

Что надо делать, чтобы позвоночник не болел?

По статистике Всемирной организации здравоохранения около 80% трудоспособного населения страдает от заболеваний позвоночного столба. Этому уделяется мало внимания, и у большинства людей болезнь переходит в хроническую стадию, а ведь достаточно 15-20 минут ежедневных занятий, чтобы существенно снизить риск возникновения этой проблемы.

Речь пойдёт о профилактических мероприятиях для людей среднего возраста, когда спина уже начинает регулярно болеть, но ещё нет патологических изменений в позвоночнике.

В организме взрослого человека постоянно происходят два негативных процесса:

1. Разрушаются межпозвоночные диски. Это происходит по нескольким причинам (вредные привычки, несбалансированное питание, долгие статичные позы), в результате расстояние между позвонками уменьшается и они давят на спинной мозг.
2. Атрофируются, становятся слабее мышцы и связки спины. Это происходит по одной причине – из-за отсутствия необходимой физической нагрузки. Такая ситуация ещё больше увеличивает риск возникновения болей в спине, так как ухудшается фиксация позвонков относительно друг друга.

Наш организм постоянно обновляется. Одно из главных условий омоложения любого органа – активное кровообращение в этой области. Межпозвоночные диски примерно до 25 лет имеют собственные кровеносные сосуды и, благодаря работе сердца, вместе с кровью получают питательные элементы и избавляются от продуктов жизнедеятельности. Это происходит в принудительном порядке.

После 25 лет межпозвоночные диски начинают получать питательные элементы из окружающих тканей посредством диффузии. Чтобы диффузия была активной и, соответственно, межпозвоночные диски не находились на голодном пайке, необходима лёгкая вертикальная периодическая нагрузка. В результате расстояние между позвонками будет меняться и диски сначала сжимаются, а потом набухают, впитывая питательные элементы из окружающего пространства. Наглядней всего этот процесс демонстрирует поролоновая губка, когда мы её сжали и опустили под воду, она быстро наполняется водой. Если же губку просто положить на воду, она ещё долго будет оставаться сухой.

Чтобы полноценно «накормить» межпозвоночные диски, надо не только есть качественную пищу, но и нагружать позвоночник в вертикальном направлении. Лучше всего с этим справляется бег в течение 15-30 минут или ходьба в течение 30-60 минут.

Мышцы спины можно разделить на 2 вида: внешние и внутренние. Внешние мышцы видны невооружённым глазом и легко поддаются тренировке с помощью обычных упражнений на тренажёрах. Когда эти мышцы хорошо развиты, это выглядит красиво, но они выполняют второстепенную роль в сохранении позвоночника здоровым.

Внутренние мышцы расположены глубоко, на них практически не оказывает влияние традиционный массаж, но именно от силы и гибкости этих мышц зависит здоровье и работоспособность позвоночника. Прорабатываются эти мышцы с помощью специальных упражнений:

1. Упражнения для декомпрессии (растяжения) позвоночника, благодаря им увеличивается расстояние между позвонками и снимается нагрузка на корешки спинного мозга.
2. Упражнения для увеличения гибкости связок и мышц спины.
3. Упражнения, увеличивающие силу мышц и связок позвоночника.

Позвоночник ждёт от нас не пассивного наблюдения, а активного участия в его жизненных процессах, ведь по сути – кому надо наше здоровье? Никому, только нам самим. Надо набраться смелости и взять ответственность за здоровье позвоночника в свои руки.

Автор - **Александр Кузнецов**

[Источник](#)