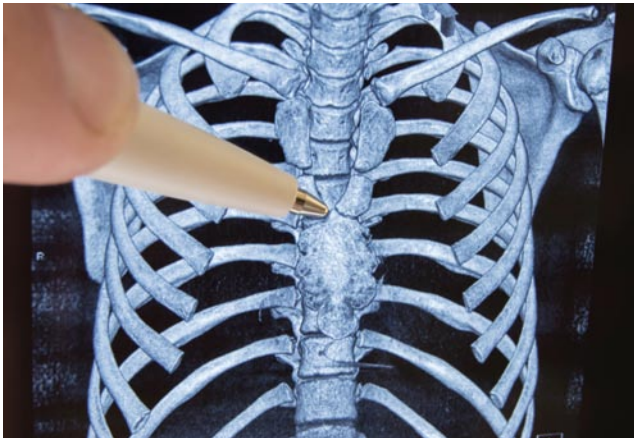


Рекомендації пацієнтам із остеохондрозом щодо способу життя



Остеохондроз — хронічне захворювання, комплекс дистрофічних порушень у хрящах суглобів. Найчастіше вражаються міжхребцеві диски. Залежно від локалізації виділяють шийний, грудний та поперековий остеохондроз. Остеохондроз не можна вилікувати, але реально затримати або призупинити його розвиток. Для цього важливо не тільки приймати ЛЗ, які призначає лікар-ортопед (НПВП, міорелаксанти тощо), а й докорінно переглянути спосіб життя. Пацієнт із остеохондрозом повинен привчити себе рухатися, сидіти, лежати, працювати таким чином, щоб максимально зменшити навантаження на міжхребцеві диски

Постава. Правило номер один для осіб із остеохондрозом: завжди тримати правильну поставу. При правильній поставі потилиця, спина, таз, ікри ніг та п'яті розташовані на одній лінії, плечі розправлені, живіт підібраний, підборіддя знаходиться під прямим кутом до шиї. Опора повинна припадати на обидві стопи. В такому положенні спина зберігає природні S-подібні вигини.

Як сидіти. «Сидяча» робота — одна з головних причин розвитку остеохондрозу. Особам, які на роботі переважно сидять, вкрай важливо правильно обладнати робоче місце:

- стілець повинен бути жорсткий;
 - у стільця має бути невисока спинка з опорою для попереку; під попереку можна підкласти валик або маленьку подушечку;
 - висота сидіння стільця повинна відповідати довжині гомілки.
- Людам невисокого росту слід зробити підставку під ноги;
- глибина сидіння на стільці має бути не менше $\frac{2}{3}$ довжини стегон.

Сидіти потрібно з максимально випрямленою спиною, не нахилляючи сильно голову. Зняти напруження з шиї та плечей можна нескладною вправою: відхилитися назад, витягнувши руки вгору і глибоко вдихнути.

За кермом автомобіля слід також сидіти прямо, якнайдалі від керма — так, щоб тримати його майже прямими руками. Під попереку необхідно підкласти валик або маленьку подушечку.

Під час тривалого сидіння необхідно кожні 10–15 хв міняти позу, рухати руками та ногами, відхилятися назад та витягуватися. Кожну годину треба відводити 5–10 хв, щоб встати та походити, водіям — щоб вийти з машини та розім'ятися.

Як стояти. Якщо доводиться тривалий час стояти, треба рухатися за будь-якої нагоди, краще за все — проходжуватися. Якщо немає можливості ходити, слід кожні кілька хвилин змінювати позу, перемінатися з ноги на ногу.

Як виконувати фізичну роботу. При виконанні будь-якої хатньої або виробничої роботи треба намагатися тримати спину рівною та уникати незручних поз.

Важкі предмети слід піднімати із землі або підлоги з положення навпочіпки з прямою спиною так, щоб переважно працювали м'язи таза та ніг. Вантаж необхідно тримати якнайближче до тіла, ні в якому разі не носити його на витягнутих руках. Не слід нахилятися вбік при підйомі важкої торби. Щоб поставити важкий предмет на підлогу, треба присісти з прямою спиною. Уникайте підйому вантажу в поєднанні з різким поворотом тулуба.

Для перенесення важких речей на великі відстані слід користуватися рюкзаком або візком. При перенесенні вантажу в руках



зовнішня сторона кулака має бути розвернута вперед, а зігнуті пальці — відповідно назад. У такому положенні руки мимоволі відсуваються від тулуба, плечі відводяться назад.

Особам із остеохондрозом необхідно ретельно дотримуватися питного режиму та щоденно споживати 1,5–2 л води

Хатні справи також потребують правильної осанки. Прасувати білизну краще сидючи або можна відрегулювати прасувальну дошку таким чином, щоб не нахилитися. Прибираючи під столом або ліжком, не варто нахилитися, краще опуститися на коліна. Шланг пилососа слід подовжити, щоб прибирати, стоячи рівно.

Після навантаження на хребет рекомендовано повторити 6–10 разів таку вправу: підняти руки над головою, витягнути шию, потягнутися вгору. Якщо є можливість, слід на кілька хвилин лягти на спину, випрямлені руки закинути за голову та плавно тягнутися руками в одну сторону, п'ятами — в іншу.

Як лежати. Ліжко повинно бути напівжорстким. Оптимальний варіант — ортопедичні матрац та подушка з валиком під шию. Для розслаблення поперекових м'язів можна підкласти подушечку або валик під поперек та під коліна. Не слід довго лежати



на високій подушці з різко зігнутою шиєю (читати, дивитися телевизор тощо). Підніматися з ліжка треба плавно, без різких рухів, спираючись на руки та намагаючись якнайменше згинатися в поперек.

Як ходити. Ходити треба прямо, не сутулитися, не шаркати ногами. Голова не повинна бути опущена вниз. Взагалі ходити треба якомога більше — це корисно і для спини, і для всього організму, поліпшує обмінні процеси в м'язах, підвищує їхню еластичність.

Взуття. Зменшити навантаження на хребет при остеохондрозі допоможе зручне взуття на низьких підборах (не більше 5 см) із супінатором або ортопедичною устілкою. Жінкам не рекомендовано ходити на високих підборах більше 1–2 год поспіль.

Фізкультура. При остеохондрозі рекомендована лікувальна фізкультура, але її може призначити тільки лікар. Самостійний вибір фізичних вправ може призвести до загострення та прогресування захворювання. Можливість будь-яких занять спортом також слід узгоджувати з лікарем.

Харчування. Одними із важливих чинників ризику остеохондрозу є надмірна маса тіла та ожиріння. Тому харчування при цій патології в першу чергу має бути спрямованим на нормалізацію маси тіла. Особам з остеохондрозом рекомендоване повноцінне різноманітне харчування з достатньою кількістю вітамінів та мікроелементів (кальцій, фосфор, магній та ін.).

Хрящова тканина міжхребцевих дисків для нормального функціонування потребує води. В умовах зневоднення диски буквально висихають, їхні розміри зменшуються, що призводить до скорочення відстані між хребцями та появи больових відчуттів. Тому особам із остеохондрозом необхідно ретельно дотримуватися питного режиму та щоденно споживати 1,5–2 л води.

Септефрил®-Дарниця

1 таблетка містить: декаметоксину 0,2 мг



ГОРЛО?



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням лікарського засобу необхідно обов'язково проконсультуватися з лікарем та обов'язково ознайомитися з інструкцією на лікарський засіб. Реєстраційне посвідчення МОЗ України № 6210/01/01 від 11.05.2012 р. Зберігати в недоступному для дітей місці. Відпускається без рецепта.