

Міжнародний центр корекції постави «Академія Грація» Оксани Слінько добре відомий на теренах Західної України. Авторська методика діагностування патологій хребта, забезпечення профілактики деформацій хребта та суглобів верхніх і нижніх кінцівок за допомогою індивідуально підібраних фізичних вправ допомогла багатьом хворим. Міжнародний центр корекції постави вперше в Україні представляє абсолютно новий підхід до профілактики та лікування сколіозів, кіфо-лордозів, остеохондрозів та інших захворювань опорно-рухового апарату. В основі авторського винаходу Оксани Слінько — багаторічні наукові дослідження та особистий досвід. Нещодавно філія Центру відкрилася у Києві.

Ми попросили Оксану Слінько дати кілька порад нашим читачам — провізорам і фармацевтам, які весь робочий день проводять на ногах. Отже, як правильно підтримувати здоров'я?

# Фізкультаптечка

## «КРИЛО ПТАХА» І «СТОПА БАЛЕРИНИ»

— У людей, чия професійна діяльність пов'язана з тривалим перебуванням на ногах, як правило, розвивається або варикозне розширення вен, або статична плоскостопість. Зрештою, ці два захворювання належать до професійних недуг провізорів і фармацевтів, — зазначає Оксана Слінько.

Насамперед потрібно подбати про взуття, щоб наприкінці робочого дня не відчувати важкості у ногах. Висота підборів або танкетки не повинна перевищувати 3–5 см. В ортопедії це називається віденським каблук, який запобігає виникненню поперекової плоскостопості, що зустрічається у 70% випадків порушення супінації стопи.

Поперекова плоскостопість частіше турбує жінок якраз тому, що вони надають перевагу високим підборам, внаслідок чого передній відділ стопи перевантажується і розпластується, а поперекове склепіння знижується. Після цього з'являється *Hallux valgus* — відхилення великого пальця назвоні, або синдром «крила птаха». Біля великого пальця формується кістковий нарост, який може прогресувати і збільшуватися навіть у юному віці. Проте зазвичай поперекова плоскостопість прогресує після 50 років під час клімактеричного періоду у жінок.

Цікаво, що поперекова плоскостопість найбільше «любить» тендітних голубоких білявок невисокого зросту з малою кістковою масою і делікатним зв'язково-м'язовим апаратом.

Ще одне захворювання стопи, характерне для людей, робочий день яких пов'язаний з тривалим стоянням, — це високе склепіння, яке в ортопедії називають «порожня стопа», або «стопа балерини». Такою формою стопи дуже багато людей пишаються, але насправді це призводить до великих неприємностей. «Порожня стопа» перебиває у спастичі, через що іде велике навантаження на гомілково-стопні і колінні суглоби. Відтак, з часом у колінах 90% людей з такою стопою з'являється біль.

Натомість поздовжню плоскостопість можна виявити впродовж перших днів життя дитини. Частіше вона відмічається у хлопчиків.

Відтак, будь-яке порушення стопи передовсім викликає біль у колінних і гомілково-стопних суглобах, є причиною болю у поперековому відділі хребта, зумовлює варикозне розширення судин.

Як відомо, найшкідливіше положення для хребетного стовбура — тривале сидіння. Але коли людина довго стоїть, виникає статичне навантаження у попереково-крижовій ділянці, і до важкості у ногах та болю у стопах наприкінці робочої зміни додаються ніякі болі



у попереку. За статистикою, 80% пацієнтів звертаються до лікарів саме з такою проблемою. При детальному обстеженні виявляються ускладнений остеохондроз, протрузії, кила, які з віком перетворюються у дискогенні радикуліти.

## НІЖКУ — НА ПІДСТАВКУ, ДОЛОНІ — НА СТІЛ

Аби запобігти ортопедичним порушенням, Оксана Слінько радить аптекарям не тільки носити зручне шкіряне взуття на невисоких і стійких підборах, але й розвантажувати попереково-крижову ділянку хребта, періодично переносючи вагу тіла з однієї ноги на другу. Для цього можна використовувати спеціальну підставку на кшталт сходинок висотою 20–25 см, на яку по черзі ставити праву і ліву ногу. Так ми не тільки уникнемо статичного навантаження на попереки, але й зможемо унеможливити неприємні прояви остеохондрозу.

