

Следите за положением головы: врач рассказал, какая походка портит осанку

Хорошая осанка влияет на вашу уверенность и на общее благополучие. Издание Eat This, Not That поговорило с доктором Дэвидом Дж. Джейкобом, владельцем Back in Line OC в Ориндже, Калифорния, чтобы узнать, при какой походке осанка портится сильнее всего.

По словам врача Дэвида Дж. Джейкоба, худший способ ходить – опустить голову (например, глядя в телефон) или выпятить её вперёд, чтобы она находилась на одной линии с шеей, плечами, бёдрами, коленями, лодыжками. Плечи при этом должны быть округлены, как и спина, а корпус ослаблен. Эта поза создаёт дополнительную нагрузку на позвоночник: на 12 кг – когда голова наклонена вперёд на 15 градусов, на 18 кг – когда она наклонена на 30 градусов, на 22 кг – когда наклон составляет 30 градусов.

Такая походка приведёт в дальнейшем к хронической боли, дисбалансу или проблемам с подвижностью.

Среди видимых признаков того, что ваша походка может нарушать осанку, выделяют вытянутую вперёд голову, изогнутые плечи, круглый, слабый корпус, выпячивающийся живот, подтянутые бёдра, сутулость во время сидения.

Следите за положением головы: врач рассказал, какая походка портит осанку



Shutterstock

Физические признаки плохой осанки следующие: боль в верхней, средней или нижней части спины, напряжённые косые мышцы живота и сгибатели бедра, расстройство желудка.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.