Автор: admin
10.08.2014 22:41 -

Что делать при болях в спине?

С тех пор, как человек сел за стол, а затем за компьютер, природа “наградила” его пренеприятной напастью, знакомой многим – болями в спине. Причиной этих болей является остеохондроз – утоньшение межпозвонковых дисков в результате сидячей работы и малоподвижного образа жизни. Остеохондроз влечет за собой ухудшение фиксирующей способности позвоночника, состояния околопозвоночных мышц и связок. Но это еще не все – остеохондроз также порождает защемление отходящих от позвоночного столба нервов, что вызывает заболевания других органов: зрения, органов пищеварения и выделения.

Но, как известно, позвоночник – система, способная к самовосстановлению, и все специалисты-ортопеды единогласны во мнении, что боли в спине несложно победить, растягивая и расслабляя позвоночник. Поэтому, если вы чувствуете дискомфорт в шее или пояснице, не дожидайтесь, пока вас “скрутит”, а воспользуйтесь, например, советами известного американского физиотерапевта, диетолога и настоящего эксперта по здоровью Поля Брегга. Всю жизнь Поль Брегг занимался разработкой систем здорового образа жизни, о действенности которых можно судить по его собственной биографии – Поль Брег умер в возрасте 95 лет по трагической случайности, … катаясь на доске для серфинга. Он оставил после себя пятерых детей, 12 внуков, 14 правнуков и тысячи последователей по всему миру.

Предложенный Полем Бреггом базовый комплекс для оздоровления позвоночника состоит всего из пяти упражнений, которые очень эффективно растягивают и расслабляют позвоночник, стимулируя межпозвонковые диски к активному восстановлению. Вот они:

Упражнение 1.
Это упражнение оказывает воздействие на ту часть нервной системы, которая обслуживает голову и глазные мышцы, а также желудок и кишечник. Упражнение полезно, если вы страдаете головной болью, излишним напряжением глаз, несварением желудка.
Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину дугой. Тело опирается только на ладони и пальцы ног. Таз должен быть выше головы. Голова опущена. Ноги расставлены на ширину плеч. Колени и локти выпрямлены. Опустите таз почти до пола. Помните, что руки и ноги нужно держать прямо, так как это придает особую

напряженность позвоночнику. Поднимите голову и откиньте ее назад. Выполняете это упражнение медленно. Опускайте таз как можно ниже, а затем поднимайте его как можно выше, выгнув вверх спину, снова опустите, поднимите и опустите. Если вы делаете это упражнение правильно, то почувствуете через несколько движений облегчение.

Упражнение 2.
Это упражнение направлено главным образом на стимуляцию нервов, идущих от позвоночника к печени и почкам. Оно приносит облегчение и в случае заболеваний этих органов, возникающих по причине нервных расстройств.
Исходное положение то же, что и для упражнения 1. Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину. Тело опирается на ладони и пальцы ног. Руки и ноги прямые. Поверните таз как можно больше влево, опуская левый бок как можно ниже, а затем вправо. Руки и ноги не сгибайте. Движения делайте медленно и постоянно думайте о растяжении позвоночника.

Упражнение 3.
В этом упражнении позвоночный столб расслаблен сверху донизу, стимулируется каждый нервный центр. Облегчается состояние тазовой области. Укрепляются идущие к позвоночнику мышцы, наиболее важные для его поддержания в вытянутом состоянии, стимулируется рост межпозвонковых хрящей.
Исходное положение: сядьте на пол, упритесь на руки, держа их прямо, немного отведя назад и расставив, ноги согнуты.
Поднимите таз. Тело опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки. Это упражнение надо делать в быстром темпе. Поднимите тело до горизонтального положения позвоночника. Опуститесь в исходное положение. Повторите движение несколько раз.

Упражнение 4.
Это упражнение придает особую силу той части позвоночника, где сосредоточены нервы, управляющие желудком. Кроме того, оно эффективно для всего позвоночника, растягивает его, приводя организм к сбалансированному состоянию.
Лягте на пол на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Согните колени, подтяните их к груди и обхватите руками. Оттолкните колени и бедра от груди, не отпуская рук. Одновременно поднимите голову и попытайтесь коснуться подбородком колен. Держите это положение туловища в течение пяти секунд.

Упражнение 5.

Это упражнение - одно из самых важных для растягивания позвоночника. Кроме того, оно хорошо стимулируя управляющие нервы толстого кишечника, если с ним проблемы. Исходное положение то же, что и для упражнения 1. Лягте на пол лицом вниз, поднимите высоко таз, выгнув дугой спину, опустите голову, опираясь на прямые руки и ноги. В таком положении обойдите комнату.

Возможно, вначале эти упражнения покажутся вам нелепыми и чересчур утомительными, но не сдавайтесь, не прекращайте заниматься, наращивайте нагрузку постепенно, ведь ваше здоровье – в ваших руках. Выполняете весь комплекс ежедневно, и уже через неделю после начала занятий вы почувствуете облегчение. После того, как в организме появятся улучшения, можно сократить частоту до двух раз в неделю.

И напоследок несколько слов о том, как сохранить позвоночник здоровым. Во-первых, не перегружайте спину, избегайте длительных статических нагрузок, обязательно делайте перерывы в работе за компьютером каждый час-полтора. Тяжести следует поднимать не рывком, а плавно, максимально используя для этого силу ног, а не спины. Большой враг позвоночника – лишний вес, по мере возможности боритесь с ним. В питании не злоупотребляйте солью, ибо она имеет свойство откладываться в суставах и приносить немалые страдания. И, конечно, держите хорошую осанку, потому как она не только благоприятна для позвоночника, но и просто делает нас красивее и увереннее в себе.

Здоровья вам и долголетия!

По материалам книги Поля Брегга “Программа по оздоровлению позвоночника”

Автор - **Андрей Ралько**
Источник