

Если мы сами не научимся защищать свой позвоночник, от боли в спине нас не спасут ни таблетки, ни уколы, ни массажи, ни мануальная терапия, ни даже хирургия.

Наш эксперт – врач-невролог, психиатр, психотерапевт, доцент кафедры психиатрии, психотерапии и психосоматической патологии факультета непрерывного медицинского образования Медицинского института Российского университета дружбы народов, кандидат медицинских наук Ольга Котова.

Для позвоночника мелочей не бывает: важны и рацион питания, и адекватная физическая активность, и защита от стрессов – именно они приводят к мышечным зажимам, а те, в свою очередь, к защемлению.

Чтобы сберечь свой позвоночник, надо также научиться правильно не только стоять, сидеть, ходить, спать, но и безопасно выполнять повседневную работу. Это поможет предотвратить появление боли либо сделает её менее выраженной. Спина вопроса. Упражнения для мышечного корсета Подробнее

Людям с частыми обострениями боли в спине важно научиться бороться со стрессом. Негативно настроенные личности сами мешают себе выздороветь. Часто они уверены в том, что физическая активность может навредить, да и медикаментозное лечение вряд ли поможет. Дистресс-личность отличает особое «болевое» поведение: скованность и прерывистость движений, страдальческая маска на лице, шумное дыхание, демонстрирующее мучения окружающим. Как избежать прострела в спине?

Инфографика Подробнее