Эксперт: каждый третий тюменец жалуется на проблемы со спиной

Большинство тюменцев работает в офисах и ведет малоподвижный образ жизни. В таких обстоятельствах часто возникают неприятные ощущения и боли в спине, шее, мигрени. По словам тюменского массажиста Сергея Милицкого, каждый третий обратившийся к нему человек жалуется на проблемы со спиной. Специалист рассказал, какие меры профилактики можно предпринять, чтобы в будущем не усугубить ситуацию с позвоночником.

Двигайтесь. Чем больше вы в движении, тем вы здоровее.Поддерживайте ваше тело в здоровых параметрах, контролируйте питание, давайте телу физические нагрузки, избегайте сидячего образа жизни, дабы предотвратить ослабление мышц спины.

Держите спину ровно. Да, иногда это бывает крайне сложно, но делать это просто необходимо. Когда работаете, следите, чтобы положение спины всегда было прямым. Экран компьютера расположите почти на уровне глаз, слегка под наклоном вверх. Уровень сиденья

стула должен быть таким, чтобы ноги удобно расположились согнутыми в коленях под углом 90°.

Делайте перерывы, когда приходится долго сидеть. Помните, что регулярные короткие перерывы намного лучше, чем один большой. Каждые полчаса или час вставайте, чтобы пару минут пройтись и снять напряжение с позвоночного столба, которое неизбежно возникает при длительном сидении.

Минимизируйте использование ноутбука и мобильного телефона. Ноутбук – худшее с точки зрения эргономики изобретение. Мобильные телефоны в этом плане не сильно отличаются, потому что пользуясь мобильным телефоном, мы невольно поворачиваем голову набок, что ведет к устойчивому напряжению в шее.

Правильная поза во время сна. Спать следует на боку на ровной жесткой поверхности. Такая поза “зародыша” позволяет снять напряжение со спины. Подушка, положенная между ног, снимет напряжение с коленей. Самая неправильная поза – это спать на животе, такое положение тела увеличивает напряжение в позвоночнике.

Сергей Милицкий советует всем, у кого хотя бы несколько часов в день проходит у монитора, воспользоваться простыми, но действенными советами, чтобы избежать осложнений из-за малоподвижного образа жизни, а при возникновении неприятных ощущений – обращаться к квалифицированным специалистам по массажу.