

Как держать спину прямо

Как научиться держать спину прямо? Конечно, сказать легче, чем сделать. В этом важно упражняться шаг за шагом, постоянно контролируя себя в повседневной жизни. Поэтому необходимо следить за правильной осанкой. Что это значит? Это значит, что позвоночник не должен быть сгорблен, поскольку из-за сгорбленного положения сужаются грудная клетка и брюшная полость, что вредно сказывается на дыхании и работе внутренних органов. Как следствие, со временем сокращаются мышцы живота, да так, что мы просто не можем вернуть их в прежнее состояние. Но часто мы сталкиваемся, что слишком трудно всегда помнить о необходимости правильной осанки; поэтому остановимся на отдельных моментах вышесказанного подробнее.

Понятие "наклон таза" наверняка вызовет у вас недоумение. Когда мы выдвигаем таз вперед, сразу становясь прямее и выше, то называется это наклоном таза. При сутулой же спине таз вяло оттянут назад, мы горбимся и как бы оседаем всем телом. Тренировка таза - самая трудная часть упражнений, ведь таз и поясничный отдел позвоночника должны нести наибольшую нагрузку, и нам нужна хорошо развитая мускулатура, чтобы сохранить наклонное положение таза, не испытывая усталости. Чтобы усвоить правильную осанку, вам нужно систематически упражняться в наклоне таза. Как это сделать? Вот некоторые упражнения: сядьте на табурет перед зеркалом, ноги примерно на ширине плеч; голень и бедро образуют тупой угол. Перемещайте таз вперед - назад до тех пор, пока не сумеете ощутить собственную осанку. Почувствуйте, как при наклоне таза вы становитесь на пару сантиметров выше, как брюшная стенка подается вперед, а корпус автоматически выпрямляется, и как при отклонении таза назад спина горбится, делается вялой, брюшная стенка опадает и вы оседаете, становясь значительно ниже ростом. Для контроля положите одну ладонь на живот, а другую прижать на том же уровне к позвоночнику. Вы почувствуете, что при округлении спины на позвоночнике выступают остистые отростки, в то время как при наклоне таза вперед брюшная стенка выпячивается, а позвоночный столб превращается в желоб.

При правильном наклоне таза наша грудная клетка приподнимается сама собой, а шейный отдел позвоночника выпрямляется. Когда мы позволяем тазу отклониться назад, то наша грудная клетка оседает, а плечевой пояс и шейный отдел позвоночника искривляется в направлении вперед. За этим легко проследить. Встаньте у зеркала, или сядьте перед ним. Повторите предыдущее упражнение, положив одну ладонь на живот, а другую грудину. Почувствуйте, как при наклоне таза вперед расстояние между ладонями увеличивается, а стоит вам сгорбиться, как ладони вновь приближаются друг к другу. Все это происходит за счет подъема и оседания грудной клетки. В зеркале вы увидите, как одновременно с наклоном таза выпрямляется и шея,

приподнимается голова и расправляются плечи. Это и понятно. Ведь шейный отдел позвоночника должен быть выпрямлен, а грудная клетка приподнята. Плечи напротив, приподнимать не следует; плечевой пояс должен свободно покоиться на грудной клетке, при этом не нужно подавать плечи вперед. Таз не следует оттягивать назад; он должен занимать среднее, чуть наклонное положение. Перейдем к заключительной части упражнений: тренировка правильного положения плеч. Поставьте перед собой задачу в течение дня следить за положением плеч. Вы удивитесь тому, как часто поднимаете их, делая это машинально. Исправляйте свою осанку, опуская плечи. После отработки правильной осанки в положении сидя, к тренировкам в положении стоя. Зеркало дает вам возможность самоконтроля. Хочется привести пример некоторых упражнений, тренирующих правильно наклоняться. Вот некоторые из них. Итак, тренировка горизонтального наклона: для этого упражнения вам понадобится гимнастическая палка. Встаньте прямо (то есть наклонив таз, приподняв грудную клетку и выпрямившись). Ноги на ширине плеч. Заведите руки за спину и держите палку таким образом, чтобы она касалась затылка, грудного отдела позвоночника и крестцовой кости. Согните ноги в коленях так, чтобы коленные чашечки оказались над носками. Теперь нагибайтесь до тех пор, пока верхняя часть тела не примет горизонтального или чуть наклонного положения. Затем медленно выпрямитесь. Палка все время должна касаться затылка, спины и крестца, в противном случае позвоночник не выпрямлен. Теперь разберем тренировку вертикального наклона: исходное положение прежнее (с палкой за спиной). Медленно присядьте, держа корпус прямо, и так же медленно поднимитесь. Контролируйте с помощью палки, выпрямлен ли ваш позвоночник. Когда упражнения станут для вас привычными, можете отложить палку и контролировать свою осанку с помощью зеркала, стоя к нему боком. Выполнение упражнения без палки имеет то преимущество, что при наклоне и выпрямлении вы можете опираться руками на бедра. Раз от разу наклоняйтесь все глубже. А как тренировать наклон в положении сидя? Сядьте на стул, спину держите прямо, ноги расставьте. Теперь, не сгибая спину, медленно наклоняйте верхнюю часть туловища до тех пор, пока не коснетесь руками пола. При этом, чем глубже придется наклониться, тем шире следует расставить ноги. Проследите, чтобы продольные оси бедер, голеней и стоп находились в одной плоскости, а спина была прямой. Почему так важно правильно держать спину? Большинство людей давно разучились вести себя правильно по отношению к собственному телу, да и профессиональная деятельность к этому располагает. Мы слишком много сидим, и слишком мало двигаемся и даем своему позвоночнику такую нагрузку, которая гораздо выше той нормы, с какой он может справляться продолжительное время.

