

Как правильно сидеть

Дома и на работе:

Избегайте слишком мягкой мебели - она не для вас.

К той мебели, на которой вам приходится сидеть подолгу, предъявляются следующие требования:

- Высота стула, кресла должна соответствовать длине голени - надо чтобы нога упиралась в пол. Для людей маленького роста рекомендуется подставить под ноги скамеечку.
- Под столом должно быть достаточное пространство для ног, чтобы их не надо было сильно сгибать.
- Если Вы вынуждены долго сидеть, старайтесь примерно каждые 15-20 мин. немного размяться, поменять положение ног.
- Следите за тем, чтобы спина плотно прилегала к спинке стула, высота спинки стула было не ниже, чем нижний край лопаток, при работе за компьютером необходимо, чтобы предплечья и локти находились на столе – не на весу.
- Сидите прямо, не сильно наклоняя голову и не сгибая туловище, чтобы не напрягать мышцы тела.
- Перед экраном телевизора не сидите и не лежите долго в одной позе. Периодически меняйте ее, вставайте, чтобы поразмяться. Посидели 1-1,5 часа, откиньтесь на спинку стула или кресла, расслабьте мышцы, сделайте несколько глубоких вдохов.

За рулем автомобиля:

- старайтесь сидеть без напряжения. Важно, чтобы спина имела хорошую опору. Для этого между поясницей и спинкой кресла положите тонкий валик, что позволит сохранить поясничный сгиб.
- Голову держите прямо.
- После нескольких часов вождения выйдите из машины и сделайте элементарные гимнастические упражнения: повороты, наклоны, приседания – по 8-10 раз каждое.

Как правильно стоять

Когда человек долго стоит, позвоночник испытывает значительные нагрузки, особенно поясничный его отдел.

- Меняйте позу через каждые 10-15 мин., опираясь при этом то на одну, то на другую ногу – это уменьшит нагрузку на позвоночник.
- Если есть возможность, ходите на месте, двигайтесь.

- Время от времени прогибайтесь назад, вытянув руки вверх, сделайте глубокий вдох. Этим можно несколько снять усталость с мышц плечевого пояса, шеи, затылка, спины.
- Если вы моете посуду, гладите белье, попеременно ставьте то одну, то другую ногу на небольшую скамеечку или ящик. Людям дегенеративными заболеваниями позвоночника гладить лучше сидя или поставив гладильную доску так, чтобы не приходилось низко наклоняться.
- Во время уборки квартиры, работая с пылесосом, также старайтесь низко не наклоняться – лучше удлините шланг дополнительными трубками. Убирая под кроватью, под столом встаньте на одно колено.
- Чтобы поднять предмет с пола опуститесь на корточки или наклонитесь, согнув колени и опираясь рукой о стул или стол. Так вы не перегружаете поясничный отдел позвоночника.

Как правильно поднимать и перемещать тяжести

Тяжелую ношу не носите в одной руке, особенно на большое расстояние. Чтобы не перегружать позвоночник, разделите груз и несите его в обеих руках. Недопустимо держать тяжесть, резко сгибаться и разгибаться (наклоняться назад), а также осуществляя вращение в позвоночнике.

Если приходится поднимать тяжелое, соблюдайте следующие правила:

- Наденьте, если у вас есть, поясничный корсет с рёбрами жёсткости;
- Присядьте на корточки, при этом спина должна быть прямой, шея выпрямлена;
- Ухватив двумя руками тяжесть, поднимайтесь, не сгибая спину.
- **Все манипуляции с весами необходимо производить максимально близко к центру собственной тяжести. Не поднимать тяжести на вытянутых руках (не поднимать детей, не снимать тяжести со шкафа)**

(Частично описание взято из пособия Ю.И.Курпан, Е.А. Таламбум, Л.Л. Силин "Движения против остеохондроза позвоночника" - М: Физкультура и спорт, 1987.)