Автор: Дмитрий Эрденко
10.04.2013 14:42 -

Как ни странно прозвучит, но и первый, и второй вариант не решают проблему. «Почему?», спросит любой специалист по ЛФК или фитнес-тренер со стажем: большое количество публикаций по это проблеме утверждают, что «хороший мышечный корсет» или «закачанная спина» это основа здорового позвоночника.

Безусловно, иметь тренированные мышцы, окружающие позвоночник, лучше, чем слабые, однако есть ряд вопросов, которые позволяют посмотреть на это утверждение под другим углом. Во-первых, почему периодически спина болит у тех, кто занимается спортом высших достижений? Об этих людях не скажешь, что у них «слабые» мышцы. Во -вторых, что делать тем, у кого боли в спине это всего лишь еще одна проблема в череде других заболеваний, особенно, таких как заболевания сердца, сосудов, гипертония, тромбофлебит? Ведь любое увеличение интенсивности нагрузки, которым сопровождается силовой тренинг, может привести ухудшению состояния и обострению заболевания? И в-третьих, насколько корректно связывать боли в спине с величиной нагрузки, оказываемой физическими упражнениями на организм?

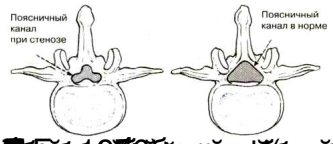
Давайте попробуем разобраться в этой проблеме и рассмотреть её с разных сторон.

Прежде всего необходимо знать, вследствие чего возникает боль, или как говорят в медицине, этиологию. Дело в том, что боль в спине может быть как следствием остеохондроза, межпозвоночных грыж, заболеваний суставов позвоночника, воспалений в мышцах и сухожилиях, опухолей, так и следствием проблем внутренних органов: сердца, почек и пр. Этот перечень можно продолжать и дальше, более того, в ряде случаев локализация боли воспринимается людьми одинаково, однако первопричина её происхождения может существенно различаться. Поэтому вывод первый: точный диагноз врача - специалиста является основой выбора средств и методов двигательной активности.

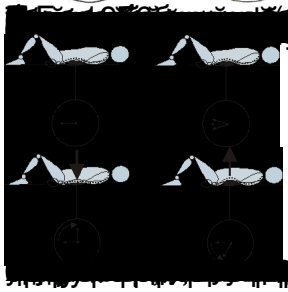
Одной из самых распространенных проблем позвоночника в век высокоскоростного интернета и космического туризма является остеохондроз. Научные труды и публикации ученых изобилуют статистическими данными о том, что остеохондроз есть практически у каждого человека после 30 лет, не говоря уже о профессиональных спортсменах, которые в погоне за результатами подвергают свой опорно-двигательный аппарат колоссальным испытаниям, вследствие чего легко расстаются с частью своего здоровья, меняя его на медали, звания и грамоты.

Остеохондроз – заболевание позвоночника, сопровождающееся структурными изменениями межпозвоночного хряща и тел позвонков, с последующим образованием костных наростов (остеофитов). Впоследствии костные наросты, увеличиваясь в размерах, вызывают сужение (стеноз) межпозвоночного канала и начинают оказывать давление на нервные корешки, которое усиливается при смещении позвонков относительно своего анатомического положения.

Автор: Дмитрий Эрденко
10.04.2013 14:42 -



[redacted]



[redacted]а,