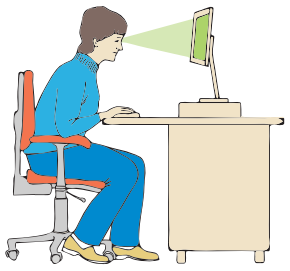
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЙ В СПИНЕ

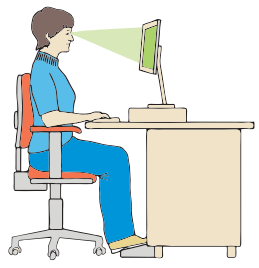
Почему болит спина?

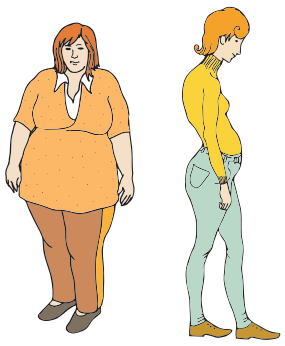


Неправильные позы

Позвоночник работает хорошо, только если он находится в правильном положении — когда наша поза симметрична, а естественные изгибы позвоночника сохранены. Если вы постоянно стоите или сидите в неправильной позе, мышцы, которые должны удерживать позвоночник, не будут справляться со своей работой, а это грозит появлением болей в спине.

Улучшите позу!





Избыточный вес

Потяжелевший живот все время нагружает мышцы спины, перерастягивает и ослабляет мышцы живота. Полные люди при перемещении груза не могут в достаточной степени приблизить его к себе и надежно удерживать, так как им просто не хватает длины рук.

Плохая физическая форма

Слабые мышцы живота и спины не могут поддерживать спину, биомеханика позвоночника нарушается, и возникает боль. Очень слабые руки не способны надежно удерживать груз, да еще близко к телу, поэтому груз выскальзывает и, следовательно, спина подвергается перегрузкам. Слабые ноги не позволяют использовать правильные техники перемещения грузов, а это, как мы знаем, верный путь к хронической боли в спине.

Следите за весом!

Неправильные техники перемещения

Неправильные позы, плохая организация рабочего места, неподходящая одежда и обувь, перегрузки из-за подъема очень тяжелого или непредсказуемого груза и неправильные способы перемещения — вот основные факторы риска при перемещении. Повреждения спины (позвоночника) всегда носят накопительный характер. То есть вы можете неправильно нагружать спину в течение длительного времени, но однажды она обязательно заболит.

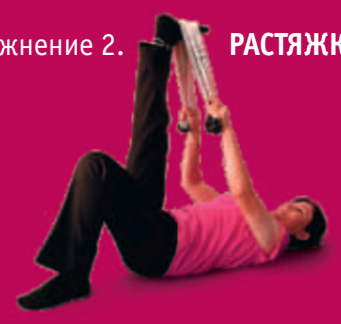
Поддерживайте себя в форме!

Избежать болей в спине можно с помощью физических упражнений

Упражнение 1. **СКРУЧИВАНИЯ**

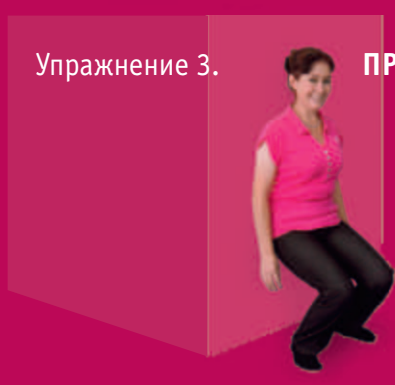
Лягте на спину, поставьте согнутые ноги на пол («домиком») так, чтобы поясница была плотно прижата к полу. Руки согните за голову и, выполняя упражнение, сохраняйте локти отведенными. Напрягите мышцы живота и выполните скручивание. При этом верхняя часть туловища должна оторваться от пола. Задержитесь в этом положении на секунду, а затем медленно опуститесь на пол. Следите за тем, чтобы при выполнении упражнения шея не сгибалась (голова не «выдвигалась» вперед), а локти были на одной линии с плечами. Выполните 2 подхода по 8-12 раз.

