**Боли в спине за рулем. Гимнастика и самомассаж для водителей**

Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата у автомобилистов.

Наиболее подвержены болям в спине и суставам автомобилисты - люди, проводящие за рулем довольно много времени. У автолюбителей нередко диагностируется остеохондроз и межпозвонковые грыжи (в основном поясничного и шейного отдела позвоночника), артрозы суставов, особенно, тазобедренного, коленного. Не редки случаи деформирующего остеоартроза лучезапястного сустава и суставов пальцев.

Факторы, которые провоцируют развитие патологий ОДА у автомобилистов:

1. Гиподинамия.

Межпозвоночный диск не имеет собственных кровеносных сосудов и его питание осуществляется за счет процесса диффузии. При недостатке физической активности трофические процессы замедляются, что приводит к потере межпозвоночным хрящом эластичности и упругости. Это в дальнейшем способствует появлению трещин, через которые в спинномозговой канал выпадают фрагменты студенистого ядра, и формируется грыжа. Недостаточность двигательной активности приводит к тому, что мышцы спины и брюшного пресса утрачивают свою силу и не могут поддерживать позвоночник в правильном физиологическом положении, что существенно увеличивает нагрузку на межпозвонковый диск. Аналогичные процессы в хрящевой ткани происходят во всех крупных суставах, что ведет к риску развития остеоартрозов.

2. Вибрация.

При движении транспортного средства организм водителя испытывает воздействие вибрации, что приводит к образованию микроскопических трещин в межпозвонковом диске, а в дальнейшем резко снижает его прочность и способствует формированию межпозвоночной грыжи. Вибрация вредит и суставной ткани, провоцируя дегенеративные изменения в костной и хрящевой ткани.

3. Вынужденное положение.

Длительное нахождение в вынужденной позе приводит к перенапряжению мышц, нарушениям осанки, ухудшению кровоснабжения позвоночника, нижних конечностей и внутренних органов тела.

Если избавиться от воздействия вибрации на организм водителя довольно трудно (особенно в условиях плохих дорого), то свести патологическое воздействие остальных вредных факторов на позвоночник не только можно, но и нужно. Для этого следует придерживаться простых и несложных правил:

- В течение суток общее время пребывания за рулем не должно превышать 10 часов.

- Каждые 1, 5-2 часа следует делать остановки движения, во время которых нужно обязательно выходить из машины.

- Во время остановок, а также во время стояния в "пробках" следует в течение 3-5 минут выполнять комплекс гимнастических упражнений.

- Сидение водителя должно быть тщательным образом отрегулировано, и быть максимально удобным для управления автомобилем. Желательно использовать специальное автомобильное роликовую массажную накладку, которая способствует нормализации кровообращения, а также благодаря роликам разминает затекшие и уставшие мышцы.

Приведем небольшой гимнастический комплекс с элементами самомассажа специально разработанный для автомобилистов. Упражнения легко выполнять в пробках - пусть время в ожидании "зеленого" света не будет для вас тягостным, а. наоборот, станет приятным. Благодаря этим упражнениям можно не имея специальных приспособлений и тренажеров обеспечить достаточной физической нагрузкой мышцы спины и брюшного пресса, во многом ответственных за состояние здоровья нашего позвоночника.

1. Потрите кисти рук, словно намыливаете их.

2. Тщательно разомните каждый палец руки.

3. Кистями обеих рук энергично потрите плечи, заднюю поверхность шеи.

4. Выполните 5-6 прогибов туловища назад с запрокидыванием головы.

5. 7 - 10 раз выполните наклоны туловища в стороны.

6. Максимально откиньтесь назад, а затем примете строго вертикальное положение, подняв подбородок, опустив плечи вниз, и прогнуться назад, пытаясь свести лопатки вместе. Почувствуйте, как напрягаются мышцы спины. Удерживайте такое положение несколько минут. Обычно вначале занятий удержать его более 1 - 2 минут не удается, но со временем Вы сможете удерживать его значительно дольше.

7. Положите ладони на затылок и оказывайте на него давления, опуская плечи вниз

8. Сделайте 5-7 наклонов головы в стороны.

9. Напрягите мышцы живота и удерживайте их в таком положении 30 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 5 - 10 раз.

10. Сделайте по 5 - 8 наклонов туловища из стороны в сторону.

11. Напрягите мышцы ягодиц и удерживайте напряжение 30 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 5 - 10 раз.

12. Выполните движения в голеностопном суставе, словно пытаетесь встать на носки, а затем возвращаясь в исходное положение.

При возможности во время остановок выйдите из машины, походите, сделайте несколько глубоких приседаний, махов ногами. А во время поездки следите за своей осанкой и время от времени выпрямляйте спину, разгибая и отводя назад плечи.

Соблюдение этих простых рекомендаций поможет сохранить здоровье позвоночнику, послужит прекрасной профилактикой заболеваниям суставов, придаст чувство бодрости, снимет усталость и напряжение.