

Как сохранить позвоночник здоровым?

Для начала – попробуйте ответить на простой (на первый взгляд) вопрос – какой из человеческих органов наиболее подвержен действию стресса? Нет, это не мозг, как часто принято считать, и не сердечно-сосудистая система. Это – костно-мышечная система вкупе с кожей. Почему? Потому, что это – наш естественный барьер между организмом и окружающей средой. Эта система – 80% массы человека, 80% его нервных окончаний и объема циркулирующей крови.

На барьеры, по определению, ложится наибольшая нагрузка. Благодаря их отлаженной работе нормально функционируют и мозг, и сердце. И наоборот – нарушения в работе барьерных систем всегда приводят к нарушениям функций внутренних органов. В этом отношении наши предки порой были мудрее нас – вспомните такие информативные слова, как «бесхребетный», «мякотелый», «твердо стоять на ногах», «гибкий» и другие.

Одна из главных проблем здоровья современного человека – хроническая «недогрузка» опорно-двигательного аппарата человека вследствие все большей «технизации» труда и быта, неумения или нежелания вести здоровый образ жизни – основу профилактики. Уменьшение систематических и гармоничных нагрузок на костно-мышечную систему, а в особенности позвоночный столб (нашу главную ось) приводит к ряду негативных последствий.

Во-первых, это лишает организм мощнейшего источника восходящей импульсации, гармонизирующего работу центральной нервной системы. Это приводит, в свою очередь, к дефициту уравнивающих центральную нервную систему веществ-медиаторов. На этом фоне привычные негативные раздражители могут приобретать сверхсильный характер, психическая саморегуляция становится осуществимой лишь с помощью дурманных веществ, экстремальных видов деятельности или психофармакологических препаратов, что замыкает «порочный круг». Обычным становится состояние «раздражительной слабости» – чередование периодов спада и импульсивной, истощающей активности.

Во-вторых, на фоне привычных для всех нас нарушений водно-солевого обмена развивается остеохондроз позвоночника. Специалисты определяют его как дегенеративно-дистрофическое заболевание со снижением высоты межпозвонковых дисков, потери ими эластичности, истончению структуры костного вещества, набуханием

(отеком) в местах выхода корешков спинномозговых нервов.

Из всех отделов позвоночника наиболее уязвимым является шейный – его позвонки наиболее хрупкие, а близость к мозгу, черепным нервам и органам чувств ставит перед шейным отделом задачи, не допускающие ошибок и сбоев в работе.

Начальные проявления расстройств деятельности шейного отдела, наверное, известны большинству. Это снижение физической работоспособности и умственной продуктивности (быстрая утомляемость, снижение концентрации внимания, вялость и сонливость), метеочувствительность к перепадам погоды и, конечно, боли – головные и в самом шейном отделе позвоночника. При внешнем осмотре нетрудно заметить искривления, не-правильную посадку головы, слабость мышц шеи, ограничения объема движений.

Для лечения и профилактики предлагается много средств. Эффективность некоторых очень избирательна, так как они работают только в умелых руках (например, массаж и мануальная терапия). Кроме того, упомянутое лечение требует не только периодического повторения курсов, но также и времени, весьма дорогого в наш динамичный век, да и оплаты труда специалистов (что не каждый может себе регулярно позволить). Заниматься этим в порядке самолечения (самомассаж и упражнения) не стоит уже потому, что при этом трудно добиться равномерного расслабления мышечных групп и верного приложения сил к разным участкам костно-мышечной системы. Ведь сама по себе процедура самомассажа создает локальное мышечное напряжение. Еще более неблагоприятно обращение к разного рода представителям «альтернативной медицины», обещающим быстрое наступление фантастических результатов за немалую порой сумму.

Больших и, главное – безопасных результатов для профилактики и лечения остеохондроза шейного отдела позвоночника, других заболеваний этой зоны (например, последствия травм) можно добиться с помощью применения ортопедических средств, в том числе и носимых на теле. Классическим примером такого средства может служить шейный воротник. Его лечебный эффект строится на мягкой фиксации и поддержке шейного отдела и особенно заметен при систематическом применении. Исчезают мышечная слабость и скованность, улучшается работоспособность, ослабляются или исчезают боли.

Как сохранить позвоночник здоровым

Автор: admin

19.05.2011 12:26 -

Как средства, уже получившие заслуженную оценку, можно отметить шейные воротники фирмы «Панацея». Более внимательно ознакомиться и заказать понравившуюся модель можно на интернет-сайте PanaSheya.ru. Прошедшие необходимую сертификацию, различные по степени жесткости, дизайнерскому исполнению и ценовому диапазону, они способны ответить на запросы большинства наших соотечественников, для которых проблемы с шейным отделом позвоночника являются не пустым звуком, а насущной проблемой. Кстати, о наличии у себя этой проблемы вы можете узнать, пройдя тест на шейный остеохондроз.

Еще одной общей отличительной чертой всей линейки данных изделий является комфортность ношения. Наконец, применение шейного воротника не исключает проведения всех остальных видов комплексного лечения и профилактики заболеваний позвоночника.

Здоровья вам!

Автор - **Как сохранить позвоночник здоровым?**

[Источник](#)