Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Забудьте о боли в спине | Oubliez le mal de dos

Автор: Лейла Бабаева, Лозанна , 05.12.2019.

(© pixabay.com)

Ломота в спине, плечах или шее не знакома только редким счастливчикам. Как победить боль и привести себя в форму, объясняется в новой книге, выпущенной лозаннским издательством Favre.

|

Seuls les plus chanceux ne sont pas familiers avec les courbatures au dos, aux épaules ou au cou. Un nouveau livre paru aux Editions Favre explique comment vaincre la douleur et se mettre en forme.

Oubliez le mal de dos

В книге «Plein le dos!» постуролога Оливье Жирара сказано, что 80% населения

Швейцарии страдают от проблем с позвоночником, затылком, плечами или коленями. Когда «хватает» спину или шею, многие идут к хиропрактику, массажисту или остеопату, но этого недостаточно.

Главная задача каждого, кто не хочет проблем с позвоночником – научиться сохранять правильную позу и натренировать соответствующие мышцы. Боль в спине – не приговор, мы сами творцы своего здоровья. Например, чтобы поднять тяжесть, не следует сгибать ноги, так как это вредит коленным хрящам, приводит слова Оливье Жирара газета Le Temps. Лучше, подобно рыцарю, опуститься на одно колено, наклониться и поднять груз, сохраняя прямую спину, тот же метод нужно применять, беря на руки младенца.

Что касается задней части шеи, то она должна быть расслаблена, сидите вы, лежите или стоите. Если приходится что-то делать руками, то следует задействовать область спины на уровне лопаток, т.е. нижние половины трапециевидных мышц и верхнюю часть широких. Эта стратегия помогает избежать напряжения в верхней части туловища, где расположены так называемые «рабочие» мускулы, которые быстро реагируют на команды мозга, но и быстрее устают, чем мышцы, расположенные в нижней половине спины.

В положении стоя автор рекомендует принимать позу обезьяны: прямая спина опирается на слегка отклоненный назад таз, что позволяет легче контролировать положение спины. Что касается работы в офисе, то хуже всего – сидеть, развалившись в кресле, поскольку это один из лучших способов заработать боль в пояснице. Необходимо держать спину прямо, но в этом случае лопатки не касаются спинки стула и туловище невольно «оплывает». Выход прост: положить между тазом и спинкой небольшую подушку, которая снизит напряжение позвонков и поможет легко сохранять нужную позу. Этим же приемом можно пользоваться дома, в общественном транспорте, театре и т.д. Нет с собой подушки? Ее заменит шарф или свернутый свитер. Многие представят себе взгляды окружающих, но лучше подумать о своем состоянии, когда в спине или шее начинается ломота. Оливье Жирар не советует использовать мячи для сидения или табуреты, так как без опоры мышцы спины начинают работать под большой нагрузкой.

В книге специалист дает информацию о том, как наши позы влияют на все части тела, советует осознать свои вредные привычки и избавиться от них, подчеркивая, что главное препятствие на пути к хорошему самочувствию скрыто в психологии человека. «Многие полагают, что виновато окружение: начальник, коллеги, система. Да, есть компании, где присутствуют вредные производственные факторы, но не стоит путать моральную ответственность с биомеханической. Тело начинает болеть, только если мы подвергаем наши ткани биомеханическим перегрузкам».

Людям, работающим сидя, нужно вставать каждые полчаса и расслаблять мышцы каждые двадцать минут. Тем, кто считают это потерей времени, врач напоминает, что интересные идеи редко приходят в голову перед монитором: «Не чаще ли мы чувствуем вдохновение, когда принимаем душ?» Если трудно помнить о перерывах на работе, то стоит задать в телефоне регулярные напоминания.

Наконец, не следует забывать о том, что утром человек на 1,5-2 см выше, чем вечером, поскольку во время сна мышцы расслабляются, а скелет вытягивается. Людям со слабой спиной не рекомендуется усаживаться за компьютер в течение

первых двух часов после пробуждения, гораздо лучше совершить прогулку, за это тело скажет вам огромное спасибо.

здоровье
Статьи по теме
Почему болит спина?

Source URL: *https://www.nashagazeta.ch/news/sante/zabudte-o-boli-v-spine*