

Wellness club of health practices

Специалист по оздоровлению - Михаил Грищенко

«Болезнь легче предупредить, чем лечить». Гиппократ

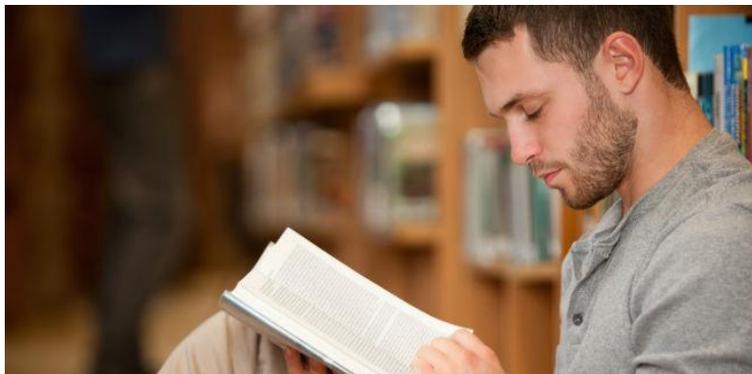
Наиболее частые ошибки, приводящие к болям в спине и шее и как их избежать



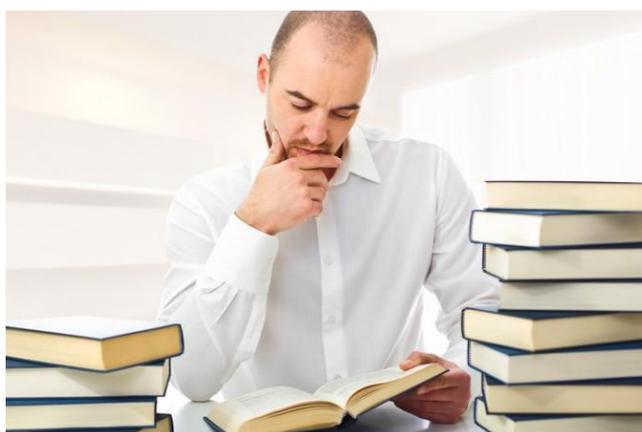
Дорогие друзья! В этой мини-книге вы найдете надежные и практичные советы, которые помогут вашему позвоночнику, справиться с ежедневными нагрузками, вернуть вам здоровье и сделают свободным от боли и скованности в спине и шее.

PS. Конечно, можно было опубликовать данный текст и в виде статьи. Но мне не хотелось быстрого обесценивания данной информации. Первыми ею точно должны воспользоваться – те, кто точно решил быть здоровым! С наилучшими пожеланиями

Голова полуопущена и для нее нет опоры



Во избежание проблем и возникновения боли в шее и грудном отделе – во время работы, чтения необходимо опираться головой на руку.



Приподнятые и напряженные плечи.



В этом случае, локти необходимо положить на опору, а голову держать прямо (в качестве опоры для головы можно использовать воротник Шанца).



При положении туловища в полу-наклоне, обопритесь свободной рукой о колено или, если вы работаете двумя руками, трудитесь в позиции глубокого наклона. Как вариант - на корточках или в положении на коленях с одной опорной рукой.



Если вы хотите избежать боли в шее - избавьтесь от привычки прижимать телефон плечом к уху.

Никогда не сидите в напряженной или неудобной позе. Например, в положении полуоборота.



Никогда не поднимайте и не держите предметы на вытянутых руках, это в несколько раз увеличивает нагрузку на позвоночник. Для поднятия предмета садитесь на корточки, а потом вставайте вместе с ним. Позвоночник должен оставаться прямым. Старайтесь равномерно распределять нагрузку, то есть не носите тяжести в одной руке и т.д., если приходится нести предмет перед собой, держите его как можно ближе к телу, и, передавая его, не вытягивайте руки вперёд. При переносе тяжестей, особенно на большие расстояния желательно воспользоваться тележкой, чемоданом на колёсиках либо рюкзаком.



