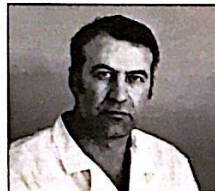


Н. А. КАСЬЯН,
заслуженный врач УССР,

Боль в спине

Д. Г. САИДБЕГОВ,
кандидат
медицинских наук



на позвоночник, корпус должен поддерживаться сидельными буграми, а это возможно только на жестких сиденьях.

К той мебели, на которой вам приходится сидеть подолгу, предъявляются следующие требования: высота стула, кресла должна соответствовать длине голени — надо, чтобы нога упиралась в пол. Для людей маленького роста рекомендуем подставлять под ноги скамеечку. Максимальная глубина сиденья — примерно 2/3 длины бедер. И последнее: под столом должно быть достаточное пространство для ног, чтобы их не надо было сильно сгибать (фото 1).

Если вы вынуждены долго сидеть, старайтесь примерно каждые 15–20 минут немного размяться, поменять положение ног. Следите за тем, чтобы спина плотно прилегала к спинке стула. Сидите прямо, не сильно наклоняя голову и не сгибая туловище, чтобы не напрягать мышцы тела.

»» Когда вы стоите или сидите, меняйте позу каждые 10, в крайнем случае — 20 минут.

Если по роду деятельности вам приходится подолгу ежедневно читать, сделайте приспособление на столе (попюитр), поддерживающее книгу на достаточной высоте и наклонно к столу, чтобы верхнюю часть туловища вам не надо было наклонять вперед.

За рулем автомобиля старай-

тесь сидеть без напряжения. Важно, чтобы спина имела хорошую опору. Для этого между поясницей и спинкой кресла положите тонкий валик, что позволит сохранить поясничный изгиб. Голову держите прямо. После нескольких часов вождения выйдите из автомашины и сделайте элементарные гимнастические упражнения: повороты, наклоны, приседания — по 8–10 раз каждое.

Перед экраном телевизора не сидите и не лежите долго в одной позе. Периодически меняйте ее, вставайте, чтобы поразмяться. Посидели 1–1,5 часа, откиньтесь на спинку стула или кресла, расслабьте мышцы, сделайте несколько глубоких вдохов.

КАК ПРАВИЛЬНО СТОЯТЬ

Когда человек долго стоит, позвоночник испытывает значительные нагрузки, особенно поясничный его отдел. Меняйте позу через каждые 10–15 минут, опираясь при этом попеременно то на одну ногу, то на другую, это уменьшит нагрузку на позвоночник. Если есть возможность, ходите на месте, двигайтесь. Время от времени прогибайтесь назад, вытянув руки вверх, сделав глубокий вдох. Этим можно несколько снять усталость мышц

плечевого пояса, шеи, затылка, спины.

Если вы моете посуду, гладите, попеременно ставьте то одну, то другую ногу на небольшую скамеечку или ящичек. Страдающим остеохондрозом гладить лучше сидя или поставив гладильную доску так, чтобы не приходилось низко наклоняться.

Во время уборки квартиры, работая с пылесосом, также старайтесь низко не наклоняться, лучше удлините шланг дополнительными трубками. Убирая под кроватью, под столом, станьте на одно колено. Чтобы поднять предмет с пола, опуститесь на корточки или наклонитесь, согнув колени и опираясь рукой о стул или стол (фото 2). Так вы не перегружаете поясничный отдел позвоночника.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДНИМАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ ТЯЖЕСТИ

Одна из основных причин обострения остеохондроза и образования грыж межпозвонокового диска, особенно в пояснично-крестцовом отделе, — подъем и перенос тяжестей. Остро, неожиданно возникает боль в пояснице в тех случаях, когда поднимают тяжести резко, рывком, а затем переносят тяжелый предмет в сторону, поворачивая при этом туловище.

