



Наверняка, ты, как и многие, ведешь малоподвижный образ жизни — сидишь за рулем автомобиля, офисным столом, вечерами — за компьютером... На твой организм это действует губительно. Причем, твой позвоночник поначалу стойко выдерживает перегрузки и не подает тебе сигналов о бедствии, в отличие, например, от ноги, отсидев которую, ты сразу чувствуешь покалывания. Если ты так и не начнешь активнее двигаться — однажды почувствуешь резкую боль в спине. Поэтому начинай уже сейчас больше ходить пешком, заниматься спортом, а если уж засиделся, то хорошенько потянись и выйди прогуляться — так ты хоть немного разработаешь позвоночник.

## 2. Наклоняешь голову вперед

В какой позе ты сидишь

(<https://web.archive.org/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/health/organizm/699686/>)?

Случайно не наклоняешь голову вперед, в частности, сейчас, когда читаешь эти строки? Знай: в шейном отделе позвоночника всегда должен быть небольшой прогиб назад (шейный лордоз). Он формируется у нас в младенчестве, когда мы начинаем держать головку. Сидеть целый день, наклонив голову вперед, — это нагрузка, к которой наш организм просто не приспособлен от природы. Отсюда преждевременный износ шеи.

При остеохондрозе шейные позвонки могут смещаться и пережимать сосуды, снабжающие кровью головной мозг (позвоночные артерии). Чтобы этого не случилось, научи себя сидеть с гордо поднятой головой, тогда и с шеей у тебя будет полный порядок. Для этого подними монитор на уровень глаз. Если у тебя уже есть синдром позвоночной артерии, обратись к врачу, это можно вылечить. Но сидеть прямо все равно придется! И помни: шейный отдел позвоночника наиболее подвержен дорсопатии (так сейчас модно именовать остеохондроз), за ним нужен глаз да глаз.

---

**Читай также:** Что делать, когда болит спина

(<https://web.archive.org/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/health/organizm/943807/>).

## 3. Постоянно сутулишься

Из-за избыточного изгиба при неправильной осанке нагрузка на позвоночник распределяется неравномерно, изнашивается грудной отдел позвоночника. Важно знать: во время обострения грудного остеохондроза ты можешь думать, что у тебя проблемы с сердцем или желудком — заболевание может проявляться резкими, колющими болями в груди и в области живота, как будто идущими из внутренних органов. Может быть ощущение «кома» в горле, дискомфорта в районе пищевода. Подобные проявления затрудняют диагностику и могут привести к неправильному лечению.

## 4. Не следишь за рационом

Еще одна распространенная причина остеохондроза — неправильное питание. Как надо питаться — это вообще отдельная тема, загляни-ка [в блог эксперта MHealth.ru по здоровому питанию Алисы Шабановой](#)

(<https://web.archive.org/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/blog/pravilnoe-pitanie/>). Что касается позвоночника, то при нехватке определенных питательных

веществ (нутриентов — кальция, белка) у организма просто не остается резервов для восстановления позвоночника. И твой костный столб начинает разрушаться.

Кроме того, неправильное, несбалансированное питание приводит к ожирению.

Лишний вес чрезмерно нагружает поясницу (и конечно же, кроме нее, еще и ноги), что тоже приводит к преждевременному износу позвоночника.

Казалось бы, причины остеохондроза известны. Методы профилактики предельно просты (движение, правильная поза, правильное питание). Но почему же тогда все больше и больше молодых людей страдают остеохондрозом? Я очень надеюсь, что эта статья поможет тебе уберечь свой позвоночник от преждевременного разрушения. Будь здоров!

#### Читай также:

[Как укрепить позвоночник и получить идеальную осанку.](https://web.archive.org/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/form/fitness/kak-ukrepit-pozvonochnik-i-poluchit-idealnyyu-osanku/)

(<https://web.archive.org/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/form/fitness/kak-ukrepit-pozvonochnik-i-poluchit-idealnyyu-osanku/>).

[Проверь себя: позвоночник и плечевой пояс](https://web.archive.org/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/health/organizm/748960/)

(<https://web.archive.org/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/health/organizm/748960/>).

#### ЧИТАЙ ТАКЖЕ

**1. Ты решил стать отцом: какие обследования нужно пройти?**

([/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/blog/o-zdorove/ty\\_reshil\\_stat\\_otcom\\_kakije\\_obsledovaniya\\_nuzhno\\_projti.php](http://www.mhealth.ru/blog/o-zdorove/ty_reshil_stat_otcom_kakije_obsledovaniya_nuzhno_projti.php))

**2. Суставы и спорт: 6 правил, которые сэберегут твоё здоровье**

([/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/blog/o-zdorove/sustavy\\_i\\_sport\\_6\\_pravil\\_kotoryje\\_sberegut tvoje\\_zdorovje.php](http://www.mhealth.ru/blog/o-zdorove/sustavy_i_sport_6_pravil_kotoryje_sberegut tvoje_zdorovje.php))

**3. 7 самых распространенных причин бессонницы**

([/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/blog/o-zdorove/7\\_samyh\\_rasprostranennyh\\_prichin\\_bessonnicy.php](http://www.mhealth.ru/blog/o-zdorove/7_samyh_rasprostranennyh_prichin_bessonnicy.php))

**4. Она рождает: что тебе нужно знать, чтобы действовать правильно**

([/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/blog/o-zdorove/1598134.php](http://www.mhealth.ru/blog/o-zdorove/1598134.php))

**ДАТА** 07 мая 2015

**ФОТО** East News

FB:

VK: 1

TW:

ОЦЕНИТЕ  
МАТЕРИАЛ

## КОММЕНТАРИИ 15



Загрузка...



## **Никита Панфилов: «Мне интересно попробовать все, что не убивает»**

**(/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/obрати\_vnim**

Актер и ведущий проекта «Предельное напряжение» рассказал Men's Health о борьбе со страхом, тяге к экстриму и идеальном конце света.



## **Прогресс на службе у атлетов: как пот поможет тебе ощутить прохладу**

**(/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/обрати\_vним**

С новой технологией CoolSwitch от компании Under Armour можно находиться в полном комфорте даже при самых интенсивных тренировках



## **3 рецепта, которые поддержат твою работоспособность весь**

**день (/web/20170119205741/http://**

**(/web/20170119205741/http://**