

Позвоночник — основа и каркас нашего организма. Именно его здоровье во многом определяет наше хорошее самочувствие. Но по статистике больше 600 тысяч россиян живут с различными деформациями позвоночника.

Чаще всего страдают грудной и поясничный отделы. А ведь сохранить его здоровье не так сложно.

Как именно это сделать, aif.ru рассказал врач-нейрохирург, вертебролог, кандидат медицинских наук Денис Наумов:

«Лучшее лечение — это своевременная профилактика. Именно поэтому проблемы с позвоночником всегда лучше предотвратить. Для этого важно соблюдать всего несколько простых правил.

Здоровым позвоночник делают не столько крепкий скелет, сколько сильные и крепкие мышцы спины и пресса. Соответственно, чтобы не мучиться из-за болей в спине, следует регулярно выполнять упражнения для укрепления этих мышц. Такие тренировки помогут поддерживать правильную осанку и распределение нагрузки на позвоночник. Кроме того, они улучшают кровообращение в области позвоночника, и способствуют уменьшению боли. Гимнастику желательно выполнять 3-4 раза в неделю».

Вот некоторые примеры упражнений, полезных для позвоночника.

Мелочей не бывает. Как сберечь свой позвоночник Подробнее

**Выполнение.** Из положения лежа на животе поднимите тело, с опорой на ладони и пальцы ног. Обязательно оторвите колени от пола и уберите прогиб в пояснице — держите спину прямой. Для этого напрягите мышцы ягодиц и пресса. Отталкивайтесь руками пол от себя и следите, чтобы ваш таз не уходил сильно вверх. Побудьте в позе примерно 5-7 секунд.

**Упрощение.** Если пока не получается, упростите упражнение: делайте планку на предплечьях и/или планку с коленями на полу.

**Усложнение.** Если хорошо справляетесь, вытолкните лопатки вверх, формируя в спине небольшой «горб». «Горбатая планка» поможет укрепить мышцы, идущие вдоль ребер, что придаст вашему туловищу дополнительную устойчивость.

Лодочка

Выполнение. Исходное положение — лежа на животе. Вытяните руки перед собой. Напрягите ягодицы, упираясь лобковой костью в пол. Так вы снимете лишнее напряжение с поясницы. На выдохе одновременно поднимите и руки, и ноги. Смотрите в пол и дышите равномерно. Побудьте в позе примерно 5-7 счетов.

### Кошка-корова

Это отличная разминка для позвоночника.

Выполнение. Исходное положение — опора на 4 точки, запястья находятся под плечами, колени под тазобедренными суставами. На вдохе толкните грудь вперед и вверх, на выдохе скруглите спину, толкая лопатки к потолку. Повторите так 8 раз.

### Вопрос-ответ Как избежать прострела в спине? Инфографика

#### Полезнее всего — плавание

«Отдельной физической активностью, наиболее полезной для позвоночника, является плавание, так как в воде нагрузка на позвоночник снижается в разы, — говорит эксперт. — Плавание способствует улучшению гибкости и диапазона движений в суставах и позвоночнике. Вода создает сопротивление, которое помогает укреплять мышцы, одновременно с тем, делая упражнения менее травматичными по сравнению с занятиями на суше. Кроме того, регулярное плавание может помочь снизить боли в спине и шее».

#### Что делать, если возникли проблемы

Подобные упражнения, при условии их регулярного повторения, помогут вашему позвоночнику оставаться здоровым.

Однако если возникают боли в области позвоночника, или дискомфорт, Денис Наумов предупреждает, что это прямое показание для обращения к врачу. Не откладывайте визит к специалисту из-за страха или предубеждений. Обратитесь к нейрохирургу или вертебрологу, чтобы проверить состояние вашего позвоночника.

«Как правило, от болевого синдрома помогает избавиться медикаментозная терапия и консервативное лечение, — говорит эксперт. — Однако в ряде случаев (например, при тяжелых деформациях, грыжах межпозвонковых дисков, смещении позвонков „спондилолистезе“) может потребоваться хирургическое вмешательство.

## Планка и кошка. Нейрохирург объяснил, как избежать операции на позвоночнике

Сегодня операции на позвоночнике безопасны, и позволяют повысить качество жизни. Главное выбрать специализированный центр с опытными врачом и хирургической бригадой».