

Здоров'я й безпека спини

Back Health and Safety

Your back works all of the time, even when you are asleep. Over time, poor posture, movements and lack of exercise can lead to back problems. You can prevent most back problems if you use your back the correct way and exercise safely.

Ваша спина працює постійно, навіть під час сну. Згодом погана осанка, неправильні рухи і брак фізичних вправ можуть спричинити виникнення проблем зі спиною. Ви можете запобігти більшості проблем, пов'язаних із спиною, якщо будете правильно навантажувати спину й обережно виконувати фізичні вправи.

Your back

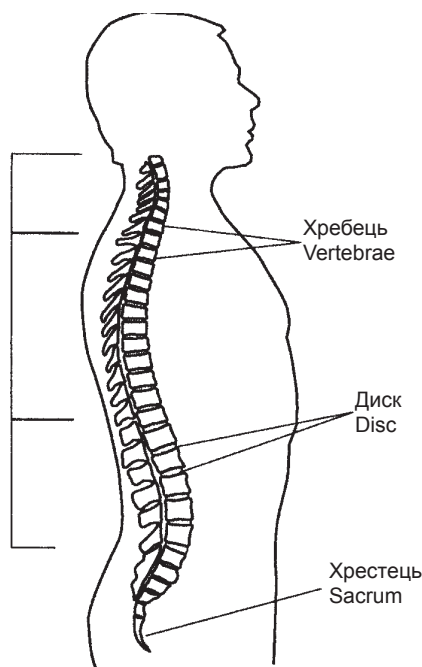
Your back is made up of bones, discs, muscles, ligaments and nerves.

- Bones of the spine include 24 bones called vertebrae, and a larger bone called the sacrum or tailbone. These bones form 3 curves.
- Discs on top of each vertebra are like cushions. Regular exercise helps keep discs healthy.
- Muscles of the back, stomach, buttock and thigh give support to the back. If these muscles are weak, pulled, or tight, you may have problems with your back.
- Ligaments are tough elastic bands that hold bones together. Repeated stress on ligaments can lead to injury.

Верхній вигин
(шийний)
Upper Curve
(Cervical)

Середній вигин
(грудний)
Middle Curve
(Thoracic)

Нижній вигин
(поперековий)
Lower Curve
(Lumbar)



Ваша спина

Ваша спина складається з кісток, дисків, м'язів, зв'язок і нервів.

- Кістки хребта складаються з 24 кісток, що називаються хребцями, і більших кісток, що називаються крижами або куприком. Ці кістки утворюють три вигини.
- Диски поверх кожного хребця подібні до подушок. Регулярні фізичні вправи допомагають підтримувати диски в здоровому стані.
- Спина підтримується м'язами спини, живота, сідниць і стегон. Якщо ці м'язи слабкі, розтягнуті або напружені, у Вас можуть бути проблеми зі спиною.
- Зв'язки - це щільні еластичні стрічки, що утримують кістки разом. Багаторазові навантаження на зв'язки можуть спричинити травми.

- Nerves coming from the spine tell muscles when to move and cause pain when there is a problem.

- Нерви, що виходять із хребта, надають інформацію м'язам, коли потрібно рухатися, і спричиняють біль в разі виникнення проблем.

How to keep your back healthy

Use these tips to keep your spinal curves in balance to decrease your chances of back injury.

When Standing

Look straight ahead and keep your ears in line with your shoulders. Your hips and knees are straight. The lower curve in your back is present but not curved too much. Limit twisting at the waist. Turn your body by moving your feet.



Як підтримувати Вашу спину в здоровому стані

Додержуйте цих порад, щоб збалансовано підтримувати Ваші спинні вигини й знизити шанси травмування спини.

Стоячи

Дивіться безпосередньо перед собою і стійте так, щоб Ваші вуха були на одній лінії з плечима. Ваші стегна й коліна повинні бути прямими. Нижній вигин спини повинен бути, але не надмірним. Намагайтесь обмежити скручування спини в поперек. Повертайте тулуб, пересуваючи ноги.

When Sitting

Keep your hips, knees and ankles at a 90 degree angle. Sit up straight in a chair. Do not slouch. Use a pillow or rolled up towel if you need support for the lower curve of your spine.



Сидячи

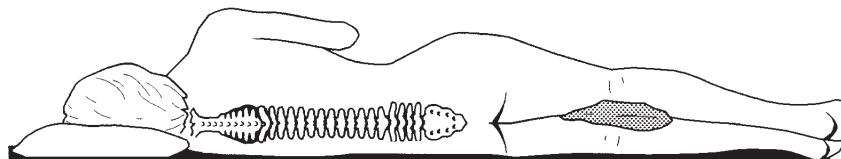
Тримайте стегна, коліна й лікті під кутом 90 градусів. Сидіть на стільці прямо. Не сутультеся. Якщо Вам необхідна підтримка нижнього вигину спини, використовуйте подушку або згорнутий рушник.

When Lying Down

A firm, but not hard surface best supports the spinal curves. Sleeping on your side with a pillow between your knees is the best position for your back. If you sleep on your back, support your neck on a pillow and have a pillow under your arm. If you sleep on your stomach, use a thin pillow under your stomach and bend one leg to the side.

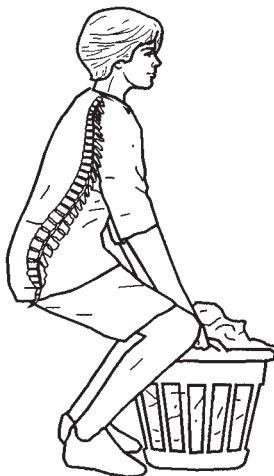
Лежачи

Тверда, але не жорстка поверхня найкраще підтримує спинні вигини. Сон на боці з подушкою між колінами є найкращою позою для Вашої спини. Якщо Ви спите на спині, підтримуйте шию подушкою, а другу подушку покладіть під руку. Якщо Ви спите на животі, покладіть тонку подушку під живіт і зігніть одну ногу вбік.



When Lifting

Keep your back straight while bending and lifting. Use your leg and buttock muscles to lift. Bend the hips and knees, not the back, and squat when you lift an object. Keep the object close to your body. Straighten your legs and do not twist as you return to a standing position.



При підніманні

При нахиланні й підніманні важких предметів тримайте спину прямо. Для піднімання використовуйте м'язи ніг і сідниць. Якщо Вам потрібно підняти якийсь предмет, зігніть стегна й коліна, не згинаючи спину, і присядьте. Тримайте цей предмет близько до тулуба. При вставанні розпряміть ноги й не повертайтеся.