

ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЙ В СПИНЕ

Боли в спине — одна из самых частых причин обращения к врачу. Чаще всего они связаны с мышечным напряжением, длительным сидением и недостаточной физической активностью.

Профилактика помогает сохранить подвижность и избежать серьёзных осложнений.



ЕСЛИ БОЛЬ УЖЕ ПОЯВИЛАСЬ НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ.

Только невролог после осмотра и обследования сможет определить её истинную причину: мышечный спазм, компрессию нерва, грыжу диска или другие состояния, требующие разного подхода к лечению.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О БОЛЯХ В СПИНЕ

Остеохондроз — это естественные возрастные изменения позвоночника, которые есть у каждого человека. Сам по себе он не вызывает боли. Боль возникает, когда появляется мышечное напряжение, раздражение нервных корешков или сдавление нервных структур. Именно поэтому важно не заглушать боль таблетками, а понять её причину вместе с врачом.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ БОЛИ В СПИНЕ

длительное сидение в неправильной позе

слабость мышц спины и пресса

резкие движения и подъём тяжестей

переохлаждение

стресс и хроническое напряжение

7

ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛИ В СПИНЕ



1

ДВИГАЙТЕСЬ РЕГУЛЯРНО



Ходьба по 30–40 минут в день, плавание, пилатес, йога — лучшие друзья спины.

Регулярная умеренная активность укрепляет мышечный корсет и снижает нагрузку на позвоночник.

Главное — без резких движений и рывков.

2

ОРГАНИЗУЙТЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО



Сидите прямо, опираясь на спинку стула. Стопы на полу.

Экран компьютера на уровне глаз или чуть ниже.

Каждые 40–50 минут вставайте, потягивайтесь, делайте несколько шагов — это снимает статическое напряжение мышц.

3

СПИТЕ С КОМФОРТОМ



Спите на ортопедическом матрасе и подушке средней жёсткости.

Поза на спине или на боку с согнутыми коленями считается наиболее физиологичной.

Не спите на животе с повернутой головой — это перегружает шейный отдел.

4

НОРМАЛИЗУЙТЕ ВЕС



Лишний вес создаёт дополнительную нагрузку на позвоночник, особенно на поясничный отдел.

Снижение веса всего на 5–10% заметно уменьшает нагрузку и снижает риск болей.

5

ИЗБЕГАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ И РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЙ



Холод провоцирует мышечный спазм.

Одевайтесь по погоде, защищайте поясницу и шею от сквозняков.

Не поднимайте тяжести резко, с прямой спиной — при необходимости используйте правильную технику (приседайте, держите спину прямой).

6

НОСИТЕ УДОБНУЮ ОБУВЬ



Обувь на высоком каблуке и на плоской подошве создаёт неравномерную нагрузку на позвоночник.

Оптимальная высота каблука — 3–5 см с устойчивым широким каблуком.

7

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ БОЛИ — НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ К НЕВРОЛОГУ



Если боль в спине появляется чаще 2–3 раз в месяц, становится регулярной, возникают онемение или слабость в ногах — обратитесь к неврологу.

Своевременная диагностика (осмотр, МРТ при необходимости) позволяет выявить причину боли и подобрать правильное лечение.



КОГДА СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Не откладывайте визит, если появились:

- боль после травмы или падения
- онемение или слабость в ногах (трудно ходить)
- нарушение функции тазовых органов (задержка или недержание)
- боль, не проходящая в покое
- повышение температуры и общая слабость



Спасибо, что внимательно относитесь к своему здоровью.

Мы всегда рядом!

С заботой о вас,

клиника «Здоровая система»