Башкирский центр медицинской профилактики

Государственное автономное учреждение здравоохранения

Республиканский врачебно-физкультурный диспансер

**Практикум по профилактике остеохондроза**

Памятка

Подготовила Галиуллина Л.А., врач по лечебной физкультуре

Уфа, 2012г.

Считается, что остеохондроз — это расплата человека за прямохождение. В вертикальном положении создается излишнее давление на позвоночный столб. Поэтому полезно как можно меньше сидеть, больше двигаться и менять позу. По возможности нужно лежать 10-15 минут и более на ровной поверхности (жесткая кровать, пол) 3—4 раз в день. (не считая ночного сна), так как в положении лежа давление внутри позвоночного диска снижается на 50% .

Необходимо избегать отдыха в «проваливающихся» кресле в провисающих шезлонгах, в гамаке.

**Правильная осанка**

Снимите обувь, встаньте спиной к стене, прикоснувшись к ней пятками, ягодицами и лопатками. Рукой проверьте расстояние между поясницей и спиной. В норме оно должно быть равным 1,5—2см (толщина ладони). Запомните такое положение позвоночника. Это ваша правильная осанка.

**Соблюдение правил ночного сна**

Спать нужно на ровной прямой поверхности. Для этого подходит полужесткая постель: внизу твердый деревянный щит, сверху мягкая часть высотой не менее 15—18 см. Лучше всего использоватьортопедические матрасы, подобрав нужную модель в зависимости от веса человека и выраженности патологического процесса.

Высота кровати должна быть не меньше высоты стула — 45 см, для пожилых людей и больных остеохондрозом подходящем высотой является 55 см.

**Освоение правильного поднятия тяжестей**

**Рис. 1** При подъеме тяжестей необходимо уменьшить нагрузку на позвоночник. Поднимая тяжесть с земли нельзя наклонять туловище, надо присесть держа спину прямо, ухватить и поднять груз, нести его впереди себя ближе к туловищу.

Тяжелую вещь лучше всего переносить на плече. Тяжелые сумки. пакеты следует распределить на обе руки. Нужно избегать рывков, резких сгибаний и переразгибаний.

**Работая стоя**, следует чаще менять позу, перенося тяжесть тела то на одну, то на другую ногу. В положении стоя следует не наклоняться к рабочему месту, а наоборот, устроить его повыше. Высоту стола можно увеличить с мощью подставок, удлинить швабру, трубку пылесоса.

**Рис. 2, Рис. 3. При работе сидя**, рекомендуется чаще контролировать позу: сидеть нужно с выпрямленной осанкой, чтобы уменьшить грузку, а через каждый час для активизации кровоснабжения конечностей, снятия напряжения мышц спины следует плавно, без напряжений и усилий сделать несколько наклонов (вперед, назад, в стороны) и поворотов туловища стоя.

Перед работой и в течение дня можно выполнять упражнение «голова — воздушный шар», которое позволяет контролировать наклоны головы и положение шейно-грудного отдела позвоночника. Выполняя упражнение, представьте, что голова медленно, как воздушный шар, заполняется воздухом и тянется вверх, причем тянется вверх затылок, а не подбородок.

В положении сидя необходимо периодически заводить руки за спинку стула и, сведя лопатки, тянуть к полу замок из кистей рук.

При сидячей работе необходим офисный стул с широким основанием в виде пятиконечной звезды, на колесиках, с высокой, пружинящей спинкой, прочными подлокотниками вращающимся сидением с фиксирующим поясницу выступом

Если его нет, подкладывают плоскую подушку, небольшой валик или специальный стабилизатор поясницы, который закрепляют на спинке стула.

*Часто задают вопрос: какая поза наиболее благоприятна для позвоночника, какой вид деятельности полезен?*

*Ответ: полезно разнообразие поз и движений, их постоянная смена. Любая статичная поза в конце концов вызывает усталость мышц и нарушение кровоснабжения позвоночника.*

**Особенности питания**

Пища должна быть богата нейротропными витаминами группы В:

- тиамином (витамин В1), который содержится в изделиях из муки грубого помола, гречневой, овсяной крупы, в зернобобовых в печени, в цветной капусте, картофеле, в дрожжах, особенно пивных;

- пиридоксином (витамин В6), который содержится в пищевых дрожжах, яйцах, курятине, говядине, авокадо, арахисе, грецких орехах, сое;

- цианкобаламином (витамин В12), который содержится в мясе, печени, икре, молочных продуктах, яйцах.

Также необходима аскорбиновая кислота (витамин С), который содержится в цитрусовых, в шиповнике, в ягодах черной смородины, в квашеной капусте, щавеле, укропе, яблоках и пр.

Есть лекарственные растения, помогающие наладить обмен веществ в хрящевой ткани: череда, черемуха чабрец и сок черной редьки (в качестве растирания). |

Для усиления обменных процессов и восстановления хрящевых поверхностей суставов, нормализации продукции суставной жидкости необходим прием холодца, наваристого бульона из хрящей молодых животных, заливных блюд, желе.