Почему нельзя висеть на турнике при остеохондрозе?

Автор: Administrator
26.09.2013 16:57 - Обновлено 17.12.2013 14:45

Очень часто слышу рекомендацию людям с проблемной спиной: "Иди повисни на турнике, это полезно для спины" К сожалению это далеко не так...

Поясняю почему при заболеваниях позвоночника неврологического характера нельзя висеть на турнике.Но нельзя временно. У нас на стопе и в икроножных мышцах находятся так называемые гравитационные рецепторы.Они как раз отвечают за тонус мышц,находящихся близко к позвоночнику. Когда мы виснем рецепторы отключаются,происходит расслабление мышц.Казалось бы хорошо,так происходит своего рода вытяжение. Однако когда мы виснем мышцы растягиваются,а на растяжение мышцы реагируют напряжением.

Срабатывает стретч рефлекс.То есть сначала мышцы растянулись,в ответ на растяжение среагировали напряжением,а дальше мы еще встали на ноги,включись гравитационные рецепторы и пошло дополнительное напряжение.Получаем то,что называется компрессионым ударом.Давление на межпозвонковый диск увеличивается.Если диск здоров то все ок,а вот если есть дегенеративные изменения,То мы можем заработать себе протрузию и даже грыжу.