

Сидя за компьютером, берегите позвоночник!

В последние годы мануальные терапевты все чаще сталкиваются с довольно специфическими изменениями в позвоночнике. Они связаны с тем, что все больше людей проводят много времени за компьютером. Изменения в первую очередь затрагивают шейный отдел, плечевой пояс и грудные позвонки. Образуется сутулая спина, спазмируются мышцы, расположенные выше лопаток. Появляются боли в подзатылочной области, в шейно-грудном переходе в области лопаток и грудного изгиба позвоночника.

Что в таком случае можно предпринять?

Во-первых, позаботиться о своем рабочем месте. Очень желательно, чтобы стул мог менять свою высоту: периодическое изменение положения тела (выше или ниже) приведет к смене нагрузки на работающие мышцы. Кроме того, спинка стула должна иметь такую конфигурацию, чтобы создавался упор для поясничной области, а откинувшись назад, вы могли бы к краю спинки прижать грудной отдел. Если у вас нет специального офисного стула, положите на сидение несколько толстых книг и время от времени то убирайте одну-две, то возвращайте их на место. К спинке стула можно прикрепить изготовленный самостоятельно валик. Возможно, это несколько испортит внешний вид стула, но забота о собственном здоровье важнее.

Во-вторых, полезно выполнять специальный комплекс лечебной физкультуры, состоящий всего из 4 упражнений.

Упражнение 1: Сидя на стуле, кисть руки (ладонью вверх) подкладываете под ягодицу. Другая рука укладывается на голову, при этом раскрытая ладонь обхватывает височно-теменную область со стороны фиксированной руки. Локоть отставлен в сторону и выполняет роль противовеса, плечо должно быть полностью расслабленным. Плечевой пояс, голова и локоть должны находиться в одной плоскости. Теперь попытайтесь расслабиться, сохраняя положение рук. Противовес потянет голову в сторону, но так как вы сидите на ладони руки и плечевой пояс с этой стороны фиксирован в нижнем положении - движение остановится на каком-то этапе. При этом вы, скорее всего, почувствуете тянущее ощущение в мышцах боковой поверхности шеи. В норме это безболезненная растяжка, шея и голова совершают наклон к предплечью. Угол наклона составляет 45°. Если в данной плоскости движение безболезненно, попробуйте изменить направление тяги и протестируйте мышцы под небольшими углами по отношению к плоскости плечевого пояса. Найдите наиболее болезненный при растяжке участок и начинайте упражнение постизометрической релаксации (описанное выше) именно с него, но от безболезненного объема.

Вначале посмотрите в сторону фиксированного плеча, сделайте спокойный вдох носом и попытайтесь наклонить голову в сторону этого плеча. Усилие должно быть минимальным. Постарайтесь почувствовать вес своего локтя и и уравновесить его мышцами. Именно такой силы должно быть напряжение в мышцах. Удержите напряжение 5-7 секунд. Расслабьтесь, выдохните, посмотрите в сторону противоположного плеча. Локоть-противовес сам потянет вас в нужную сторону. Поддайтесь этому движению и ощутите, как произойдет растяжка, а вместе с ней уйдет боль. Постарайтесь выдержать время растягивания до 10-15 секунд.

Продвигайтесь, повторяя весь цикл упражнения ПИРМ (постизометрической релаксации), и каждое новое натяжение мышц начинайте с уровня достигнутой растяжки. Дойдя до 45-

градусного наклона шеи, прекратите упражнение, большой наклон опасен. Переверните фиксированную руку ладонью вниз и протестируйте больное место еще раз. Если обнаружите болезненное напряжение, повторите упражнение еще раз из этой позиции. Обязательно проделайте расслабляющие упражнения с обеих сторон, даже если с другой стороны ничего вас не беспокоит.

Упражнение 2. И.п. (исходное положение) - сидя на стуле или табуретке так, чтобы таз находился за краем сиденья (плоскость сиденья под бедрами). Спина прямая, шея немного наклонена вперед, руки свободно свисают вниз. Можно взять в руки небольшой груз - килограммовые гантели, книги или бутылки с водой. На вдохе подтяните лопатки вверх и задержите их в таком положении 10-15 секунд. Выдохните, расслабьтесь и опустите лопатки и плечи. Посидите в таком положении и дождитесь расслабления. Если вам удалось хорошо расслабиться, то через 10-20 секунд вы ощутите дополнительную произвольную растяжку мышц. При выполнении данного приема ПИРМ следите, чтобы голова не поднималась, а при расслаблении, наоборот, опускалась вместе с плечевым поясом. В норме будет ощущаться растяжка в форме треугольника, идущего от затылка к лопаткам. Повторите упражнение 3-4 раза с минимальным напряжением мышц и максимальным периодом растяжки.

Упражнение 3. И.п. - сидя на стуле. Раскрытыми ладонями зафиксируйте голову таким образом, чтобы большие пальцы находились на нижней челюсти - по бокам от подбородка под нижней челюстью. Остальные пальцы устанавливаются на шею под ухом и затылком. Локти обращены вперед. Для начала расслабьтесь и постарайтесь установить шею прямо, а сустав между черепом и первым шейным позвонком установите, как при кивке. Посмотрите себе на лоб, сделайте вдох и выдвиньте нижнюю челюсть вперед. Движение должно быть плавным и коротким. Одновременно вы ощутите, как напрягаются под вашими пальцами затылочные мышцы. Задержите дыхание и мышечное напряжение на 5-7 секунд. Затем посмотрите вниз, спокойно выдохните и расслабьтесь. Одновременно большими пальцами оказывайте давление на нижнюю челюсть. Остальными симметрично расположенными на затылке пальцами сделайте волнообразное, массирующее движение от шеи к затылку. Таким образом вы как бы увеличиваете кивок. Повторите это упражнение 3-4 раза. В подзатылочной области будет ощущаться приятная растяжка.

Упражнение 4. Сядьте на край стула или откиньтесь на спинку. Стул должен быть крепким, спинка - прямой. На верхний край ее положите сложенное полотенце. Руки сцепите перед грудью "в замок" и вытяните вперед. Сделайте спокойный вдох и одновременно откиньтесь назад, а сцепленные руки (прямые) забросьте вверх и назад, за голову. Движение должно быть свободным. Постарайтесь сделать так, чтобы грудной отдел разогнулся в области, фиксированной спинкой стула. Избегайте резкого запрокидывания головы назад. Если вы все сделали правильно, движение произойдет безболезненно и может сопровождаться щелчком. Вернитесь в и.п. и сядьте немного глубже. Теперь спинка стула фиксирует позвоночник ниже. Проделайте то же движение и сядьте еще глубже. Таким образом следует дойти до поясничного отдела (конечно, это зависит от высоты спинки), то есть упражнение заканчивается, когда спинка упирается в нижние ребра.