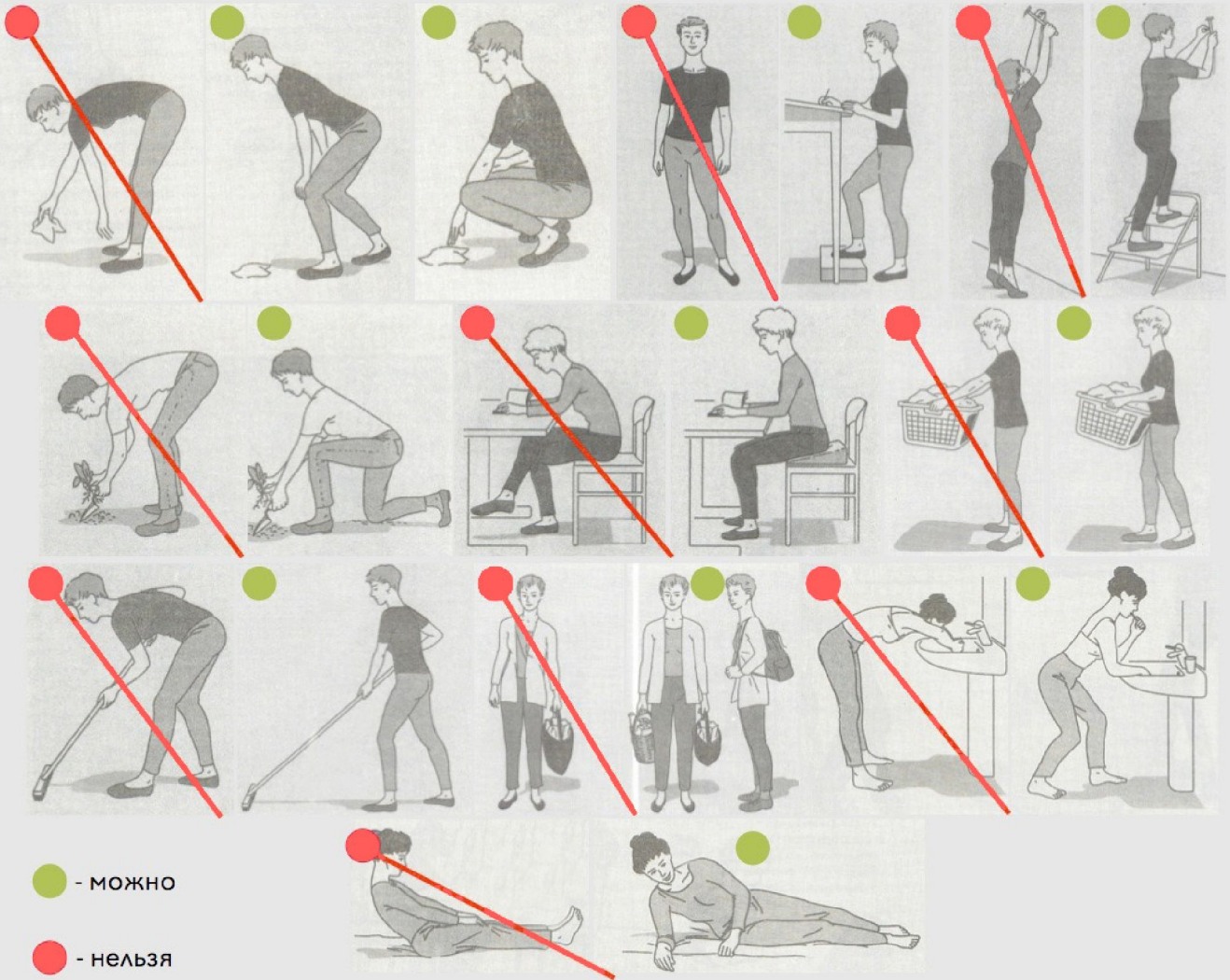


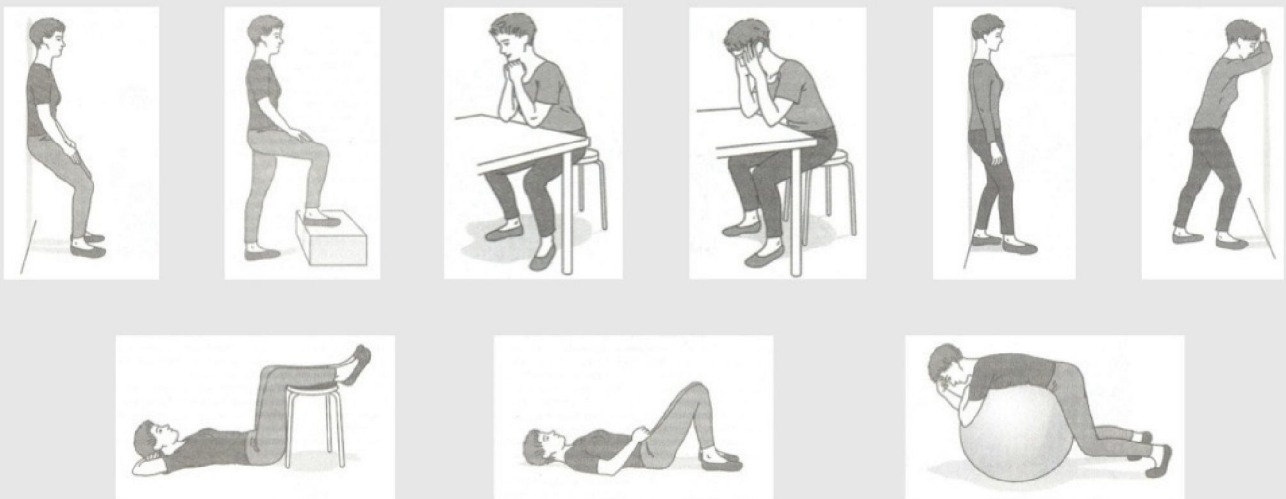
ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА

ОБЗОР ПОВСЕДНЕВНЫХ СИТУАЦИЙ

Этот раздел поможет Вам избежать повышенной нагрузки на позвоночник в течение дня



РАЗГРУЗКА ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА



ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА



Правильно сидим

- Ноги стоят по отношению друг к другу на ширине бедер.
- Верхняя и нижняя части бедра образуют между собой прямой угол, а еще лучше, если угол будет немного больше (примерно около 100°).
- Грудь слегка наклоните вперед.
- Голова является естественным продолжением направления, заданного позвоночником.
- Руки свободно свисают или ладонями опираются на поверхность бедра.

Возможные ошибки

- Голова не является плавным продолжением позвоночника, а резко опущена к груди.

Правильно стоим

- Ноги стоят на ширине бедер.
- Носки ног слегка повернуты в стороны.
- Колени разогнуты, но не настолько, чтобы ноги были абсолютно выпрямлены.
- Бедра, колени и голеностопный сустав находятся на одной линии.
- Грудь слегка наклонена вперед.
