

Как сохранить осанку прямой, а спину здоровой?

Позвоночник можно смело назвать главной осью нашего тела, он является основой здоровья всего организма.

С детства мы привыкли слышать: «Держи спину прямо». Однако в суете дней мы постоянно нарушаем это "правило", а вспоминаем его лишь, когда почувствуем боль. А как много зависит от здоровья позвоночника! Это и хорошее настроение, и длительные прогулки с детьми, колдовство у плиты и прочие радостные хлопоты...

Сохранить здоровый позвоночник помогут некоторые несложные правила поведения в повседневной жизни:

- ✓ Неудобная поза для сна и неправильно выбранный матрас не только мешает нам выспаться, но может вдобавок спровоцировать боли в спине. Жесткость матраса в этой ситуации играет большую роль. Он не должен быть слишком мягким, выбирайте умеренно жесткий и по возможности отдавайте предпочтение ортопедическому матрасу. Линия позвоночника во время сна должна оставаться прямой. Если вы спите на боку, голова не должна ни западать, ни быть высоко поднятой на пышной подушке.

- ✓ Начинайте день с ровной осанки. Встав с кровати, потянитесь, а затем заставьте свою спину принять правильное положение. Представьте, что от вашего затылка к копчику натянута крепкая нить, и не отпускайте эту мысль. Такая техника визуализации эффективно настраивает на правильную осанку. Верное начало дня — первый шаг к ровной спинке.

- ✓ При стирке белья с использованием стиральной машины присаживайтесь на корточки, когда загружаете или достаете белье.

- ✓ При глажке белья гладильная доска должна быть поднята на достаточную высоту, чтобы ваша спина оставалась прямой и не сгибалась в пояснице.

- ✓ Если у вас сидячая работа, заставляйте себя хотя бы каждые два часа отвлекаться на несколько минут, чтобы пройтись и размяться.

- ✓ Совсем не обязательно проводить весь день на каблуках. Возьмите с собой удобную сменную обувь, чтобы иметь возможность переобуться в любое время.

- ✓ Если ваша деятельность предполагает постоянное нахождение на ногах, постарайтесь сидеть каждые два часа хотя бы несколько минут, чтобы дать отдых пояснице.

- ✓ При спуске по лестнице ногу ставьте всегда на носок, а не на пятку. Так вы снизите нагрузку на позвоночник и сделаете свою походку легче и грациознее. Поднимаясь по лестнице, не перешагивайте через несколько ступенек - наступайте на каждую.

- ✓ Когда берете на руки ребенка, сначала присядьте на корточки, возьмите ребенка, а потом уже распрямляйтесь во весь рост. Губительно

для спины, когда Вы наклоняетесь вперед, прогибаясь в поясничном отделе и, подняв тяжесть, распрямляетесь.

✓ Носить тяжести всегда лучше с симметричной нагрузкой на правую и левую руку.

✓ Поддерживайте нормальный вес (каждый лишний килограмм – дополнительная нагрузка на позвоночник).

✓ Самым эффективным способом коррекции осанки является плавание, ведь оно задействует все мышцы спины, пресса и рук. Благодаря этому укрепляется мышечный корсет, а следовательно, и спина становится прямее.

✓ И конечно, не будем забывать о разумных физических нагрузках! Расслабить спину поможет кошачья растяжка — обопритесь на пол коленями и ладонями, выгните спину вверх, пытаясь дотянуться подбородком до груди. Следом, наоборот, вогните ее, сведя вместе лопатки, подняв подбородок вверх. Повторите упражнение раз 10, и облегчение придет.

Эти советы помогут сохранить здоровье позвоночника, если не забывать о них.

*Социолог отделения
общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*

Ирина Дрозд