Избегайте поворотов туловища при наклоне, да и резких движений в общем. Как можно меньше находиться в согнутом состоянии.



Чтобы легко двигаться в течение дня, нужна зарядка. Общую зарядку следует делать один раз в день. И это должны быть легкие утренние упражнения без сильной нагрузки (растянуться — потянуться). Чтобы пробудить мышцы, суставы, сухожилия, им нужна легкая растяжка.

Или, помассируйте спину, сделайте несколько движений, это улучшит кровоснабжение и подготовит мышцы и связки к предстоящим нагрузкам.

Во время любых нагрузок нельзя забывать о воде. Не ориентируйтесь на чувство жажды, поскольку к моменту, когда вам захочется пить, ваше тело уже будет обезвожено. Поэтому каждые 15–20 минут пейте по чуть-чуть негазированную воду.

И не забудьте попить воды перед физической нагрузкой, пусть межпозвоночные диски получат дополнительное количество влаги.



Если вам предстоит поднимать тяжёлые вещи или вы будете долго находиться в вынужденной позе, необходимо воспользоваться ортопедическим поясом.



Никогда не занимайтесь через силу, не работайте преодолевая дискомфорт или боль.

Залог здоровья, отсутствие боли и скованности... продление жизни, — в честных ответах на вопросы.

- Как мы к себе относимся?
- Живем мы в настоящем моменте или сожалеем о прошлом?

- Какими мы видим себя в будущем?
- Что и сколько мы едим?
- Как, сколько занимаемся и чем?
- Насколько хорошо мы спим и на чем?

При болях в спине не рекомендуется спать на твердой поверхности. Если вы ляжете на доски, то бедра и плечи поднимутся, а поясница, соответственно - провалится. Это неестественное, не физиологичное и просто неудобное положение. Во время сна не должно нарушаться кровообращение. Постель, матрасы нужно выбирать, исходя из только из ваших ощущений. Просыпаетесь вы отдохнувшим или чувствуете скованность, или боль? Не забывайте учитывать и свой вес.



Профилактика нарушений в спине и шее



Если ты спишь на боку - ляг, приподняв согнутые в коленях ноги ближе к груди, и положи подушку между ног. Эта поза поможет также при болях в бедрах.



Если ты спишь на животе - положи подушку под низ живота.



Если ты спишь на спине - подложив подушку под колени, ты поддержишь естественную кривизну позвоночника. Для полного счастья можно подсунуть валик, скрученный из полотенца под спину.



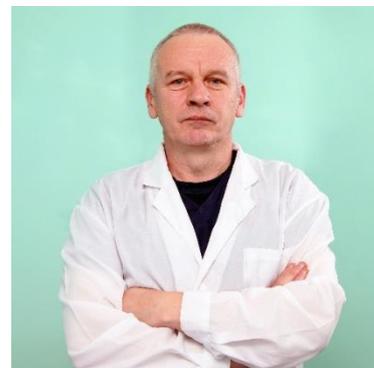
Частная практика - Кисловодск

Клуб «Наследие Фрейда /прикладная психология».



[ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ](#)

(WhatsApp, Viber, Skype)



**Встречи онлайн, блог и
подробная информация**

>>> [здесь](#)

Михаил Борисович Грищенко - эксперт в области оздоровления, мастер телесно-ориентированных практик, специалист лечебной физкультуры с 32- летним практическим стажем. Индивидуальные и диагностические консультации,

групповые занятия.



Оставьте заявку, и мы Вам перезвоним

- ✓ Боль в спине, шее, пояснице и суставах; Нарушения осанки;
- ✓ Протрузии, грыжи и другие заболевания позвоночника;
- ✓ Головные боли и головокружения;
- ✓ Мышечный панцирь и телесные блоки;
- ✓ Физическая активность и упражнения;
- ✓ Рациональное и здоровое питание;
- ✓ Психосоматика;

© 2020 «САД жизни»

Грищенко Михаил Борисович - мастер телесно-ориентированных практик, специалист по оздоровлению, эксперт в области лечебной физкультуры