



Все, кто сталкивался с болями в спине, знают, насколько они неприятны и как сковывают тело, ограничивая движения. Поэтому, если у вас есть остеохондроз, важно уметь двигаться правильно, особенно в летнее время, когда на даче и в гараже работы невпроворот, ремонт в разгаре или просто приходится носить тяжёлые сумки.

Медицинский ликбез

С чего всё начинается

Остеохондроз возникает в связи с тем, что мышцы системы позвоночника ослабляются, и их функции приходится выполнять межпозвоночным дискам.

Со временем диски деформируются, разрушаются, стираются, становятся тоньше, отчего у человека появляются боли и дискомфорт в области позвоночника.

Лечить? Обязательно!

Напрасно многие люди думают, что остеохондроз не нужно лечить. В позвоночнике находится спинной мозг, вдоль него проходит вегетативная нервная цепочка, которая регулирует деятельность всех внутренних органов, эндокринных желёз. Большой позвоночник может негативно действовать на работу почек, печени, желудка и даже в целом нарушать гармонию нашего организма. К тому же, если не лечиться, у больного

может быть осложнение в виде межпозвоночной грыжи – состояния, когда нервные корешки сдавливаются и причиняют острую боль при любом движении. Из-за сдавливания нервных корешков человек ощущает мурашки по коже, онемение конечностей.

Остеохондроз диктует правила

Ходим пешком

Врачи убеждены, что лучшая профилактика обострений остеохондроза – ходьба. Лето – самое подходящее время для быстрой прогулки, к примеру, от работы до дома и наоборот.

Женщинам рекомендуется как можно реже носить туфли на высоких каблуках.

С собой всегда берите бутылочку минеральной воды. Если

Летние каникулы для спины

Правила жизни при остеохондрозе на отдыхе, в офисе и... везде

в её составе будет кремний, вы обеспечите позвоночнику гибкость. Человеку следует выпивать до 1,5 литров минеральной воды в день.

Правильно сидим

Офисным работникам нужно научиться сидеть правильно. Важно, чтобы стул был со спинкой, которая служила бы опорой для позвоночника. Туловище держите прямо, не наклоняя сильно голову вперёд, чтобы не напрягать мышцы. Монитор компьютера рекомендуется устанавливать чуть ниже уровня глаз. Каждые полчаса вставайте из-за стола на пару минут, чтобы размять мышцы, сделать элементарные упражнения, полезные для спины и шеи.

Многие отказываются от летнего отпуска в пользу заработка, но этим они наносят ущерб здоровью. Позвольте себе оторваться от рабочего стола на пару недель хотя бы раз в год.

Стойм без нагрузки

При положении стоя на позвоночник оказывается большая нагрузка. Если приходится стоять подолгу, необходимо часто менять позу, опираясь то на одну ногу, то на другую. Если есть возможность, лучше ходить, чем просто стоять, и как можно чаще прогибаться назад, запрокидывая руки вверх.

Каждый лишний килограмм веса давит на межпозвоночные диски, поэтому, если ваш вес больше, чем следует, неплохо было бы похудеть. Перейти на лёгкое питание со свежими фруктами и овощами в летний сезон будет несложно.

Поднимаем тяжесть

Чтобы избежать обострения остеохондроза, важно груз поднимать с умом. Страйтесь не поднимать за один раз более 10–15 кг, ведь вы не хотите надорваться или спровоцировать межпозвоночную грыжу.

Ни в коем случае не поднимайте груз резко. Лучше присядьте на корточки, а затем осторожно двумя руками поднимайте груз, не сгибая при этом спину. На даче перевозите инструменты на тележке, а в отпуске пользуйтесь чемоданом на колёсиках.

Отправляемся на водёём

Воспользуйтесь летним периодом для того, чтобы поправить своё здоровье с помощью воды. Плавание приводит мышцы всего тела в тонус, это лучшая зарядка для всего организма.

Кстати, многие ошибочно считают, что людям с остеохондрозом нужно чаще ходить в баню и прогревать организм. Перепады температуры, на-

оборот, могут вызвать обострение. Летом погода часто меняется, поэтому постарайтесь не замерзать под дождём и не перегреваться в жару, всегда держите ноги сухими.

Внимание позвоночнику – постоянно!

Часто остеохондроз обостряется в начале осени. Проблемы со спиной возникают из-за того, что летом люди неумеренно работают или слишком активно отдыхают. Играет роль и то, что во время отпуска многие расслабляются и не слишком дисциплинированно лежат.

