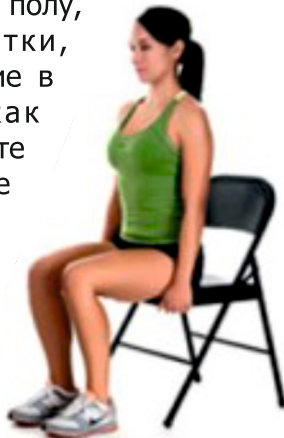


В исходном положении «сидя» можно делать такие упражнения:

- надавите лопатками и поясницей на спинку стула, затем расслабьтесь;
- положите руки на стол и давите на него локтями;
- возьмитесь за сиденье руками и попытайтесь вместе со стулом приподнять себя;
- спина прямая, поднимите ноги перед собой, чтоб они были параллельно полу, держите, насколько хватит сил, поставьте на пол;
- спина прямая, стопы стоят на полу (желательно без обуви), представьте, что под ногами рыхлый песок, зарывайтесь в него как можно глубже, при этом спина, плечи, живот расслаблены, а работают только ноги – как устанете, прекратите, расслабьте ноги;
- стопы стоят ровно на полу, поднимите вверх пятки, почувствуйте напряжение в икрах, подержите как можно дольше, поставьте пятки на пол; поднимите носки, почувствуйте напряжение в стопе и передних мышцах ног, опустите.



Важно менять положения тела во время перерыва в работе и делать простые очень эффективные упражнения **в исходном положении «стоя»**:

- руки опущены, попеременно тянитесь плечами до уха, голову наклонять нельзя;
- поднимите руки перед собой, сожмите в кулаки как можно сильнее, напрягите руки, резко уроните вниз, разжав кулаки;
- наклонитесь назад, обопритесь руками о стол, стоящий позади, прогните спину, задержитесь в таком положении, расслабьтесь;
- встаньте на носочки, опуститесь на пятки;
- наклонитесь вперед, пытайтесь коснуться кончиками пальцев пола.

Повторите каждое упражнение несколько раз.

Ежедневные занятия минимизируют последствия долгого пребывания в статичной позе, избавят от ноющих болей в мышцах и суставах, предупредят развитие многих заболеваний.

Министерство здравоохранения
Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр
медицинской профилактики»

<http://rcmp-nso.ru/>

**ПОЛЕЗНЫЕ
СОВЕТЫ
для здоровья
позвоночника**



Дискомфорт и боли в спине – индикатор неблагополучия в позвоночнике.

Боль – чаще всего защитный мышечный спазм, это первый сигнал существующей проблемы. Избыточное мышечное напряжение нарушает кровообращение: ухудшается обмен веществ, функция нервных волокон. Возникает своего рода порочный круг, который может привести к развитию серьезных заболеваний.

Наиболее распространенные причины болей в спине:

- ✓ малоподвижный образ жизни;
- ✓ неумение правильно поднимать и переносить тяжести;
- ✓ неправильное питание, недостаток в организме важных микроэлементов;
- ✓ лишний вес, ожирение;
- ✓ переохлаждение,
- ✓ для женщин провоцирующий фактор – хождение на высоких каблуках: каждый сантиметр увеличивает нагрузку на позвоночный столб на 10-15 килограммов.



Для сохранения здоровья спины необходимо исключить или свести к минимуму влияние факторов риска:

- ✓ избегать переохлаждения,
- ✓ поддерживать в норме вес (каждый лишний килограмм в разы увеличивает нагрузку на позвоночник),
- ✓ регулярно включать в рацион продукты, с достаточным содержанием кальция, фосфора, магния, калия,
- ✓ не поднимать тяжести, наклонившись, рывком, как штангист, или одновременно поворачиваясь. Нужно присесть с прямой спиной, взять груз и только потом выпрямиться, используя в первую очередь силу мышц ног и брюшного пресса, а в последнюю – мышечную силу рук. Безопаснее нести груз за спиной в рюкзаке, а не в сумке на плече. Целесообразно распределять груз в обе руки, сумки разного веса необходимо периодически менять в руках,

чтобы не возникло перенапряжение мышц туловища.

✓ для ежедневной носки выбирать обувь с высотой каблука не более 4-5 см на устойчивой подошве, основа каблука должна быть широкой. Более высокий каблук изменяет осанку – смещается центр тяжести, позвоночник сильно прогибается в пояснице, возникает неравномерная нагрузка на межпозвоночные диски, могут появиться боли в поясничной области. **Обувь на высоком каблуке можно носить не более 3-4 часов в день.**

✓ борьба гиподинамией. В положении сидя позвоночник испытывает максимальную нагрузку, в положении стоя она снижается примерно на 10 процентов, минимальная – в положении лежа.

«Здоровье» позвоночника невозможно без достаточной общей физической активности. **Кроме того, существуют специальные упражнения для снятия напряжения мышц спины, их тренировки и укрепления, которые можно выполнять непосредственно на рабочем месте.** Они достаточно просты, не отнимают много времени, но очень эффективны.

В положении сидя держите спину прямо, ступни ног должны прилегать к полу всей поверхностью подошвы, голени вертикальны к полу, а бедра горизонтальны; предплечья опираются на столешницу и расслаблены.

Если спина «затекла», сделайте несколько раз простые упражнения и почувствуете облегчение:

- сведите лопатки, разводя плечи в стороны, и потянитесь головой вверх (макушкой);
- хорошо упритесь в пол ногами, а ягодицами о сиденье стула, напрягите пресс, медленно и

глубоко вдохните, при этом вытягивая позвоночник вверх, медленно выдохните, стараясь при этом держать позвоночник вытянутым.

Как можно чаще делайте всевозможные потягивания, например:

- сомкнув пальцы, вытяните руки вперед, наклоните голову вперед, прижмите к груди;
- тяните руки вверх, в стороны;
- потяните каждое плечо по очереди вперед, чувствуя, как натягиваются мышцы в области лопатки.