КАК НУЖНО ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ И ВСТАВАТЬ

В положении сидя нагрузка на нижние отделы позвоночника в два с половиной раза выше, чем в положении стоя, поэтому люди, ведущие в основном сидячий образ жизни, особенно подвержены болям в спине и долгосрочным нарушениям её состояния. Таким образом, жизненно важно, чтобы вы сидели правильно, держа позвоночник прямо и вертикально, не сутулясь, чтобы вес тела равномерно распределялся вниз к бедрам и области таза.

В идеале сиденье стула должно быть наклонено вниз примерно на 5 градусов, чтобы вес тела распределялся от тазобедренных суставов вниз по бедрам и коленям к полу. В продаже имеются различные стулья для дома и офиса и подушки для подкладывания между спиной и спинкой стула, но они довольно дороги, и кроме того, можно выработать правильную сидячую позу, используя ваш обычный стул и некоторые дополнительные приспособления.

Итак: Сядьте на стул глубже, чтобы вес распределялся на ягодицы и бедра, а не на верхнюю часть ягодицы и крестец. Бедра должны быть параллельны полу, колени - на уровне бедер или слегка ниже. Голени под прямым углом к стопам. Не следует сидеть, скрестив ноги, и никогда не сидите подолгу нога за ногу, потому что это приводит к искривлению позвоночника. Если вам приходится сидеть скрестив ноги, время от времени меняйте на положение относительно друг друга. Спина - должна быть прямой, её нижней части нужна опора - свернутое полотенце, помещенное между поясницей и спинкой стула, дает эффективную поддержку, если стул не имеет встроенного упора. Плечи опустите, слегка отведите назад и расслабьте. Держите голову прямо и ровно, не вытягивайте шею вперед.

Чего следует избегать?

Мягких стульев

Стульев с изогнутой спинкой

Глубоких кресел

Стульев, которые слишком высоки или слишком низки для вас

Такого расположения телевизора, которое вынуждает вас смотреть его сверху вниз

Привычки держать перед собой книгу, журнал или газету таким образом, чтобы вам приходилось при чтении смотреть вниз

Слишком продолжительного сидения. Примерно каждые тридцать минут нужно вставать походить по комнате и таким образом снять напряжение со спины.

А теперь, обсудим, почему рекомендуется использовать вращающий стул? Для того, чтобы в положении сидя поворачивать туловище, чтобы не перегружать позвоночник.

Как правильно вставать?

Вставая и садясь, следует быть осмотрительным, особенно если в позвоночнике уже имеются нарушения. Надо придвинуться к краю сиденья и, о

Как правильно сидеть

Поясничный отдел позвоночника - самый нагруженный. На него падает вес буквально всего тела, даже, как это ни покажется странным, тех частей, что ниже пояса - но только в положении сидя. Поэтому при заболеваниях позвоночника и после травм рекомендуют либо стоять (если можно), либо лежать.

При работе сидя - и вообще при долгом сидении - следует менять положение тела примерно каждые 15 мин. Для этого достаточно лишь немного изменить положение спины и ног.

