**Профилактика заболеваний суставов и позвоночника**

* [1](http://www.vashaibolit.ru/)
* [2](http://www.vashaibolit.ru/)

 В нынешнем обществе, с развитыми информационными технологиями, люди становятся всё беззащитнее перед заболеваниями. По какой же причине это случается? Вспомните, вы сейчас снова целый день провели за монитором компьютера.

  Вы провели насыщенную жизнь, беседовали с интересными людьми, однако тело оставалось зафиксированным в одном положении.

  В виртуальном мире, мире неограниченных возможностей, вы можете быть храбрым воином, спортсменом, однако от этого наши реальные мышцы и позвоночник не будут более подвижными и сильными. Чаще всего после некоторого количества часов, проведённых за монитором компьютера, мы можем ощущать скованность и болевые ощущения в спине. По причине малоподвижного образа жизни мышцы становятся дряблыми, появляются обменные нарушения, развиваются разнообразные заболевания позвоночника, такие как сколиоз, межпозвоночная грыжа, остеохондроз.

  Если вы хотите предупредить развитие болезней позвоночника, то в первую очередь вам требуется изменить режим отдыха и работы, питаться полезной пищей, восстановить душевное равновесие. Будет достаточно соблюдать несколько несложных правил и профилактика заболеваний суставов и позвоночника поможет вам оставаться здоровым.

  Если ваша работа сидячая, то необходимо ежечасно вставать, чтобы чуть-чуть походить. Кроме того, нужно подобрать удобное рабочее кресло, которое будет обеспечивать опору в области поясницы. Но если вам приходится подолгу стоять, то меняйте позу, как минимум 3-4 раза в час, ходите на месте, старайтесь не стоять в неудобной позе, наклонившись.

  Питайтесь сбалансировано. Желательно кушать продукты, в которых содержится большое количеством витаминов, кальция, магния. К таким продуктам относится рыба и морепродукты, орехи, бобовые. Любимые пирожные на десерт заменяйте ягодами и фруктами.

  Следите за тем, чтобы на вашем рабочем месте не было сквозняков и сырости. Охлаждение может вызвать обострение болезней.

  Ни за что нельзя поднимать тяжести наклонившись, на вытянутых руках. Желательно обращаться с тяжестями приблизительно так, как штангисты - сесть на корточки, спину удерживать прямо, поднимать, медленно разгибая ноги.

  Женщинам следует помнить, что при выполнении простых домашних дел также есть опасность появления болевых ощущений в спине, по этой причине требуется следить за положением позвоночника. Не носите тяжелые сумки в одной руке, распределяйте их вес равномерно на обе руки. Ребёнка поднимать нужно также с прямой спиной, как и тяжелые вещи. При глажении, уборке, стирке не наклоняйтесь, применяйте удлинители ручки пылесоса, гладильную доску, разные подставки.

  Следите за осанкой, не сутультесь, сидите и ходите с прямой спиной, нельзя, чтобы голова висела.

  Требуется обеспечить полноценное расслабление мышц во сне. Спите на постели с твердым основанием и специальным ортопедическим матрасом. При профилактике заболеваний суставов, пользуйтесь небольшими подушечками, подкладывая их в местах физиологических изгибов позвоночника. Это даст возможность избежать межпозвоночной грыжи.

  Чтобы возвратить позвоночнику гибкость, а мышцам - упругость, необходимы умеренные физические упражнения. Однако при их выполнении требуется соблюдать осторожность. Начинайте с маленьких нагрузок - плавания, лыжных прогулок, энергичной ходьбы. Если вам нравятся такие виды спорта, как волейбол, футбол, теннис, не нужно забывать, что острые повороты могут вызвать обострение заболеваний и боли в спине.

  Исполнение простых правил профилактики заболеваний поможет вам избегать развития болезней позвоночника и суставов.