

Телефонные номера правильны на момент публикации.  
Вам может потребоваться проверить эти номера по  
телефонному справочнику.

**ХОРОШИЕ НОВОСТИ ПО ПОВОДУ  
БОЛЬНОЙ СПИНЫ**  
Good news about bad backs

**REVIEWED**  
**May 2001**  
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

## ХОРОШИЕ НОВОСТИ ПО ПОВОДУ БОЛЬНОЙ СПИНЫ

Good news about bad backs

Боль в спине - это настолько распространенное явление, что 80 процентов населения на каком-то этапе своей жизни страдает от этого. После головной боли и простуды боль в спине - самая распространенная причина отсутствия на работе по болезни. Хорошей новостью является то, что в большинстве случаев боль в спине вызвана незначительными проблемами и обычно в течение двух недель состояние улучшается.

Удивительно то, что лучшим средством от боли в спине является не покой, на самом деле, это самое худшее, что можно сделать. Врачи утверждают, что состояние улучшается быстрее, если человек продолжает выполнять повседневные обязанности (если, конечно, при этом он не поднимает тяжести и не делает ничего требующего усилий) и принимает болеутоляющее.

Что вызывает боли в спине? Травмы в результате самых обычных действий. Вы можете повредить мышцу или сухожилие, просто наклонившись или неудачно повернув туловище, или неправильно поднимая что-нибудь. Иногда боль в спине вызвана проблемой с дисками, которые как подушечки отделяют позвонки друг от друга и дают возможность позвоночнику двигаться в разные стороны. Иногда причиной является артрит, распространенное заболевание, при котором воспаляются соединения в позвоночнике.

Следуя приведенным ниже рекомендациям, мы можем следить за своей спиной, чтобы предотвратить проблемы.

- Старайтесь не набирать вес.
- Будьте физически активны, регулярно делайте упражнения, занимайтесь ходьбой, плаванием - это поможет предотвра-

тить и ослабить боли в спине. Плавание особенно хорошо для больных артритом.

- Следите за своей осанкой. Старайтесь стоять ровно, но расслабленно. Когда вы сидите, избегайте низких или мягких удобных стульев, всегда должна быть опора для поясницы - вы можете подложить маленькую подушечку. Сидите на стуле облокотившись, ноги при этом должны стоять на полу.
- Подумайте, прежде чем поднять что-то тяжелое. Подойдите близко к предмету, спина должна быть прямой, сгибаются ноги в тазобедренных суставах и коленях. Держите предмет прижатым к туловищу, опустите подбородок и подтяните мышцы живота. Держите спину ровно и поднимайте предмет, выпрямляя ноги в коленях. Избегайте вращательных движений. Несите предмет в обеих руках ближе к туловищу и не переносите всю тяжесть на одну сторону.
- Подумайте, прежде чем наклониться или повернуться. Если вы работаете в саду, лучше сидеть на корточках или стоять на коленях. Рабочее место должно быть организовано так, чтобы инструменты, которыми вы чаще всего пользуетесь, были в пределах досягаемости, чтобы не нужно было к ним тянуться или поворачиваться.
- Мышцы живота должны быть сильными, эти мышцы помогают поддерживать спину.

Как определить, не вызвана ли боль в спине чем-то более серьезным, чем незначительная травма? Если боль не проходит в течение нескольких дней, если вы чувствуете покалывание, онемение или боль в ноге, обратитесь к врачу. Иногда боль в спине может быть вызвана проблемами с внутренними органами. Обратитесь к врачу, если боль в спине сопровождается такими симптомами, как жар или необъяснимая потеря веса.