Здоровье - это здорово!



***Составитель:***

*Касьян Евгения*



**ФГБОУ ВО «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ПРОФЕССОРА В.Ф. ВОЙНО-ЯСЕНЕЦКОГО»**

**МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

**ПАМЯТКА**

***«Профилактика остеохондроза»***

Составитель: 310-2 группа

Красноярск

2020

[**Остеохондроз**](https://old-lekar.com/osteoxondroz-shejnogo-otdela-pozvonochnika-simptomy-i-lechenie/)**позвоночника** является заболеванием опорно-двигательного аппарата, которое поражает либо какой-то из отделов позвоночника (грудной, поясничный или шейный), либо охватывает позвоночный столб целиком.

Это может быть вызвано:

* работой, связанной с частыми изменениями положения туловища - сгибаниями и разгибаниями, поворотами, рывковыми движениями,
* подниманием тяжелых грузов,
* неправильной позой в положении стоя, сидя, лежа и при переноске тяжестей,
* занятиями физкультурой и спортом без учета влияния больших физических нагрузок,
* неблагоприятными метеоусловиями - низкая температура при большой влажности воздуха.

.

**Профилактика.**

Выполнение упражнений в течение длительного времени — надежная профилактика остеохондроза шейного отдела позвоночника. Вот ряд упражнений для профилактики этого вида остеохондроза:

* Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполните 3 раза по 7 секунд. Затем на ладонь надавите затылком также 3 раза по 7 секунд.
* Напрягая мышцы шеи, надавите левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд), а затем правым виском надавите на правую ладонь (3 раза по 7 секунд).
* Голову слегка запрокиньте назад. Преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, прижмите подбородок к яремной ямке. Выполните упражнение не менее 5 раз.
* Голову и плечи держите прямо. Медленно поверните голову максимально вправо (5 раз). Столько же раз выполните движение влево.
* Подбородок опустите к шее. Поверните голову сначала 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.
* Голову запрокиньте назад. Постарайтесь коснуться правым ухом правого плеча (5 раз). Выполните это же движение, стараясь левым ухом коснуться левого плеча (5 раз).

Эти упражнения рекомендуется включать в утреннюю гигиеническую гимнастику, а также выполнять их в течение рабочего дня. Делать их можно и сидя и стоя. Однако совершать круговые вращательные движения головой нельзя ни в коем случае. Это может привести к травме.

