

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, включились гравитационные рецепторы и пошло дополнительное напряжение. Получаем то, что называется компрессионным 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.