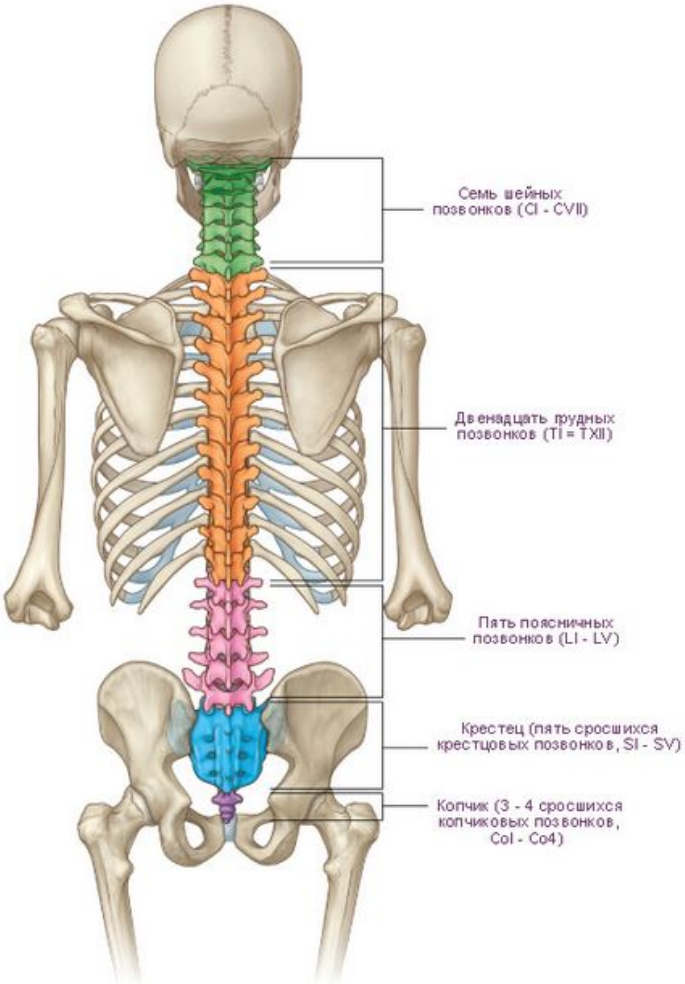

Как создать условия для нормального функционирования позвоночника, а значит, всего организма человека? Все люди должны знать принципы функционирования позвоночника и понимать его. Это нужно для того, чтобы не навредить себе, а также регулярно поддерживать его.

Функционал позвоночника во многом зависит от состояния мышц в организме. В первую очередь речь идет о глубоких мышцах. Они окружают позвоночник по бокам и сзади, огибая физиологические изгибы позвоночника . Данная группа мышц является одной из связующих частей позвоночника. Они обеспечивают крепление позвонков и совместное их движение. Благодаря тому, что есть крепежные элементы, позвоночник является единым целым. К этим элементам относятся связки позвоночных суставов, межпозвонковые диски, ребра.

Если данные крепежные элементы перегружены или повреждены, то возникает

болевой симптом. Поэтому так важно распределять физические нагрузки равномерно по всем опорным структурам позвоночника. Таким образом, вы гарантируете здоровье позвоночника. Поднимать тяжелые предметы с прямой спиной значительно безопаснее для поясничного отдела, нежели делать это в полунаклоне.

Не забывайте, что очень важно распределять напряжение на позвоночник. Особенно это важно для тех, кто долгое время работает в сидячем положении. Если есть возможность, то нужно обеспечить опору голове с помощью свободной руки. Это если никак нельзя принять правильное положение. Если вы работаете в производстве долгое время по сменам, то также для здоровья позвоночника требуется держать правильную осанку и периодически делать растяжку спинных мышц.

Все эти действия необходимо делать из-за особенностей скелетной мускулатуры. Она заключается в том, что сокращения мышц вызывают остаточное напряжение. Поэтому придя домой после смены и, упав на диван, вы не расслабили сокращенные мышцы.

С целью укрепления мышц следует чередовать сокращение и растяжение. Такое сочетание закладывает основу для здоровья позвоночника и благополучия всего организма. Нужно с раннего детства приучаться к профилактическим упражнениям. Тогда не будет раннего остеохондроза и изменений в нормальном функционировании позвоночного столба.