

Не сидите на месте

О том, что постоянно сидеть вредно, знают все, но в подробностях рассказывают нечасто.

Как выглядят последствия сидячего образа жизни с точки зрения врача-невролога, объясняет Марина Хамурзова, аспирант кафедры неврологии и нейрохирургии РГМУ, врач-невролог ГКБ № 12.

«Профессиональные» болезни офисных работников

«Каждый день современного человека, к сожалению, проходит по заданной схеме: сначала за рабочим столом, потом в машине, потом дома на любимом диване, — говорит Хамурзова. — С сидячим образом жизни связано развитие многих заболеваний, но наиболее серьезной проблемой являются «профессиональные» болезни позвоночника: сколиозы (искривления), остеохондрозы и так далее».

Даже если вы приобрели специальный эргономичный стул и правильно отрегулировали его по высоте, учитывайте, что получаемая нагрузка на позвоночник **в сидячем положении на 40 процентов выше**, чем в положении стоя. Мелкие неудобства сидения кажутся не очень важными, но они воздействуют на позвоночник постоянно, пока вы об этом и не подозреваете.

Почему страдает позвоночник?

Для работы в положении сидя характерны узкая специализация и однообразие движений. Это тоже определенного рода перегрузка. Если вы сидите на работе почти все время, да еще дома часа 2–3 проводите в кресле, то можно говорить о сидячем образе жизни.

«Кажется, отдых позвоночнику, да и только, — замечает Хамурзова, — но в действительности мы имеем дело с хронической перегрузкой».

Перегрузка позвоночника — следствие постоянного, малозаметного, но предельно однообразного статического воздействия силы тяжести.

Механика «сидячих» травм

Дело осложняется еще и тем, что, сидя (обычно за столом) вы не заботитесь о сохранении правильной осанки, так как через какой-то промежуток времени нетренированные мышцы спины начинают уставать.

Они уже не могут обеспечивать **правильную осанку**, и позвоночник слегка сгибается. В этом физиологически неправильном положении происходит сдавливание передних отделов межпозвоночных дисков, в то время как задние отделы растягиваются. В таком положении межпозвоночный диск теряет свою эластичность и быстрее изнашивается.

Если при сидении у человека корпус выдвинут вперед или сильно опущена голова, то между туловищем и телом позвонка создается своего рода рычаг, многократно усиливающий давление на данный позвонок. Поэтому неправильная поза сидящего человека способна влиять на позвоночник так же отрицательно, как и подъем чрезмерных тяжестей.

Основные «сидячие» болячки

Основными заболеваниями позвоночника, развивающимися вследствие долгого нахождения в сидячем положении, являются [остеохондроз](#) и сколиоз (различные искривления позвоночника).

Если возможность развития **искривления позвоночника** более велика в раннем возрасте, то остеохондроз опасен для людей всех возрастов. Также стоит отметить, что последствия остеохондроза более опасны, чем последствия различных видов искривления позвоночника.

«Многие наверняка не понаслышке знают, что такое **остеохондроз**, — рассказывает Хамурзова. — Считается, что это болезнь пожилых людей, однако это не совсем так».

Болезнь молодеет в последнее время, и причины тому: сколиоз, малоподвижный образ жизни, избыточный вес, длительное пребывание в неудобной позе, нарушение обмена веществ. В группу риска входят прежде всего люди, ведущие сидячий образ жизни.

Каким позвонкам приходится тяжелее?

Разные отделы позвоночника испытывают различную нагрузку, в том числе и в положении сидя. Особенно значительная нагрузка приходится на диски шейного и поясничного отделов, поскольку они отличаются наибольшей мобильностью.

При этом поражение шейного отдела позвоночника вызывает **проблемы и с кровоснабжением мозга**. Результатом недостаточного кровоснабжения становятся периодические головные боли, слабость и головокружения, нарушения зрения, шум в ушах.

Что делать?

Не у каждого человека есть возможность поменять сидячую работу на что-нибудь другое только ради здоровья. Однако для снижения риска развития заболеваний позвоночника достаточно соблюдать несколько правил.

1. **Контролируйте собственную осанку.** Следите за правильной посадкой, пока не привыкнете. Если не получается контролировать осанку самостоятельно, попросите о помощи коллег или, если вы работаете дома, домочадцев.
2. **Приучайте детей [сидеть за столом правильно с самого детства](#).** Этим вы убережете их от возможных проблем в будущем.
3. **Меняйте положение позвоночника**, а статическую нагрузку смените динамической. Для этого вставайте со стула, кресла или дивана каждый час хотя бы на 10 минут. На работе можно пройтись, сделать несколько упражнений из офисной зарядки, подняться по лестнице или обсудить с коллегами дела. Дома займитесь домашней работой – всегда найдется угол с невытертой пылью или необходимость развесить выстиранное белье. А упражнения дома можно делать и более сложные, не смущаясь лишних глаз.
4. **Делайте [упражнения для укрепления мышц спины](#) и [укрепления мышц брюшного пресса](#).** Они не займут много времени, но помогут сохранять правильную осанку – **при нетренированной спине** сидеть за столом правильно гораздо сложнее.

Самое важное

Сидячий образ жизни так же опасен для организма, чем регулярный подъем больших тяжестей. Как правило, постоянное сидение вызывает развитие остеохондроза – серьезного заболевания, приносящего хронические боли в спине и нарушение кровоснабжения мозга. Единственный способ избежать этих серьезных последствий – двигаться как можно чаще.