

Эта проблема знакома, наверное, каждому – вдруг начала ныть спина в районе поясницы. Тянет, болит – хочется поскорее лечь... Но так поступать не надо!

Чаще всего боль и возникает из-за недостатка движения и неправильного распределения нагрузки на организм, утверждает врач, специалист по биомеханике движений Александр Шишонин.

– Из-за чрезмерной нагрузки на поясницу появляются грыжи, ишиас и другие заболевания. У современного человека поясничный отдел испытывает колоссальные перегрузки. Связано это прежде всего с тем, что у нас очень слабая задняя поверхность бедра. Если передние мышцы ног мы ещё как-то используем (например, поднимаясь по лестнице), то задние в повседневной жизни почти не работают и атрофируются. Нужно тренировать заднюю поверхность бедра и ягодичные мышцы. После того, как вы укрепите эти отделы, боли в пояснице, скорее всего, пройдут.

При проблемах с суставами и позвоночником следует больше ходить. Вначале часовые прогулки могут вызвать дискомфорт и даже обострение, но потом организм привыкнет.

Избавиться от болей в пояснице помогут также три простых упражнения, которые следует выполнять ежедневно, утром и вечером (см. фото).

1. Упражнение «Приседания». Ноги поставьте на расстояние чуть больше ширины плеч, носки в стороны. Сложите руки в замок на уровне шеи и выполните приседание. Локти держите так, чтобы они проходили между коленями и не упирались в них. Дышите правильно: выдох, когда садитесь, и ещё один выдох, когда встаёте. Повторите приседания 20 раз.

Фото: АиФ

2. Упражнение «Выпады». Сделайте выпад правой ногой вперёд так, чтобы левым коленом слегка коснуться пола. Руки следует держать опущенными и не упираться ими в колено. Выдыхайте при выпаде и при возврате в исходное положение. Выполните по 10 раз на каждую ногу.

3. Упражнение «Насос». Выставьте прямую ногу вперёд и выполните небольшие наклоны, касаясь ладонями колена. При этом должна работать задняя поверхность бедра. Не забывайте выдыхать в нижней и верхней точках упражнения. Повторите по 20 раз на каждую ногу.