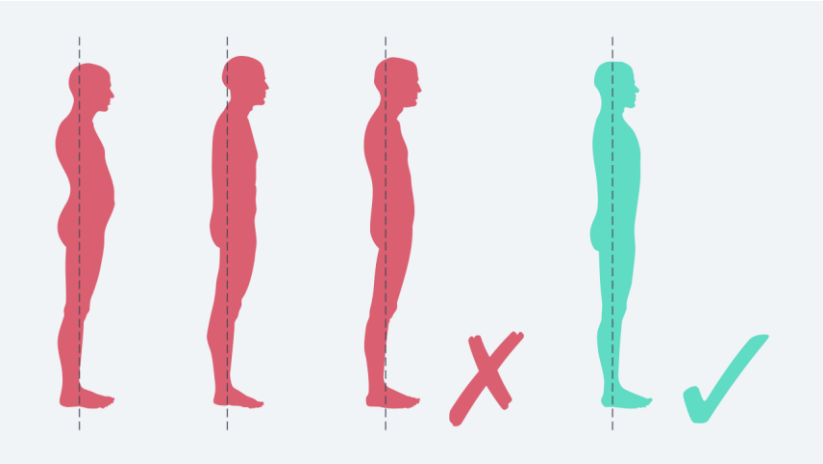
2. Не вставайте резко с постели. Сначала, лежа на спине, вытяните руки к изголовью. Подтяните поочередно одно колено к груди, затем выпрямите. Несколько минут полежите на спине с выпрямленными ногами. Чтобы подняться с кровати, лягте на бок ближе к краю и, свесив ноги, обопритесь и оттолкнитесь рукой, на которой лежите. Встав на ноги, поставьте ладони на ягодицы, и медленно прогнитесь назад.

3. Если не хотите страдать от болезней в спине, сидеть тоже нужно правильно. Во время сидения не наклоняйтесь слишком вперед. Обопритесь нижней частью спины на спинку стула, ступни касаются пола или подставки. Голова должна находиться на одной линии с шеей и спиной.



4. Вставая со стула, не наклоняйтесь вперед, желательно опираясь на подлокотники. Держите спину прямо, смотрите вперед.

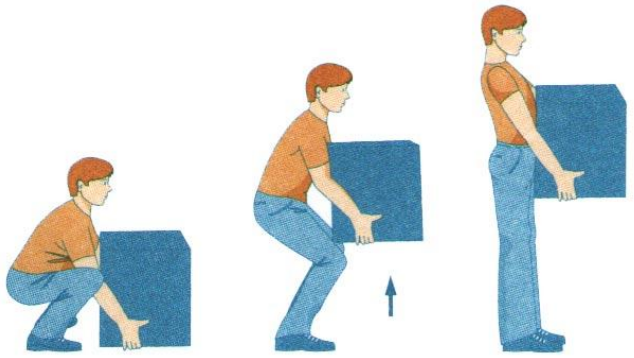
5. Во время ходьбы следите за осанкой, держите спину ровно. Старайтесь «подрасти», вытягивая позвоночник вверх.

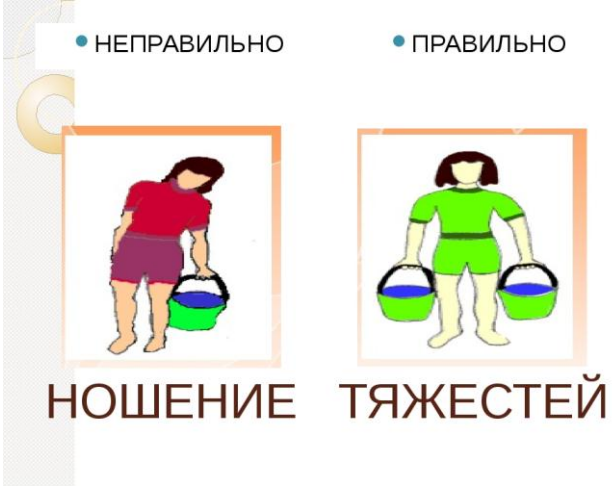


6. Если приходится долго стоять, время от времени ставьте то одну, то другую ногу на какое-нибудь возвышение (камень, пенек, бордюр). Перенос центра тяжести дает возможность отдыхать мышцам спины.

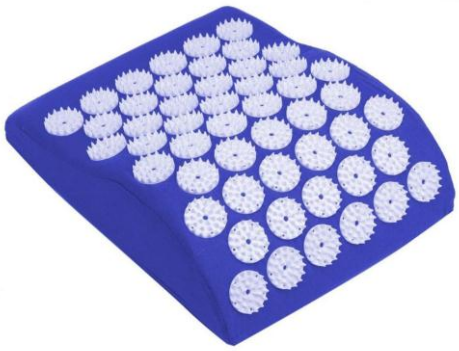
7. Пол мойте шваброй и обязательно держите спину прямо.

8. Не поднимайте резко тяжести. При переносе груза, необходимо прижать его к себе, а также распределять его равномерно, если возможно – берите сумки в обе руки или используйте рюкзак.





9. Используйте в домашних условиях массажёры, которые интенсивно воздействуют на затекшие мышцы спины, шеи, поясницы.



10. Регулярно занимайтесь физкультурой, плаванием, что благоприятно сказывается на общем состоянии здоровья, а также укреплении мышц спины, опорно-двигательного аппарата.

Желаю удачи! Будьте здоровы!