

Про боль в пояснице

Друзья, очень часто боль в поясничном отделе позвоночника возникает *(да-да, банально, но)* из-за стресса.

Практические рекомендации для тебя:

- При боли в пояснице просто попробуй расслабиться.
- Попробай получить легкое удовольствие, подумав о чем-то хорошем и ты заметишь, что боль ушла.
- Убери окружающие стрессоры, реши проблему, используй практики для расслабления и т.д.

Сейчас тебе и вправду легче?

- Ага, но как такое возможно? Все проблемы из-за стресса?

Нет, но с поясницей это зачастую именно так и такая боль часто вызывается защемлением нервов в поясничном отделе позвоночника.

В детстве или в подростковом возрасте многие ребята сидели скорячившись за компьютерным креслом или на диване.

Проблем не было, не так ли?

Боль зачастую могла появиться в школе, так как нудные занятия и "заточение" в каком-то странном для человека месте часто вызывают неприятные чувства - ну да, стресс.

(И ещё добавим, что спинки стульев часто без опоры для поясницы - эх, блаженство.)

Добавим к этому ещё пакет всевозможных стрессоров - учителя, неприятели или свои загоны.

Ну тут всё понятно.

Что ещё можно сделать для уменьшения дискомфорта в пояснице?

Лучшие упражнения:

- Лодочка (руки по возможности прямые и перед собой, колени над полом)
- Кошечка (стоим на 4, вгибаем и прогибаем спину, аккуратно) (Это упражнение еще называют кошка-верблюд, мее)
- Пресс (ну да, просто качать пресс)

Упражнение для седалищного нерва:

- "Сидим на коленке" (Стоим, спина прямая, ноги на ширине плеч, теперь приседаем - кидаем икроножную область одной ноги на область чуть выше коленной ямки другой ноги. Делаем это (*полу-сидя*) и получается что-то вроде одноногого стула. Спина прямая и теперь тянемся животом вниз

Может кому-то пригодится.

Автор заметки: counter_step

Revision #2

Created 1 August 2023 14:26:30 by Тимур

Updated 1 August 2023 14:31:14 by Тимур