

Какие причины приводят к болям в спине?

Спина может заболеть у каждого человека, не играет роли, ведёте вы активный образ жизни или предпочитаете по вечерам отдыхать на диване. Не имеет значения ваша работа – сидячая или связанная с физической деятельностью. Уровень дохода тоже не важен – приходит время, и у всех людей в первый раз начинает болеть спина.

Полностью избавиться от этой проблемы невозможно – как нельзя наесться один раз и на всю жизнь, но каждому из нас под силу уменьшить негативное влияние этого фактора. Прежде всего, разберём **причины**, приводящие к болям в спине.

1. Питание. Питание – важный фактор не только для тех, кто хочет похудеть или поправиться. Состояние позвоночника очень сильно зависит от ежедневного рациона. Необходимо, чтобы в состав продуктов входили такие минеральные вещества: кальций, фосфор, калий и магний. Наиболее удачное сочетание этих микроэлементов в таких продуктах: творог жирный, капуста, морковь, орехи грецкие, фасоль, горох, рис, фундук, свекла. Регулярное употребление этих продуктов – наилучшая профилактика болезней позвоночника.

А вот белый сахар – один из главных врагов здорового позвоночника. Чтобы усвоить сахар, организм забирает из костей кальций, фосфор, магний, делая кости скелета рыхлыми и мягкими, способствуя развитию остеопороза. Белый сахар вреден не только в чистом виде, но и в составе других продуктов: кетчуп, сладкие напитки, пирожные, конфеты, молочный шоколад. Ограничивайте количество этих продуктов на своём столе.

Определить недостаток кальция в организме можно и по собственным ощущениям – частые судороги мышц, появление синяков на теле без причины, склонность к длительным кровотечениям, «крутит» суставы на погоду. Если у вас есть такие проявления, срочно увеличивайте количество кальция в еде. Ваш организм и позвоночник будут вам благодарны.

2. Длительные статичные позы. Наш позвоночник и спина хорошо себя чувствуют, когда чередуется нагрузка и отдых. Любое длительное статичное (лёжа, сидя, стоя)

положение вызывает дискомфорт в позвоночнике. Этот фактор нельзя изменить, надо научиться вместе с ним жить. Нет ничего удивительного, если после пятичасового сидения за компьютером начинает болеть спина. Причина этого не в том, что спина больная, а в том, что не стоит себя ставить в такие условия, когда приходится длительное время сидеть или стоять.

Если предстоит длительная сидячая работа, запланируйте каждые 30 минут вставать и хотя бы немного пройтись по комнате, а если есть возможность – сделать простые упражнения для позвоночника. Например, наклоны вперёд, в стороны, прогибы назад. Такими паузами вы только увеличите эффективность своей работы и уменьшите вероятность болей в спине.

3. Отсутствие должной физической нагрузки приводит к тому, что мышцы дряхлеют и атрофируются. Это происходит у всех людей независимо от нашей воли и желания. Слабые мышцы и связки не могут удерживать позвоночник в оптимальном положении. Это приводит к смещению позвонков и защемлению корешков спинного мозга. Мы чувствуем резкую, пронизывающую боль. Решение этой проблемы лежит на поверхности: ежедневные простые физические упражнения сохраняют мышцы позвоночника в рабочем состоянии и предохраняют вас от болей в спине. Другого выхода нет – не обманывайте себя.

4. Неправильное использование спины или наши вредные привычки. Спать лучше всего на достаточно жёсткой поверхности. Если во время сна позвоночник сильно прогибается – мышцы не расслабляются и не отдыхают. По утрам вы будете чувствовать усталость в спине. При подъёме предмета с пола спину держите прямой, а предмет поднимайте с помощью мышц ног. Переноса груз в одной руке, чаще останавливайтесь и берите груз другой рукой. Женщинам не стоит носить без веской причины каблуки выше 4 сантиметров. Если вам приходится долго стоять – равномерно распределяйте вес тела на обе ноги.

Спина начинает болеть чаще всего из-за нашего халатного отношения к ней. Ежедневные физические упражнения в течение 10-15 минут надолго уберегут вас от этой проблемы.

Автор - **Александр Кузнецов**

[Источник](#)