

Специалисты «СОГАЗ-Мед» о профилактике сколиоза и болей в спине

Большинство из нас каждый день проводят по несколько часов за компьютером или телевизором. А офисные сотрудники – практически целый рабочий день сидят на одном месте. В итоге спустя некоторое время могут появиться боли в области шеи, небольшой хруст при наклонах или поворотах туловища.

Это первые звоночки от организма, который сообщает вам, что нужно что-то делать, ведь на наш позвоночник приходится основная нагрузка всего тела. Для профилактики сколиоза и защемления нервов, рекомендуется выполнять физические упражнения, которые помогут укрепить мышцы спины и поддержать осанку.

Специалисты «СОГАЗ-Мед» рекомендуют вам 6 простых упражнений от болей в спине, которые можно выполнять прямо на рабочем месте:

1. Пожимание плечами. Сядьте ровно, руки опустите вдоль тела, обе ноги поставьте ровно на пол. Быстро подтяните плечи к ушам, а затем быстро опустите их вниз. Повторите упражнение в быстром ритме 10 раз.
2. Сведение лопаток. Положение тела то же, не сгибая шею и не поднимая плечи сведите лопатки, задержитесь на 5 секунд, а затем выведите плечи вперед, и снова задержитесь. Повторите 10 раз.
3. Вращение плечами. Положите руки на плечи и держа спину ровно локтями опишите круг, сначала вперед, а затем назад. Повторите 10 раз в каждом направлении.
4. Повороты в стороны. Сидя прямо заведите руки за голову и сцепите пальцы на затылке. Поверните верхнюю часть туловища вправо, не отрывая ног от пола. А затем повернитесь влево. Повторите упражнение в каждую сторону 10 раз.
5. Прогиб вперед-назад. Тело в прежнем положении. Сядьте ровно, а затем прогнитесь назад и посмотрите в потолок. Задержитесь в таком положении на 5 секунд. Затем опустите верхнюю часть тела вниз под углом в 90 градусов и лягте животом на колени. Повторите упражнение 10 раз.
6. Сгибание в стороны. Сядьте ровно, положите руки на колени. Выгните среднюю часть позвоночника вправо, а затем влево. Повторите упражнение 10 раз.

А напоследок закройте глаза и постарайтесь расслабиться на несколько минут, чтобы затем с новыми силами вернуться к работе.

Помните, если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы о системе ОМС, медицинской помощи или качестве ее оказания, вы можете обратиться за помощью к страховым представителям на сайте sogaz-med.ru или в мобильном приложении «СОГАЗ ОМС», используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или в офисах компании «СОГАЗ-Мед».

Справка о компании:

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» – лидер системы ОМС. 44 млн человек, проживающих в 56 регионах РФ и г. Байконур, являются нашими застрахованными. 25 лет успешной работы позволяют на высоком уровне контролировать качество медицинского обслуживания и восстанавливать нарушенные права граждан.