- Руки расслаблены, свободно спадают вдоль туловища.

Возможные ошибки

- Основная нагрузка приходится на ноги.
- Сутулая спина.
- Бедра, колени и голеностопный сустав находятся на одной линии.
- Грудь слегка наклонена вперед.



Правильно наклоняемся

Вертикальный тип наклонов (щадящий для позвоночника)

- При этом руками опираемся на верхнюю поверхность бедра.

Горизонтальный вид наклонов (щадящий для коленного сустава)

- Руками опираемся о верхнюю поверхность бедра.

Полезный совет: Поднимая предметы с пола, ноги сгибаем в коленях.



Правильно надеваем обувь и носки

- Ягодицами (в крестцовой части) прислоняемся к стене.
- Верхнюю часть туловища, сгибая, перемещаем в направлении тазобедренного сустава.
- Сгибаем оба коленных сустава примерно на 30° и, приседая, скользим по стенке вниз.
- Приподнимаем ногу и кладем ее лодыжкой на поверхность бедра второй ноги.
- И теперь мы можем двумя руками надевать носок/чулок/ботинок.

Возможные ошибки

- Позвоночник согнут.



**БУЗ УР «РБМР МЗ УР
КИЗНЕР**

8(34154) 3-14-71, 3-18-10, 3-16-55

8 904 8359467 (Удмуртия)

8 909 3081626 (Татарстан)

427710, Удмуртия, п. Кизнер, ул. Советская, 7а

E-mail: admin@rbvl.ru