Упражнение 2. **РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ НОГИ**



Лягте на спину, поставьте одну ногу на пол «домиком», чтобы препятствовать переразгибанию поясницы. Через стопу второй ноги перекиньте сложенное полотенце и выпрямите ногу вверх. Медленно потяните мышцы задней поверхности ноги. Для усиления растяжки слегка приведите прямую ногу к груди. Задержитесь в положении максимального растяжения не менее 30 секунд. Сделайте растяжку 2-4 раза для каждой ноги.

Упражнение 3. **ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ**



Встаньте на расстоянии 25-30 сантиметров от стены (расстояние должно быть примерно на 5-7 сантиметров меньше длины вашего бедра). Прижмите спину к стене и слегка напрягите мышцы живота так, чтобы поясница была прижата к стене. Медленно приседайте, не отрывая спины от стены. Остановитесь в положении «сидения на стуле» на 10 секунд, а затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 8-12 раз.

Упражнение 4. **РАБОТА РАЗГИБАТЕЛЕЙ СПИНЫ**

Лягте на живот и обопритесь на локти, следя за тем, чтобы локти были строго под плечевыми суставами, а угол сгибания локтевых суставов составлял 90°. Медленно надавите локтями на пол, одновременно напрягая мышцы живота так, чтобы живот втягивался внутрь (пытайтесь втянуть пупок). При этом грудь и живот отрываются от пола, спина прямая. Вы должны почувствовать напряжение мышц спины. Старайтесь удерживать лопатки вместе. Задержитесь в этом положении 5-10 секунд. Если у вас большой стаж тренировок, можно постараться удержать это положение 30 секунд.

Упражнение 5. **ПОДЪЕМ НОГИ И РУКИ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ**

Встаньте на четвереньки, расположив колени строго под тазобедренными суставами, а руки — под плечевыми. Слегка напрягите мышцы живота так, чтобы живот втягивался внутрь (пытайтесь втянуть пупок). Вытяните ногу назад, следите за тем, чтобы спина оставалась прямой (не возникало переразгибания в пояснице). Задержитесь в этом положении 5 секунд, стараясь сохранить равновесие. Повторите упражнение 8-12 раз для каждой ноги. Теперь попробуйте одновременно с ногой вытянуть вперед противоположную руку.

Упражнение 6. **КОЛЕНО К ГРУДИ**

Лягте на спину, поставьте согнутые ноги на пол («домиком») так, чтобы поясница была плотно прижата к полу, руки вытяните вдоль туловища. Согните ногу к груди, вторая нога опирается о пол, поясница прижата к полу. Задержитесь в этом положении 15-30 секунд, затем поставьте ногу на пол и повторите движение другой ногой. Повторите упражнение 2-4 раза для каждой ноги.

Упражнение 7. **ПОВОРОТ ТАЗА**

Лягте на спину, поставьте согнутые ноги на пол («домиком») так, чтобы поясница была плотно прижата к полу, руки вытяните вдоль туловища. Слегка напрягите мышцы живота так, чтобы живот втягивался внутрь (пытайтесь втянуть пупок). Вы должны почувствовать, что спина плотнее прижимается к полу. При этом движении ягодицы лишь чуть-чуть отрываются от пола. Движение, которое вы выполняете, напоминает застегивание тесных брюк в положении лежа. Повторите 8-12 раз.

Упражнение 8. **ПОДЪЕМ ТАЗА**

Лягте на спину, поставьте согнутые ноги на пол («домиком») так, чтобы поясница была плотно прижата к полу, руки вытяните вдоль туловища. Надавливая пятками в пол, напрягите ягодицы и приподнимите бедра, ягодицы и туловище. Ваше тело от коленей до лопаток должно представлять собой прямую линию. Задержитесь в этом положении 6 секунд и медленно опуститесь на пол. Повторите 8-12 раз.

Помните о правильном исходном положении! Не используйте упражнения, увеличивающие поясничный лордоз, так как это может спровоцировать боль в спине.

© АНО «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ», 2022

Создано при поддержке БФ «Абсолют-Помощь»