ИМБАМЕД

РЕГЕНЕРАТИВНАЯ ХИРУРГИЯ

imbamed.ru

8 ШАГОВ

к здоровью позвоночника



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

для людей, которые страдают межпозвоночными грыжами, а также для тех, кто хочет избежать этого заболевания.





1 ПРАВИЛЬНО ПОДНИМАЙТЕ ТЯЖЕСТИ

Когда вы поднимаете груз с пола, вы не должны сгибаться в пояснице. Из-за этого нагрузки по поверхности межпозвоночных дисков в поясничном отделе перераспределяются неправильно, возникают зоны напряжения. Сгибание должно происходить в тазобедренных суставах, а спина при этом оставаться прямой.

2 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС



В этом помогут регулярная физическая активность и правильное питание. Лишние килограммы создают дополнительные нагрузки на позвоночник, и, как следствие, на межпозвоночные диски. Из-за этого в них быстрее происходят процессы дегенерации.

Научитесь вычислять свой индекс массы тела **(ИМТ)**. Чтобы его посчитать, нужно вес тела в килограммах разделить на квадрат роста в метрах:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}}$$

Если ИМТ:

18,5 и меньше	от 18,5 до 24,9	от 25 до 29,9	30 и более –
дефицит веса	идеальный вес	избыточная масса тела	ожирение



3 ВСЕГДА СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ ВАША ОСАНКА БЫЛА РОВНОЙ

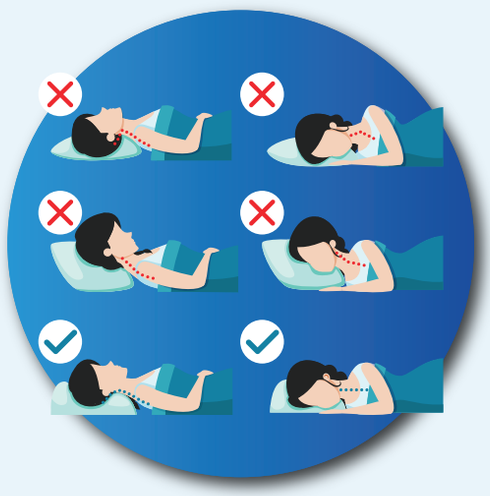
Из-за искривлений позвоночника на одни части межпозвоночных дисков приходятся меньшие нагрузки, а на другие – большие, и в этих местах формируются грыжи. Если у вас сидячая работа, потратьтесь на хорошее удобное офисное кресло с подлокотниками. Установите компьютер так, чтобы верхний край монитора находился на уровне ваших глаз. Когда печатаете, не склоняйтесь над клавиатурой.

4 СПИТЕ НА ЖЕСТКОМ МАТРАСЕ

Эта рекомендация общая, матрас нужно выбирать индивидуально в демонстрационном зале, попробовать прилечь на разных моделях.

Вы не должны «проваливаться», но в то же время вам должно быть комфортно. Спать на совсем жестких поверхностях, например, на досках, не рекомендуется, потому что создается повышенное давление на определенные части тела, из-за этого мышцы напрягаются, возникают неприятные ощущения в теле.

Старайтесь спать на боку, а не на животе. Купите удобную подушку, лучше ортопедическую. Ваша голова во время сна не должна быть запрокинута, согнута вперед или вбок к одному плечу.





5 НЕ НОСИТЕ ТУФЛИ НА ВЫСОКОМ КАБЛУКЕ

Это грозит не только плоскостопием и болями в стопах, но и ухудшением состояния позвоночника, потому что напряжение с ног из-за неправильного положения стопы передается на таз и выше.



6 РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

Это помогает не только поддерживать здоровый вес, но и укрепить мышечный корсет вокруг позвоночника.

Эксперты рекомендуют для каждого взрослого человека не менее 150 –300 минут умеренных физических нагрузок в неделю или 75 –150 минут в неделю интенсивных физических нагрузок.

Больше – лучше, но даже если получается совсем немного – это лучше, чем ничего.

В программе тренировок обязательно должны быть упражнения на укрепление мышц спины.

7 ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Ежедневный рацион человека должен состоять преимущественно из фруктов и овощей, злаков, бобовых.

Из продуктов животного происхождения предпочтительно белое мясо, птица, рыба и морепродукты. Регулярно нужно употреблять молоко и молочные продукты, яйца.

Красное (говядина, свинина, баранина) и обработанное (методом засолки, копчения, жарки, на гриле) мясо вредно для здоровья, его употребление нужно ограничить. Старайтесь не есть фаст фуд, реже покупать сосиски и колбасы.

Большой вред здоровью наносят добавленные сахара, которые содержатся в сладких напитках, тортах, сдобе, шоколаде, конфетах, мороженом.

Ваш организм должен получать все необходимые витамины и микроэлементы.





8 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

Казалось бы, какое отношение эта вредная привычка имеет к позвоночнику? Оказывается, самое прямое. У курильщиков из-за спазма сосудов ухудшается кровоснабжением многих органов, в том числе межпозвоночных дисков. Они перестают получать необходимое количество кислорода и питательных веществ, и из-за этого в них ускоряются дегенеративные процессы.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НАЧАЛА БЕСПОКОИТЬ БОЛЬ В СПИНЕ?



Если у вас впервые возникла боль в позвоночнике, вы не сможете самостоятельно установить ее причину. Она может быть вызвана просто напряжением мышц шеи, спины или поясницы, или межпозвоночной грыжей, или другим заболеванием. Для того, чтобы установить точный диагноз, нужно посетить врача и пройти обследование.

До визита к доктору вы можете облегчить симптомы с помощью некоторых простых мер:

В первые 48 часов прикладывайте на больное место холодные компрессы – полотенце, смоченное в холодной воде, или пакет со льдом. Это поможет уменьшить отечность и воспаление.

С третьего дня нужно применять теплые компрессы, например, грелку. Они помогают улучшить кровоснабжение тканей и снять напряжение мышц.

Постельный режим по большей части не нужен – максимум по несколько часов в течение первых 1–2 дней с момента возникновения болей. В остальное время нужно хотя бы минимально двигаться. Если всё время лежать в постели, спазм мышц усилится, и состояние ухудшится.

Можно принять ибупрофен или другие безрецептурные обезболивающие препараты. Но сначала убедитесь, что у вас нет противопоказаний, и четко следуйте инструкциям в упаковке. Вообще, любые лекарства лучше принимать полько после консультации с врачом.

В любом случае, обратитесь к врачу-специалисту. Он установит точный диагноз и в случае необходимости своевременно примет меры.

ИМБАМЕД
РЕГЕНЕРАТИВНАЯ ХИРУРГИЯ

В КЛИНИКЕ РЕГЕНЕРАТИВНОЙ ХИРУРГИИ проводится лечение межпозвоночных грыж на любой стадии с помощью эффективной и безопасной инновационной методики коррекции

Наш метод показывает более высокую эффективность по сравнению с хирургическими вмешательствами. После такого лечения не требуется восстановительного периода, пациент продолжает заниматься привычными делами. При этом по завершении курса не просто уходят симптомы – исчезновение грыжи можно подтвердить по результатам МРТ.

Свяжитесь с нами, чтобы узнать подробнее об этом методе и записаться на консультацию к врачу-специалисту:

+7 (812) 507-02-44