

Весенние работы на даче



Приход весны обуславливает и приход дачников на огороды и в сады. Начинается сложное время и для врачей, занимающихся лечением заболеваний опорно-двигательного аппарата. Резко растет число людей, страдающих остеохондрозом, артрозом, прострелами – традиционными болезнями любителей поработать на грядках. «Побочным эффектом»

дачного напряжения становятся боли в спине и суставах.

Что необходимо сделать?

Разгрузите спину

Спину обязательно нужно готовить к нагрузкам, тогда риски травмироваться существенно снизятся. Перед любой работой надо сделать хотя бы 5-10-минутную разминку, чтобы подготовить суставы и мышцы. Особенно это важно с утра, потому что ночью кровь к мышцам поступает не в таком объеме, как днем, и жидкость из суставов уходит. Если вы без подготовки возьметесь за какое-нибудь дело, то сразу же спровоцируете у себя боли и неприятные ощущения. Разминка разогревает мышцы и улучшает приток жидкости к суставам: межпозвоночным, коленным и т. д. Именно эта жидкость выступает в виде амортизатора при нагрузках и защищает ваши суставы.



Начинайте постепенно



Первое и главное – выходя на огород, не кидаться сразу в работу. Работайте на грядках, не согнувшись пополам вниз головой, а сидя на маленьком стульчике. Можно стать на колени, если, конечно, они не болят и ваш рост это позволяет. Под колени постелите что-то мягкое или наденьте наколенники. Тогда спина будет разгружена. И обязательно делайте перерывы: поработали какое-то время – прогуляйтесь, потянитесь. Хорошо прилечь, приподняв ноги немного вверх, чтобы снять напряжение со стоп.

Теперь о копании. Чтобы не напрягалась спина, выбирайте лопату по росту. Если вы правша, берите её левой рукой ближе к полотну, а правой – в верхней части черенка. Когда бросаете землю, не делайте резких движений в сторону. Чтобы копнуть, присаживайтесь, а не сгибайтесь. И обратите внимание на обувь: она должна быть устойчивой.



Работа на огороде связана ещё и с поднятием тяжестей. Помните: нельзя сгибаться. Чтобы поднять, к примеру, ящик, присядьте, возьмите его, прижмите к себе, а потом распрямляйте ноги.

Лекарства, конечно, можно использовать, но очень важно понять, в какой позе вы работаете. Если стоя на ногах и согнувшись, головой вниз, боли у вас будут всегда. Измените позу: становитесь на колени, садитесь на стульчик и каждые 15-20 минут распрямляйтесь и делаете гимнастику.

Врач индивидуально посоветует крем для облегчения болевых ощущений в суставах и мышцах, уменьшения воспаления и отеков. Если у вас были или есть проблемы с желудком или кишечником, обезболивающие таблетки не очень подходят. Если бывает высокое артериальное давление, имеются проблемы с сердцем, тоже не стоит их самостоятельно покупать, потому что они могут вызвать нежелательные побочные эффекты.

А вообще, считается, что пожилым людям предпочтительнее не таблетки глотать, а использовать местные формы – мази, кремы, гели. Предварительно надо проконсультироваться с врачом, так как, возможно есть противопоказания.



Одна из серьёзных проблем на дачах – **матрасы**. Люди свозят туда обычно всё старое и ненужное. Для полноценного отдыха после трудового дня матрас нужен жёсткий и непродавленный. Сверху можно постелить мягкое одеяло или наматрасник. Жёсткий матрас помогает позвоночнику принять нормальное положение. А вот мягкий – не дает спине отдохнуть и выправиться.

Профилактика – это гимнастика и ежедневные упражнения. Необходимо купить хороший матрас, чтобы спать в физиологичном для позвоночника положении – тогда он будет разгружаться. Обязательно нужно гулять, в идеале по часу в день где-нибудь в парке или лесу. Темп должен быть средний, но ходить надо без остановок, тогда мозг сам начнет вырабатывать свои естественные вещества, которые обеспечат избавление от болевых ощущений. Не надо бегать и прыгать, достаточно растяжки, йоги, прогулок в среднем темпе – все максимально просто и позволяет быстро почувствовать себя лучше. Если делать это регулярно, буквально через пару недель вы увидите результат – улучшится самочувствие, пройдут боли в спине и суставах. Но не стоит забывать, что это все актуально, если нет каких-то специфических диагностированных заболеваний.



Инструктор-валеолог

Кирилова С.И.