

Автор: Владимир Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР



Позвоночник называют столбом жизни. Поэтому и следить за ним нужно тщательно: правильно сидеть, стоять и даже спать. А еще грамотно укреплять. Вот совет как это сделать.

Сделайте упражнение под названием «Кобра». Лягте на живот, поднимите голову и выгните спину, стараясь как можно выше поднять и отвести голову назад. Можно упираться руками в пол.

Хорошо использовать одну из классических поз индийской йоги. Лягте на спину, раскиньте руки в стороны. Согните правую ногу в колене, левую от бедра заведите на правую сторону наискосок, стараясь как можно дальше тянуться носком. Такая растяжка помогает разгрузить левую часть поясничного отдела позвоночника. Повторите упражнение, но уже на левую ногу: согните ее и потяните правую наискосок.

Можете также сделать баночный массаж. Он хорошо прогреет спину и обеспечит приток крови к болезненным участкам тела. Смажьте спину кремом и поставьте одну банку. Проведите ею вдоль позвоночника и по реберной части спины.

А вот расслабить мышцы разболевшейся спины поможет специальный валик для позвоночника с небольшими шипами. Лягте на живот, снимите майку. Спина должна быть оголенной. Пусть кто-то из близких возьмет валик и поводит им аккуратно вдоль позвоночника. Легкое поцарапывание мышц снимает спазм мускулатуры.