При выполнении письменной работы удобнее всего сидеть, прочно опираясь спиной в месте ее изгиба на спинку стула. Сидеть следует прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы тела. При продолжительных занятиях чтением, письмом или рисованием полезно опустить переднюю часть крышки стола вниз, чтобы не наклоняться к книгам, бумагам, если это невозможно, следует сделать простое устройство, поддерживающее книги, бумаги и др. на достаточной высоте. Высоту стула необходимо отрегулировать так, чтобы сиденье приходилось на уровень коленных складок.

Задняя сторона бедра должна лишь слегка давить на край стула. Если давление будет слишком большим, сидеть вскоре станет неудобно, кроме того, затруднится циркуляция крови в нижней части ног. Для уменьшения давления на заднюю сторону бедра удобна скамеечка для ног, к тому же ноги получают удобную опору. За рулем автомобиля или в кинотеатре важно принять удобное положение, чтобы спина в месте ее изгиба имела хорошую опору. Сидеть следует прямо, часто менять позу и не наклонять голову вперед.

При длительной концентрации внимания, как в двух вышеприведенных примерах, при работе за компьютером, легко не заметить слабых сигналов усталости в виде побаливания или ощущения дискомфорта, предупреждающих о необходимости изменить позу. При поездках в автомобиле на большие расстояния необходимо периодически выходить из него, а при длительном просмотре телевизионных передач - изредка вставать и двигаться.

Ежечасные перерывы в работе на 1-2 мин важно использовать правильно. Можно встать и немного походить Или, сидя на стуле, наклониться назад и свесить расслабленные руки. Сделать несколько глубоких вдохов и попытаться расслабить мышцы затылка и плечевого пояса. Наклонить голову назад и повернуть ее направо и налево несколько раз.

Чтение и зрение

А.И. Федоров – Методы улучшения зрения. Санкт-Петербург 2002.

Только подумайте, какую огромную работу приходится проделывать глазам во время чтения. Глаза не только рассматривают текст, но и движутся вдоль строки, а также от строки к строке. Многочисленные исследования установили, что движение глаз по строке происходит, не плавно и непрерывно, а скачками, после которых следует остановка. Скачки, то есть движения глаз, происходят настолько быстро, что глаза в этот момент не различают текста. Восприятие текста происходит во время остановки, или фиксации. Чем неопытнее читатель, тем чаще его глаз останавливается на строке. Конечно же, это зависит и от трудности текста. Помимо поступательных движений глаз вдоль строки, могут быть и возвратные движения, связанные с повтором, возвращением к плохо понятому слову. Возвратные движения особенно утомительны, так как глаза находятся в постоянном напряжении. Взрослые при чтении обычно не совершают возвратных движений глазами, поэтому этот процесс для них является менее утомительным. Помимо непосредственного восприятия текста, мозг человека во время чтения совершает работу по осознанию содержания прочитанного, эмоциональному восприятию и анализу. Физиологи установили очень интересный факт. Оказывается, при умственном утомлении в движениях глаз происходят существенные изменения. Утрачивается равномерность движения глаз, появляются длительные остановки, возвратные движения, значительно снижается скорость чтения.

Кому из нас не приходилось во время чтения держать книгу на коленях или на груди. Оказывается, это очень вредно! При таком способе чтения шейные позвонки сгибаются вперед, сонные артерии сжимаются. В результате кровоснабжение затрудняется, а из-за сжатия гортани уменьшается глубина дыхания.

Большинство людей уверены, что чтение перед сном совершенно безвредно. Напрасно давать глазам на ночь лишнее напряжение, это может привести к расстройству зрения.

Очень вредно читать при плохой освещенности, а также, если книга с нечетким шрифтом. Это ведет к утомлению глаз, усталости мышц шеи и спины.

Во время чтения, письма или рисования недостаточно только общего освещения. На столе слева обязательно должна стоять настольная лампа с абажуром, защищающим глаза от прямого света.

Особенно вредно чтение в метро, автобусе, трамвае, троллейбусе и т. п., так как освещение в городском транспорте недостаточное, а вибрация постоянно меняет расстояние от глаз до книги, чем вызывает излишнее напряжение и утомление зрения.

При чтении соблюдайте три основных правила:

Хорошее освещение.

Через 45—50 минут перерыв для ослабления мышц глаза.

Правильная поза, исключая чрезмерное зрительное напряжение.

В перерывах между чтением выполните комплекс следующих упражнений. Все упражнения можно делать сидя.

Вытяните руку вперед, посмотрите на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближайте палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока он не начнет двоиться. Повторите 5—7 раз.

Закройте веки, массируйте их с помощью круговых движений пальца. Повторите в течение 1 минуты.