Найшкідливіше положення для хребта — коли людина утримує на витягнутих руках щось важче за 2 кг. Тому необхідно або тримати предмети якомога ближче до корпусу, або фіксувати ліктьові суглоби до грудної клітки, або ж однією долонею спиратися на стіл. Водночас опертя долонями на стіл, як і перенесення ваги з однієї ноги на другу, також усуватиме статичне напруження з поперекового відділу хребта.

Ще одне неприємне відчуття після робочого дня — «камінь на плечах». Після довгого стояння комірцева ділянка дуже напружується. У такому разі не варто чекати повернення додому — певні



вправи можна виконувати навіть на робочому місці. Наприклад, невеликі рухи плечима, підтягування плечей, зведення і розведення лопаток, нахили голови (це покращує мозковий кровообіг і полегшує сприйняття інформації), потягування плечей вперед, вгору і назад (наче вдягаємо вузьку кофтинку).

### ПРОФІЛАКТИКА І ШЕ РАЗ ПРОФІЛАКТИКА

Відомо, що основа будь-яких захворювань опорно-рухового апарату — втома м'язів. Вона накопичується в статичі чи при виконанні якихось дій одного характеру. При одноманітності тривалістю 20 хв м'яз «впадає в депресію». Так з'являються передумови для загострення різних захворювань хребта. Тому, окрім вже наданих рекомендацій, Оксана Слінько особливо наголошує на профілактиці.

Для цього належить виконувати комплекс спеціальних лікувальних корегуючих вправ для хребтного стовбура. Вправи можна трактувати як лікувальні тоді, коли людина виконуватиме низку умов. По-перше, циклічність і регулярність (ідеально — через день, щонайменше — двічі на тиждень). По-друге, виконання вправ з невеликою інтенсивністю (неаеробною). Для того щоби працювали глибинні статичні навколо хребцеві м'язи, дуже важливо виконувати рухи із затримкою на 3–5 с. По-третє, вихідні положення — лежачи на животі, лежачи на спині і стоячи в колінно-долонному положенні (тобто навкарачки). З цих вихідних положень будь-які рухи будуть максимально ефективними для зміцнення хребтного стовбура і тих груп м'язів, які беруть участь у підтриманні хребта.

Думка про те, що ранкова гімнастика є таким собі розігрівом і підготовкою до нового робочого дня, — ніщо інше, як міф, перекопана

Оксана Слінько. Її призначення — правильно розподілити енергетичні потоки, які зібранися в організмі за ніч. Для цього незамінними будуть дихальні вправи, які здатні лікувати навіть складні системні захворювання. 5–10 хв ранішніх дихальних вправ — і рівень працездатності стане набагато вищим.

Наступна рекомендація — масаж. Добрі результати дають само-масаж і масаж за допомогою різних приладів: як механічних, так і електричних. Однак замінити руки справжнього фахового масажиста ніщо не може. Тож якщо ми дозволяємо собі мати сімейного стоматолога, сімейного фармацевта, «свого» перукаря, то чому б не мати «свого» сімейного масажиста?

Про це варто подбати кожному, оскільки масаж — це пасивна гімнастика. Його неможливо замінити вправами, як, зрештою, і вправи — масажем.

Ідеальний варіант — загальний масаж тіла раз на тиждень. Якщо такої можливості нема — раз на місяць три-п'ять сеансів. Або ще схема — 10–15 сеансів раз на три місяці.

Масаж спини має тривати не менше 20–30 хв, масаж всього тіла — 1–1,5 год. Технік існує надзвичайно багато. Скажімо, традиційні класичні шведські масажі або східні, які в Україні останнім часом набувають все більшої популярності. Втім, який би різновид масажу ви не обрали, результат має бути таким: після процедури ви маєте легко підвестися, почуватися розслабленим, позихати і відчувати бажання поспати. Якщо після класичного масажу на тілі з'являються синці, відчувається важкість у тілі чи болить голова, значить, його виконали неправильно.

Підготувала Лариса Дедишина