



Очень многие хотя бы раз в жизни испытывали боль в спине или шее и прибегали к различным методам её лечения. Кому-то удалось избавиться от боли навсегда, но у многих – по данным ученых почти у 20% пациентов – боль в спине переходит в хроническую форму. Причин для этого много:

- 1 – малоподвижный образ жизни
- 2 – длительное пребывание в статических позах (работа за компьютером, вождение автомобиля)
- 3 – избыточный вес
- 4 – стрессы
- 5 – чрезмерные нерегулярные физические нагрузки

Основные методы лечения:

1. Физиотерапия
2. Массаж
3. Лечебная физкультура

Профилактика боли в спине и шее



Для профилактики боли в спине и шее желательно соблюдать несколько правил, которые снизят нагрузку на позвоночник:

- 1- всегда держите спину ровно
- 2- при длительной работе за компьютером чаще разминайте шею (наклоны в стороны, круговые движения) старайтесь не класть ногу на ногу
- 3 -старайтесь не поднимать тяжёлых предметов (не более 3-х кг), если все-таки приходится поднимать тяжести, то поднимайте их, присев, а не наклонившись
- 4- больше двигайтесь, укрепляйте мышцы спины
- 5- по возможности занимайтесь на турнике
- 6- чаще плавайте (бассейн, море)

Соблюдая эти несложные правила, Вы сможете избежать неблагоприятных последствий