

Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



С раннего детства и в последующем следует соблюдать правильную осанку. Изучите, как правильно стоять, сидеть, двигаться и переносить тяжести. Всегда выбирайте правильное положение.

Стоя. Правильная осанка – когда живот втянут и грудная клетка выдается вперед. Стоять, как и ходить, следует с прямой спиной, опираясь на обе стопы, равномерно распределяя вес тела между двумя ногами. Если Вам приходится долго стоять, используйте опору или время от времени перемещайте вес тела с одной ноги на другую. Избегайте частого ношение обуви на каблуках выше 4-5 см.

Сидя. Старайтесь выбирать стул или кресло с высокой спинкой. За рулем автомобиля старайтесь сидеть прямо и дальше от руля, удерживая его почти прямыми руками. Если Вам приходится долго сидеть, через каждый час устраивайте перерыв, делайте разминку. Это необходимо для того, чтобы мышцы расслабились и пришли в обычный нормальный тонус.

Лежа. Лежать и спать следует на достаточно жестком матрасе. Позвоночник должен находиться в прямом положении. Положите небольшую подушку под шею и, в случае болей в поясничной области, также под колени. Во время сна, при положении лежа на боку, старайтесь держать бедра и колени в согнутом положении.

Поднимая и перенося тяжести. Тяжелые предметы следует поднимать из положения сидя на корточках с прямой спиной, держа их как можно ближе к туловищу. Старайтесь не наклоняться в сторону, поднимая тяжести. Распределяйте вес переносимых тяжестей в обе руки.

Выполняя работу. Позвоночник должен оставаться в прямом положении. Не нагибайтесь, станьте на колени или на корточки.