Смотрите прямо перед собой 3—4 секунды. Палец правой руки держите на расстоянии 30 см по средней линии лица. Переведите взгляд на кончик пальца и смотрите на него 4—5 секунд, опустите руку. Повторите 8—10 раз. Упражнение снимает утомление глазных мышц.

Займите положение, лежа на спине. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхнее веко, через 1—2 секунды снимите пальцы с века. Выполняйте упражнение в течение 30 секунд.

Встаньте у стены. Сделайте 5 круговых движений глазами по часовой стрелке и обратно.

Через закрытые веки помассируйте глазные яблоки 10—15 секунд, затем быстро поморгайте в течение 15—20 секунд, закройте глаза, расслабьтесь, посидите 1—2 минуты.

Медленно вращайте головой сначала в одну сторону, затем в другую. Повторите упражнение 4—5 раз.

Нельзя упрекать ребенка, у которого ухудшается зрение, в том, что он много читает. Его надо приучить читать при хорошем освещении и следить за тем, чтобы он пользовался вспомогательными источниками светового излучения, особенно при рассеянном и отраженном свете.

Учитывая большую углубленность помещений современных городских зданий, можно считать, что до 50% рабочего времени люди проводят в условиях искусственного освещения. Из-за тока переменного напряжения осветительные лампы постоянно пульсируют. Хотя глаз и не ощущает световых колебаний, но палочки и колбочки отнюдь не испытывают ощущения мягко льющегося светового потока. Они буквально бомбардируются сыплющимися один за другим световыми ударами, последствия которых более пагубны, нежели воздействие ослепительно яркого, но ровного света. Мы не отдаем себе отчета, что плохое освещение очень вредно для глаз. К примеру, мелькающие огни рекламы, которые проникают сквозь шторы, могут нарушить нормальный режим сна.

Для глаз особенно опасны резкие изменения интенсивности света. Поэтому альпинисты, выходя на ослепительно сверкающие снежные вершины гор, надевают темные очки, а шоферы во время ночных рейсов используют поляризационные стекла для защиты от слепящего света фар встречных машин. Чтобы нормально переносить яркий солнечный свет, нужно регулярно выполнять упражнение «соларизация», а также периодически делать следующие упражнения на релаксацию.

Сядьте на стул, сильно зажмурьте глаза на 4—5 секунд, затем откройте на 4—5 секунд. Повторите упражнение 8—10 раз.

Быстро моргайте веками 1—2 минуты.

Закройте веки, массируйте круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.

Тремя пальцами каждой руки немного нажмите на верхнее веко. Через 1—2 секунды снимите пальцы с века. Повторите 3—4 раза.

Эти упражнения укрепляют мышцы век, способствуют улучшению кровообращения, циркуляции внутриглазной жидкости и расслаблению мышц глаз.

Когда вы сидите, то испытываете постоянную статическую нагрузку. Это связано с длительным сохранением правильного положения тела и головы и, как известно, еще более утомительно, чем нагрузка на мышцы, когда тело находится в движении.

Сидение на стуле — это не пассивный процесс, так как мышцы затылка, спины, шеи и тазового пояса находятся в постоянном напряжении, сохраняя тем самым неподвижность тела.

Уставая, мы очень часто принимаем неправильную позу, которая вскоре становится привычной, закрепляется, что приводит к нарушению осанки: одно плечо выше другого (мышечная асимметрия), сутулая спина, выпяченный живот и т. д. Иногда систематическая сидячая работа приводит к искривлению позвоночника. Из-за усталости приходится наклоняться близко к книге, что увеличивает нагрузку на зрение и способствует развитию близорукости.

Правильная осанка зависит от вас самих. Проследите за собой, как вы держите голову и туловище, когда сидите или ходите. Когда вы сидя читаете книгу, туловище должно находиться в вертикальном положении, голова слегка наклонена вперед, плечи параллельны краю стола.

При работе на компьютере менее утомительна поза с малым наклоном корпуса вперед. В этом случае мышцы спины напрягаются гораздо меньше. Кроме того, создаются более благоприятные условия для зрительного восприятия, процессы дыхания и кровообращения проходят нормально, так как не сдавливаются столом грудь и живот.

Во время чтения или письма напряженно работают мышцы спины, шеи и глаз, поэтому надо заботиться, чтобы их работа протекала в комфортных условиях.

Обратите внимание, что важным фактором является расстояние между глазами и книгой. Оно должно составлять 30—35 см, или, проще говоря, глаза от книги должны быть удалены на расстояние согнутой в локте руки.

