
Боль в спине

Наиболее частые причины болей в спине

- продолжительное пребывание в однообразном положении;
- неправильная осанка;
- недостаточная физическая активность;
- нерациональный подъем (рывком) и перенос грузов.



Профессиональные риски, провоцирующие боли в спине:

- длительная работа в положении сидя или стоя;
- неправильная организация рабочей зоны;
- нефизиологичное устройство используемого кресла, стула или сиденья;
- перенос тяжестей и/или силовые нагрузки



Как правильно стоять и наклоняться?



Старайтесь стоять всегда как можно прямее. Сохраняйте осанку, голова не должна «висеть»;



Избегайте наклонов и поворотов туловища без опоры;



При длительном пребывании на ногах найдите точку опоры для головы, туловища, рук, ног;



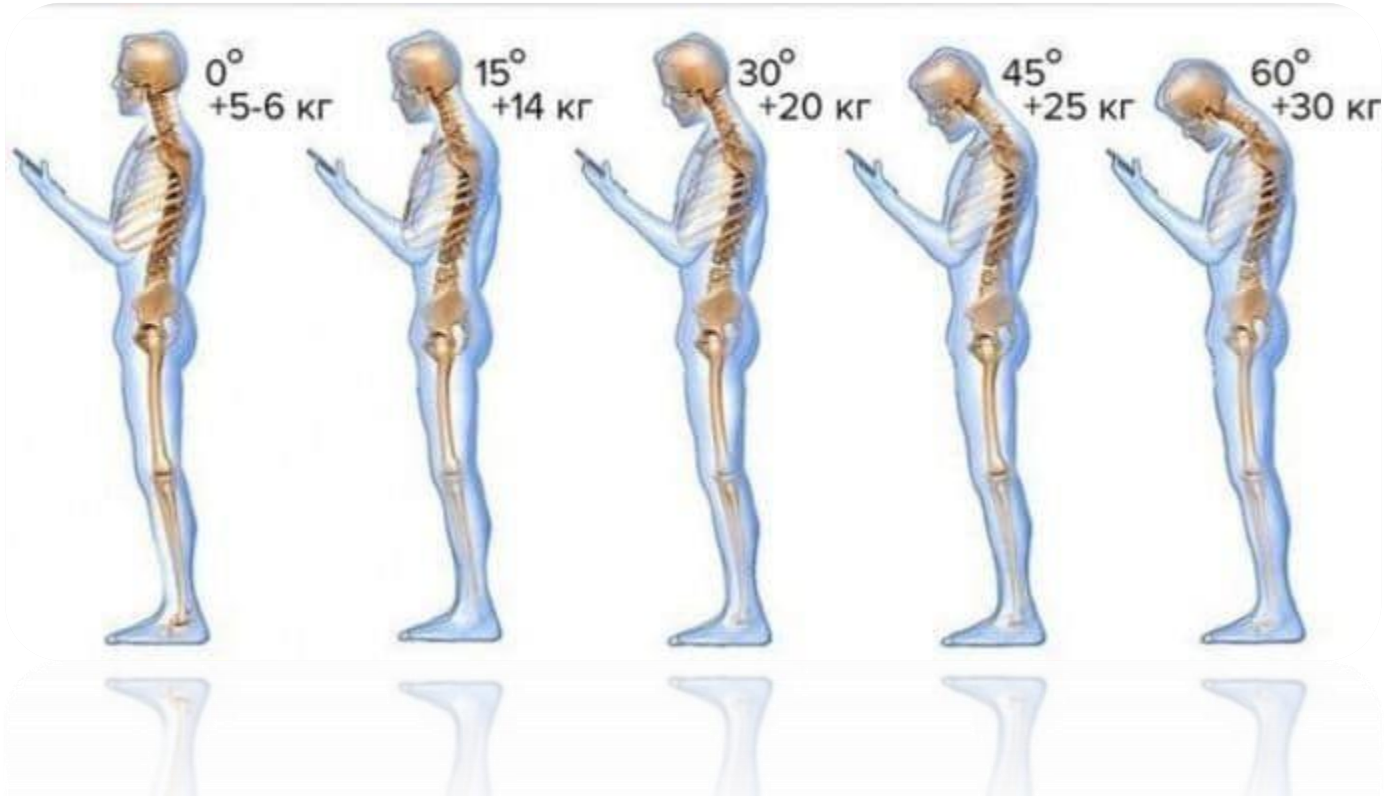
Не ходите в обуви на высоких каблуках более 1–2 часов подряд;



Обязательно делайте перерыв, приподнимая ноги в положении лежа;

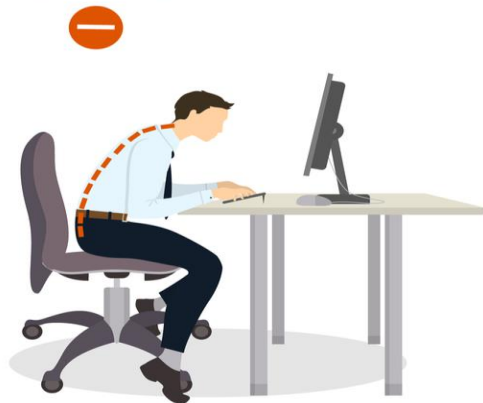


Максимально ограничивайте время пребывания в согнутой позе.



Как правильно сидеть?

1. Сидите всегда с максимально выпрямленной спиной. Используйте стулья с высокой спинкой. Область шеи и поясницы можно разгрузить с помощью специальных валиков;
2. Сидите в физиологически невыгодном согнутом положении как можно меньше (лучше не допускать этого);
3. При сидячей работе каждые 10–15 минут меняйте позу, выполняйте элементарные упражнения для рук и ног, периодически отклоняйтесь назад, потягивайтесь;
4. Устраивайте перерывы на 5–10 минут через каждый час непрерывной работы. В перерывах вставайте и ходите.



Как правильно переносить и поднимать грузы?

1. Избегайте переносить тяжелые грузы (тяжелые грузы лучше возить). Избегайте рывков;
2. Делите груз на части, чтобы не перегружать одну руку;
3. Поднимайте груз за счет распрямления согнутых ног, держа спину прямой. Это значительно уменьшает нагрузку на позвоночник;
4. Поднимая и перенося груз, держите его как можно ближе к туловищу, что существенно снижает нагрузку на позвоночник;
5. Избегайте подъема груза в сочетании с резким поворотом туловища;
6. Если вес груза превышает ваши возможности, не стесняйтесь просить о помощи.





Сначала продумайте, как вы будете поднимать предмет

Не стесняйтесь попросить помощь, если предмет очень тяжелый

Ноги на ширине плеч

Сгибайте колени, а не спину

Подберите живот

Поднимайте вес силой ног

Держите предмет ближе к телу

Опустите, не сгибая спину

Как правильно лежать и вставать?

1. Используйте матрас, исключая прогиб позвоночника в ту или иную сторону;
2. Не лежите долго на высокой подушке. Это может привести к смещению позвонков в шейном отделе и нарушению кровоснабжения мозга;
3. Перед тем как встать, повернитесь на бок у края кровати, затем свесьте ноги, вставайте без резких движений, опираясь на руки;
4. При вынужденном длительном лежании периодически меняйте положение тела.

Спасибо за
внимание!