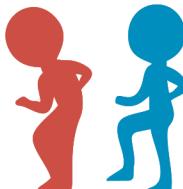


ПАМЯТКА ДЛЯ БОЛЬНЫХ С БОЛЬЮ В СПИНЕ*

При болях в спине качество жизни человека значительно ухудшается. Для того чтобы помочь себе быстрее преодолеть боли в различных отделах позвоночника, а также избежать возникновения боли в дальнейшем, надо научиться правильно стоять, сидеть, двигаться и переносить грузы. Очень важно соблюдать эти правила и в случае острой боли, и когда обострение миновало, и в тех случаях, когда боль уменьшилась вследствие лечебных процедур (например, после лечебных блокад или на фоне приема обезболивающих препаратов).

КАК ПРАВИЛЬНО СТОЯТЬ И ХОДИТЬ



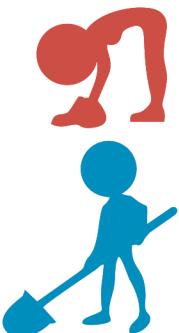
- Стоять и ходить следует с прямой спиной, равномерно распределяя вес тела на обе ноги.
- При длительном стоянии используйте опору или перемещайте вес тела с одной ноги на другую.
- Предпочтительно использовать удобную обувь на низком каблуке (не выше 4-5 см).

КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ



- Важно понимать, что в положении сидя создается дополнительная нагрузка на спину. Поэтому в остром периоде болей в спине сидячая нагрузка должна быть ограничена.
- Выбирайте стул с высокой спинкой.
- Уровень сиденья стула должен быть таким, чтобы ноги удобно расположились согнутыми в коленях под углом 90°.
- Нужно избегать длительного сидения: рекомендуется вставать со стула каждые 30-40 минут, чтобы походить.
- Сидение на НИЗКИХ мягких креслах или диванах не обеспечивает достаточной поддержки спине, и при острых болях этого следует избегать.

КАК ПРАВИЛЬНО ТРУДИТЬСЯ



- Каждый раз при необходимости физической работы спрашивайте себя: «Соответствует ли предстоящая работа состоянию моего позвоночника?» И только в случае положительного ответа выполняйте её, при этом соблюдая правила и избегая резких движений.
- Избегайте пребывания в позе со сгибанием или разгибанием позвоночника.
- При необходимости подъема предметов с пола поднимайте их только из положения «сидя на корточках с прямой спиной», когда опускаете – тоже присядьте.
- Поднимая что-то тяжелое, держите ношу как можно ближе к туловищу. Распределяйте вес переносимых тяжестей на обе руки. Во время поднятия груза – никаких сгибаний, поворотов в спине. Должны работать только мышцы ног и сгибаться тазобедренные суставы.
- Если вы моеете пол или работаете на садовом участке, используйте инструменты с длинной рукояткой, избегайте наклонов. Альтернативный вариант – поза «на четвереньках», но не в наклоне или на корточках.

*Борщенко И.А., к.м.н.