Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Большинство наших женщин умудряется поместить в дамскую сумочку мини-офис, переносную аптечку, библиотеку, салон красоты и даже небольшую закусочную. Неудивительно, что появляются боли в спине. Но, к сожалению, необходимость изменений большинство женщин осознает в тот момент, когда ущерб здоровью уже нанесен, а последствия вполне очевидны и требуют лечения. Между тем, избежать неприятностей несложно. Во-первых, для этого нужно выбирать правильную модель сумки, которая не создает дополнительную нагрузку на спину. Во-вторых, необходимо избавиться от лишних вещей, которые вы для чего-то носите с собой.

Сумка средних размеров может весить больше 3 кг – это очень серьезная нагрузка. Чтобы не допустить проблем со спиной, соблюдайте важное правило: раз в неделю разбирайте содержимое сумки и избавляйтесь от всего лишнего.

Если появляются боли в спине, шее, бедрах и даже головные боли – значит, вы носите сумку неправильно. Помните, чем короче ручки, тем выше нагрузка. Чтобы избежать этих проблем, можно поменять длину ремешка – отрегулировать ее так, чтобы сумка находилась примерно на уровне талии – это удобнее всего. Если у ручки нельзя удлинить, носите сумку в руке или на сгибе локтя.

Если после того, как вы снимаете сумку с плеча, на коже остается красный след, это явный знак того, что ширина лямок недостаточная. В результате может происходить спазм плечевых мышц, т.к. лямки в течение долгого времени оказывают давление на плечо, кровообращение нарушается, немеют руки, появляются боль и дискомфорт. Чтобы избавить себя от неприятных ощущений, выбирайте сумки с шириной ремешка не меньше 3–4 см. Также обратите внимание на модели с двойной ручкой – их можно носить и на плече, и в руке.

Если вы всегда носите сумку на одном плече, это может стать причиной серьезного дисбаланса в организме, особенно если сумка очень тяжелая: проблемы со спиной не заставят себя ждать. Когда мышцы спины и шеи долгое время находятся в напряжении,

одно плечо становится визуально выше другого. Каждые несколько минут старайтесь менять плечи, чтобы равномерно распределить нагрузку.

Нужно знать, что вес сумки не должен превышать 5% от массы вашего тела. Если вы весите 60 кг, то ваш максимум – ровно 3 кг. Если по каким-то причинам вам приходится носить с собой много вещей, выбирайте рюкзак – его вес без вреда для здоровья может достигать 10% массы тела.