Во время чтения глаза устают и непроизвольно расстояние от книги до глаз сокращается, таким образом, вырабатывается привычка низко наклонять голову. Между степенью наклона головы при чтении и нарушением зрения существует прямая связь. Тот, у кого привычка наклонять голову выражена, наиболее сильно, рискует в скором времени стать близоруким.

Читать лучше всего сидя за столом, положив книгу перед собой, но не на горизонтальную поверхность стола, а под наклоном. Недаром всем школьникам настоятельно рекомендуют покупать специальные подставки для учебников. Взрослея, мы перестаем обращать внимание на такие простые и очевидные вещи, тем самым, подвергая опасности свои глаза.

Сядем правильно

Возможно, вы уже не первый год подолгу сидите ссутулившись и не испытываете при этом никакого дискомфорта. Но как только заболела шея, посадку нужно изменить, потому что, продолжая сидеть в обычном положении, вы только ухудшите положение.

Если сидеть с выгнутой поясницей, не получится правильно держать голову (рис. 18), поэтому для начала займемся поясницей. Как правильно держать поясницу, описано в книге Здоровая спина, но для того, чтобы избавиться от болей в шее, нужно знать один нюанс: сидя и стоя положение поясницы не менять (рис. 19). Для того чтобы создать правильный изгиб, можно использовать специальный поясничный валик (рис. 20).

Он должен быть не больше десяти-двенадцати сантиметров в диаметре и туго набит поролоном. Он позволяет не думать об осанке, когда голова занята чем-то другим, например разговором, чтением, письмом, телевизором или ситуацией на дороге, а без него ваше внимание обычно полностью занято, и вы бессознательно выгибаете поясницу и вытягиваете шею. Итак, как им пользоваться? Очень просто: подложите валик под поясницу на уровне талии, когда сидите в кресле (рис. 21, 21а, 22), за рулем (рис. 23, 24) или в офисе (рис. 25, 26).

Чтобы научиться правильно держать шею, нужно для начала понять, в каком положении должна быть шея. Попробуйте сделать упражнение 1 (см. стр. 62) - его нужно выполнять регулярно три раза в день (утром, днем и вечером) по пятнадцать-двадцать повторений. При этом голову нужно максимально отвести назад (рис. 27).

После того как вы поняли, как надо держать шею, нужно научиться сохранять правильную осанку. Дело в том, что положение, которому учит вас описанное упражнение, неудобно, поэтому нельзя заставить себя сидеть в нем подолгу. Удобно, когда голова не до конца отведена назад, но, чтобы это понять, нужно сначала испытать крайнее положение (рис. 27), а затем вернуться несколько назад (рис. 28). Сейчас вы как раз в оптимальной позе, в которой можно находиться сколько угодно. Чтобы привыкнуть к новому положению, требуется обычно около восьми дней.

Итак, на начальном этапе наша задача - это понять, что такое правильная поза и как ее можно сохранить. Чаще всего по мере того, как вы начинаете следить за спиной, боль в шее проходит, но, если вернуться в свое обычное положение, она появится вновь. Для того чтобы полностью избавиться от боли, потребуется больше времени, и ни в коем случае нельзя позволять себе сидеть ссутулившись подолгу. Когда боль прошла и вы дня два чувствуете себя хорошо, можно возобновить обычный образ жизни. Ну а если вы прислушаетесь к остальным советам книги, то сможете предупредить появление боли в будущем.

Поначалу правильное положение поясницы и шеи будет казаться неудобным: начнут работать другие группы мышц, и могут даже появиться боли в разных участках. К этому нужно быть готовым и несколько дней потерпеть, продолжая регулярно делать упражнения. Как только правильная посадка войдет в привычку, она вам понравится, а прежние боли пройдут. С этого момента вы будете бессознательно выбирать наиболее удобные стулья и сидеть правильно.

Помните: если вам приходится долго сидеть, то следите за осанкой. Подложите под поясницу валик и отведите голову назад.

Время от времени разминаем шею

Если приходится подолгу сидеть, например, когда вяжем или работаем за столом, мы через какое-то время все равно забываем об осанке: постепенно шея вытягивается вперед и голова наклоняется. Чтобы этого не допустить, нужно время от времени отрываться от работы, разминать шею и отводить голову назад (см. упр. 3). Так мы снимаем нагрузку с межпозвоночных дисков и окружающих мягких тканей,

Помните: если вам приходится подолгу сидеть, нужно периодически - например каждый час - прерываться и разминать шею. Для этого можно пять-шесть раз отвести голову назад и вытянуть шею вперед.