

## **Профилактика заболеваний спины. Что это такое?**

Малоподвижный, сидячий образ жизни ведет к длительному пребыванию в одном положении, вызывает утомление и онемение мышц спины. Мышцы перестают полноценно поддерживать позвоночник. Это влечет за собой усиленное давление на межпозвоночные диски. Длительно. Однообразно. Регулярно. Их истончение приводит к защемлению нервного окончания, что и является непосредственной причиной болевых ощущений в спине. Нарушения в работе шейного отдела приводит к появлению головных болей. Защемление нерва позвонками грудного отдела вызывает боли в сердце. Проблемы с поясницей тесно связаны с проблемами ног. Современная медицина диагностирует достаточно многоликую симптоматику.

### **Что же делать, если основной вид деятельности все-таки предполагает сидячий образ жизни?**

Не стоит унывать. Все эти неприятности вполне можно преодолеть. Конечно, когда знаешь и соблюдаешь определенные правила.

Основа проблемы - малоподвижный образ работы, то есть гиподинамия. Причинами, усиливающими недомогание, по мнению врачей стали:

- неудобное рабочее пространство;
- несоблюдение правил организации и рабочего режима дня;
- превышение допустимого трудовыми нормативами уровня зрительной, физической и умственной нагрузок.

Эти вопросы изучает эргономика - учение о разработке оптимальных рабочих условий для здоровья человека. Основная цель таких исследований - максимально сохранить здоровье путем соблюдения необходимых мер профилактики.

### **Профилактические меры. Что следует предпринять?**

- рационально организовать свое рабочее пространство;
- часто изменять позицию тела во время работы;
- делать лечебную гимнастику и соблюдать правильный режим рабочего дня;
- найти для себя активный вид спорта по интересам.

## **Как эргономично организовать свое рабочее пространство?**

Идеальное рабочее место комфортно для вашей продуктивной работоспособности и отличного самочувствия:

- крайне важно выбрать удобную высоту поверхности стола и размеры свободного места постановки ног;
- правильно рассчитать расстояние зрения от глаз до рабочей поверхности; найти для себя активный вид спорта по интересам.
- важно рационально расставить в удобной доступности предметы на столе.

Максимально комфортный доступ предметов ограничен сферами движения вытянутых рук. Оптимальная зона комфорта ограничена движением руки от предплечий с упором на локти при неподвижном положении плеч.

## **Как рационально организовать свой день?**

- Во время работы полезно делать небольшие, но частые перерывы для выполнения комплекса упражнений, снижающих усталость спины.
- Для поднятия общего физического тонуса и умственной деятельности успешно помогает комплекс наклонов и поворотов головой при глубоком, равномерном дыхании. Восстановить подвижность, и правильное кровообращение поможет массаж рук и пальцев. Хорошей физической разгрузкой для корпуса тела будет обычное потягивание. Просто закиньте руки за голову, и медленно отведите локти далеко назад на глубоком вдохе.

- Следует понимать, что комплексы физических упражнений - это только продуктивная профилактика профессиональных заболеваний спины. Важно выбрать для себя активный вид спорта по интересам. У вас гарантированно поднимется настроение и жизненный тонус.

### **Какая гимнастика нужна для укрепления позвоночника?**

За поддержание спины на практике отвечают мышцы не только самой спины, но и живота. Если максимально расслабить пресс, то сразу станет заметно изменение осанки. Но большинство стандартных упражнений для мышц пресса дают непомерную нагрузку на ослабленный позвоночник. Что же делать? - спросите вы. Вам помогут базовые занятия в группах йоги или пилатеса. Они помогут постепенно и методично проработать мелкие мышечные стабилизаторы, которые ответственны за формирование крепкого корсета из мышц для позвоночника. Выработать хорошую осанку и крепкий пресс.

Теперь вы информированы - значит, вооружены. Соблюдайте эти правила. Тренируйтесь регулярно и с удовольствием. И тогда вам не страшна гиподинамия и болезни спины.

**Все в ваших руках!**