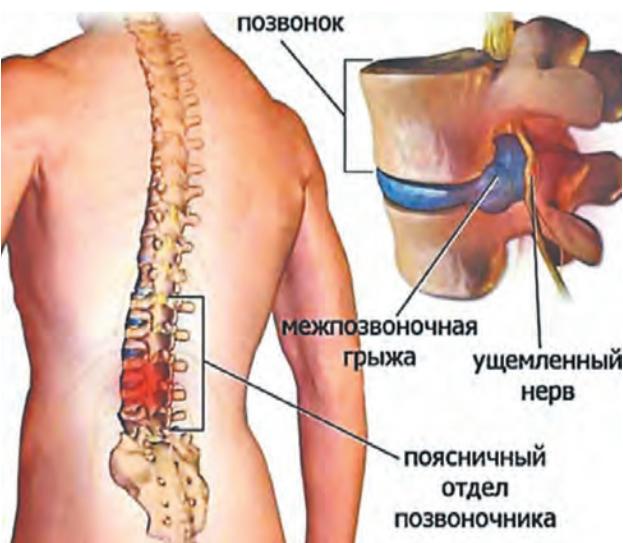
Цель лечения при остеохондрозе – не только уменьшить боль и дискомфорт, который испытывает пациент, но и улучшить питание межпозвоночных дисков, активизировать восстановительные процессы в хрящевой ткани. Для этого используют магнитотерапию.

Процедуры нужно проводить курсами – по 18 дней. Затем сделать перерыв, а после ещё раз пройти курс. Даже если вы прекрасно себя чувствуете, не стоит раньше времени прерывать лечение, его обязательно нужно довести до конца. Это позволит сохранить подвижность позвоночника и предотвратить обострение остеохондроза.

Остеохондроз: прогноз может быть благоприятным даже на фоне грыжи!

Если лечиться проверенными средствами

Обжигающие, рвущие боли в спине настолько интенсивны, что больной боится повернуть голову, сделать глубокий вдох... Так проявляет себя остеохондроз позвоночника.



Правила лечения

Лечение остеохондроза связано с трудностями. Лекарства нельзя пить длительно: они оказывают токсическое действие на желудок и другие органы. Магнитотерапия, безусловно, способствует решению этой проблемы: она не только обладает лечебными свойствами, но и усиливает действие лекарств, позволяя ограничить их количество и даже целиком снимая потребность в фармацевтических средствах.

Но и здесь подстерегает препятствие. Остеохондроз позвоночника – крайне «неудобная» болезнь: регулярные походы на сеансы в физиокабинет поликлиники с большой спиной – задача сложная. Решить её может АЛМАГ-01. Он предназначен для лечения остеохондроза не только в больнице, но и в домашних условиях.

Как работает АЛМАГ-01?



- остановить прогрессирование заболевания;
- сократить сроки лечения;
- восстановить двигательную активность.

15 лет в медицинской практике

Для того, чтобы:

- снять боль;
- ликвидировать отёк и воспалительные проявления;

России имеют АЛМАГ-01 в своём арсенале лечебных средств, в том числе: Главный военный клинический госпиталь им. Н. Н. Бурденко, НИИ неотложной детской хирургии и травматологии под руководством Л. Рошаля, Поликлиника №1 Управления делами Президента РФ.

Чтобы наконец перестать испытывать боль, нужно воспользоваться проверенным и надёжным АЛМАГом!

АЛМАГ-01. Работает! Проверено!

ПЕРММЕДТЕХНИКА.....тел. (342) 270-07-07
ЦЕНТРЫ ДИАБЕТА.....тел. (342) 221-68-62
МЕДТЕХНИКА.....тел. (342) 229-77-00
ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ.....тел. (342) 219-84-84

ПЕРФАРМАЦИЯ.....тел. (342) 241-11-01
АПТЕКА ОТ СКЛАДА.....тел. 8-800-55-000-33
БЕРЕЖНАЯ АПТЕКА.....тел. (342) 202-33-70
АПТЕКА «РОМАШКА».....тел. (342) 233-04-53

Телефон горячей линии завода 8-800-200-01-13 (звонок бесплатный). Вы можете заказать нашу продукцию с завода: 391351, Рязанская обл., Ельцы, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», в т. ч. наложенным платежом. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com.



реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