**ЯК ПОПЕРЕДИТИ БІЛЬ В СПИНІ**

Біль у спині, мабуть, є найбільш поширеним приводом звернення до лікаря, особливо серед жінок. А в зрілому віці спина без болю — рідкість. За статистикою чотири з п'яти представниць слабкої статі відчувають больові відчуття в спині. Однак не варто всю вину звалювати на сидячу роботу або каблуки. Згадайте, коли востаннє ви виконували фізичні вправи, корисні для спини?

Причиною больових відчуттів в спині стає міжхребцева грижа, остеохондроз, радикуліт, сколіоз та інші деформації хребта. Але попередить їх цілком можливо, якщо пам'ятати про декілька вправ, які треба зробити своєю щоденною звичкою.

1. Правильна постава. Хребет повинен знаходитися в нейтральній позиції, тобто помірний вигин у верхній частині спини і плавний перехід до поперекової області. Треба навчитися фіксувати цю позицію. Встаньте спиною до стіни і покладіть руку за спину, щоб відчути слабкий вигин. Цю позу повторюйте декілька разів на день.

2. Правильно сидыть. При сидінні нижня частина хребта все одно відчуває навантаження. Щоб зняти напругу, коліна тримайте зігнутими під кутом 90 градусів, а якщо ноги будуть стояти на ширині плечей, то ви не будете сутулитися. При сидячій роботі потрібно вставати кожні півгодини, розминатися і прогулюватися одну-дві хвилини.

3. Менше навантажень. Це стосується тих жінок, які люблять носити на плечах важкі сумки. Вага більше 2,5–5 кг може заподіяти біль у верхній частині спини. Вирішити цю задачу просто: позбутися від непотрібних речей у сумочці або розподілити вантаж рівномірно на два плеча, для чого краще підійде рюкзак.

4. Правильно нахиляйтеся. Якщо вам потрібно підняти що-небудь з підлоги, залишайте одну ногу трохи позаду. Багато хто з нас знає про цю пораду, але ігнорують її через неприродність положення. Однак прислухайтеся до давньої поради, відставивши одну ногу на кілька сантиметрів назад.

5. Розігрівайте хребет. Перед тренуванням у спортзалі або на спортивному майданчику, рекомендується зняти напругу з вашого хребта, чим забезпечиться захист від травм. Для цього потрібно виконати вправи для розігріву. У положенні на четвереньках прогніть спину як кішка, потім повільно опустіть, напружуючи при цьому черевний прес. І так поспіль 8 разів.

6. Зміцнюйте підколінні суглоби. Нерозтягнуті підколінні суглоби можуть бути причиною перекосу хребта в тазовій області, а це може викликати біль у спині. Кожен день приділяйте час на розтяжку. Лягайте на спину, витягнувши ноги, піднімайте по черзі то праву, то ліву ногу перед собою, притримуючи в області литкового м'яза. У такому положенні тримайте ногу 10 секунд. Для кожної ноги повторіть 10 разів.