Автор: admin
07.07.2013 22:07 -

Дамские сумочки вредят осанке?

Вы когда-нибудь задумывались: правильно ли вы носите сумки? Но от такой нехитрой штуки, как распределение веса, зависит здоровье спины, суставов и сердечно-сосудистой системы...

Болит голова? Сбросьте с плеча ношу!

Времена, когда в дамской сумочке можно было обнаружить лишь расческу, зеркальце и флакончик духов, давно канули в Лету. Современная женщина набивает сумку «необходимыми» вещами под завязку.

Американские медики установили, что сумка через плечо тяжелее 1,5 кг может стать причиной не только нарушения осанки, но и... головной боли.

Ремень давит на трапециевидную мышцу, подходящую к основанию черепа, а также на шейно-плечевые нервы, связанные непосредственно с мозгом.

В результате возникают головные боли напряжения: сдавливает виски и раскалывается затылок.

Также, если вы постоянно носите на плече тяжелую сумку, со временем деформируется плечевой сустав, что может привести к проблемам с шейным и грудным отделами позвоночника.

Авоська на локте может вызвать сердечный приступ?

Кровеносные сосуды (в том числе и крупные) на плече и предплечье располагаются под

кожей совсем близко. Пережать их – пара пустяков. Так что если таскать на локте даже нетяжелую сумку весом в районе 2 кг, сосуды сильно пережимаются, и нарушается кровообращение. По сути – это все равно что наложить жгут для остановки кровотечения.

В результате, если носить сумку на локте, да еще в жаркий день, может закружиться голова даже у здорового человека. А если есть какие-то проблемы с сердцем и давлением, может неожиданно начаться сердечный приступ.

ЦИФРЫ

7 кг – максимально допустимый вес, который можно без ущерба для здоровья переносить женщинам на расстояние более 100 метров.

20 кг – максимально «носимый» вес для мужчин.

ВАЖНО!

Самая вредная для здоровья сумка – с длинными тонкими ручками.

Оптимальный вариант сумки для ношения на плече – с широким ремнем средней длины.

Идеальным же «сумчатым» средством считается рюкзак. Но при покупке рюкзака нужно обращать внимание на то, чтобы лямки не были слишком узкими и жесткими. Также желательно, чтобы в спинке рюкзака была укрепляющая прослойка.

КСТАТИ

А что для осанки полезно?

– Тянитесь к солнцу! Для нашего позвоночника очень полезны не резкие махи и повороты, а спокойные потягивания (есть даже такая разновидность аэробики – стрейчинг). Так что утром, встав с постели, на вдохе плавно поднимите руки и тянитесь к солнышку, постепенно вставая на носочки – как будто хотите взлететь, на выдохе так же плавно «опускайтесь на землю». Эти упражнения полезны не только для позвоночника – они помогают насытить кислородом и ткани мозга, и привести в норму давление.

– На даче осторожней с наклонами! Если занимаетесь стиркой вручную (не у всех же на даче машинки), не перевешивайтесь через край ванны до ее дна. Обязательно ставьте тазик на подставку. Поднимая тяжести, сначала согните ноги в коленях и присядьте, чуть подавшись вперед. Если резко наклоняться на прямых ногах, то можно заработать грыжу или даже разрыв межпозвонкового диска при подъеме всего лишь 5 – 7 кг поклажи.

Автор - **Майя Гагарина**
Источник