

Сколиоз – это боковое искривление позвоночника. Опасность сколиоза в том, что при искривлении позвоночника происходит смещение или сдавливание внутренних органов. Последствием заболевания могут быть: головные боли, частые ангины, ухудшение зрения и слуха, артериальная гипертензия, эпилепсия, сердечные колики, боли в лопатках, спине, пояснице, суставах. У детей – энурез, заикание, недержание кала, невроз. Сколиозу в той или иной форме подвержены все.

Предупредить или избавиться от боли в спине можно. С раннего детства и в последующем следует соблюдать правильную осанку. Научитесь правильно стоять, сидеть, двигаться и переносить тяжести. Всегда выбирайте правильное положение тела. Прислушайтесь к нашим советам.

Тяжёлые предметы следует поднимать из положения сидя на корточках с прямой спиной, держа руки как можно ближе к туловищу. Старайтесь не наклоняться в сторону, поднимая тяжести. Распределяйте вес переносимого груза на обе руки.

Выбирайте стул или кресло с высокой спинкой. За рулём автомобиля старайтесь сидеть прямо и дальше от руля, удерживая его вытянутыми руками. Выбирайте автомобиль с жёстким сиденьем, соответствующим физиологическим изгибам спины. Если Вам приходится долго стоять или сидеть, через каждый час устраивайте перерыв, делайте разминку. Это необходимо для того, чтобы мышцы расслабились и пришли в нормальный тонус. Как Вы сидите за рабочим столом? Ступни должны полностью касаться пола, ноги – согнуты в коленях под прямым углом. Опирайтесь на обе руки, а локти не свешивайте со стола.

Выполняя работу, позвоночник должен оставаться в прямом положении. Не нагибайтесь, станьте на колени или на корточки. При нарушении указанных правил развивается мышечный спазм, ограничивающий движения и вызывающий боль.

Стоять и ходить следует с прямой спиной, опираясь на обе стопы, равномерно распределяя вес тела между двумя ногами. Правильная осанка – когда живот втянут и грудная клетка выдаётся вперёд. Если Вам приходится долго стоять, используйте опору или время от времени перемещайте вес тела с одной ноги на другую. Избегайте ношения обуви на каблуках выше 4-5 см.

Лежать и спать следует на достаточно жёстком матрасе. Позвоночник должен находиться в прямом положении. Положите небольшую подушку под шею, а при болях в поясничной области – и под колени. Во время сна в положении лёжа на боку старайтесь держать бёдра и колени в согнутом положении.

По возможности ведите активный образ жизни. Утром зарядка, а вечером прогулка. Обратите внимание на то, как Вы идёте. Не шагайте широко, не размахивайте руками, не разводите носки в стороны, не шаркайте ногами. Двигайтесь легко, пружиня шаг. Контролируйте свой вес, ведь лишние килограммы не только не красят фигуру, но и оказывают давление на позвоночник.

Лучшая профилактика болезней позвоночника – плавание. На летнем отдыхе меньше лежите на пляже, больше плавайте. Посещайте бассейн. Вы часто простужаетесь и считаете, что посещение бассейна – не для Вас? Запишитесь на курсы танцев.

Помните, что избавиться от сколиоза не легко. Это зависит только от Вас, будете ли Вы сами постоянно выполнять определённые физические упражнения, т.е. тренировать свой природный «корсет» мышц, который поддерживает позвоночник.