

10 ФАКТІВ ПРО БІЛЬ У СПІНІ



1 БІЛЬ У СПІНІ – ЗВИЧНЕ ЯВИЩЕ

Біль у спині буває дуже сильним та неприємним, але це розповсюджене явище, яке рідко загрожує життю людини. 84% людей по всьому світу відчувають біль у спині хоч раз у житті, незалежно від віку.

2 РЕНТГЕНОЛОПІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА СКАНУВАННЯ З ПРИВОДУ БОЛЮ У СПІНІ НЕ ЗАВЖДИ ДАЄ КОРИСНУ ІНФОРМАЦІЮ

Такі методи дослідження необхідні у разі підозри на серйозне захворювання (рак, перелом, інфекції, тощо). Сканування та рентген виявляють зміни хребта майже у кожному випадку, проте це не завжди пов'язано з болем. Більшість таких змін знаходять і у людей, в яких нічого не болить.

3 СПИНА НЕ ТАКА ВРАЗЛИВА ДО ПОШКОДЖЕНЬ, ЯК ВВАЖАЮТЬ

Більшість людей впевнені, що хребет потрібно захищати. Проте наукові дослідження довели, що анатомічні частини спини не «зміщуються» та нікуди не «защемлюються». Такі хибні твердження приводять до страху, обережності, уникнення активності та інвалідизації.

4 СПИНА ПРИЗНАЧЕНА ДЛЯ ЗГІНАННЯ ТА ПІДЙІМАННЯ

Ви можете пошкодити будь-що при виконанні незвичних для вас рухів та дій. Так само ви можете пошкодити спину, коли підіймаєте щось незручне чи незвичне. Головне при цьому – тренування та звичка вашого тіла до правильного підіймання різних речей.

5 У ВАС МОЖЕ З'ЯВИТИСЯ БІЛЬ У СПІНІ БЕЗ ТРАВМИ ЧИ ПОШКОДЖЕННЯ ХРЕБТА

Багато факторів можуть спровокувати біль: фізичні, психологічні, соціальні, спосіб життя та генетичні фактори. Це означає, що ви можете відчувати біль коли рухаєтесь чи робите щось, навіть без травми чи пошкодження.

6 ЛІЖКОВИЙ РЕЖИМ ПРИ БОЛЮ У СПІНІ ПРОТИПОКАЗАНИЙ. НЕ ТРЕБА ПОСПІШАТИ З ХІРУРГІЧНИМ ВТРУЧАННЯМ.

Доведено, що активність та поступове повернення до звичних навантажень дуже важливі для швидкого відновлення. Операція – дуже рідко являється першочерговим вибором лікування. Нехірургічні методи лікування, які включають фізичні вправи – основні засоби лікування болю в спині.

7 ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДУЖЕ КОРИСНІ ПРИ БОЛЮ У СПІНІ, АЛЕ ЧАСТО ЛЮДИ ЇХ УНИКАЮТЬ ЧЕРЕЗ СТРАХ

Помірні фізичні вправи зменшують біль у спині, особливо ті, від яких ви отримуєте задоволення. Намагайтеся займатися не менше 30 хвилин на день – це корисно при болю в спині.

8 НАЙСИЛЬНІШІ ЛІКИ НЕ МАЮТЬ НАЙСИЛЬНІШИХ ПЕРЕВАГ

Науково доведено, що сильні знеболювальні не зменшують біль в спині краще простіших засобів. Вони мають лише більший ризик побічних ефектів.

9 ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЛИШЕ ТІ ЗАСОБИ, БЕЗПЕЧНІСТЬ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЯКИХ ДОВЕДЕНА КЛІНІЧНИМИ ДОСЛІДЖЕННЯМИ. В РАЗІ НЕОБХІДНОСТІ, ОБИРАЙТЕ ЛИШЕ КВАЛІФІКОВАНИХ ФІЗІОТЕРАПЕВТІВ

10 ПОКРАЩЕННЯ ПРИ БОЛЮ В СПІНІ ЦІЛОМ МОЖЛИВЕ

Звичайно, ви можете відчувати біль в спині, але пам'ятайте, що біль має зменшитись.

ЯК ПРАВИЛЬНО ПІДЙІМАТИ РЕЧІ:

1. Намагайтесь тримати спину рівно.
2. Розставте ноги ширше, підіймайте речі за рахунок ніг.
3. Тримайте річ якомога ближче до тіла.
4. Не підіймайте важкі речі вище рівня плечей.



ІНШІ ПОРАДИ:

1. Тримайте свою вагу у нормі, адже надлишкова вага спричиняє додаткове навантаження на хребет та суглоби.
2. Стежте за своєю поставою.
3. Сон у позі ембріона з подушкою між колінами суттєво зменшує навантаження на спину.
4. Навчіться відволікатися від болю.
5. Деяким людям допомагає ведення щоденника больових відчуттів.
6. Приймайте Терамін – 2 капсули 2 рази на день для здорової протибольової відповіді нервової системи.



zdravo

ТЕРАМІН
Theramine
Дієтична добавка

Замовляйте за номером
0 800 500 132 або на сайті
theramine.com.ua