

Здоровье и безопасность спины

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 работает все время, даже во время сна. Со временем недостаток физических упражнений, неправильные позы и телодвижения могут привести к возникновению проблем со спиной. Вы можете предотвратить большинство проблем со спиной, если будете правильно нагружать спину и делать физические упражнения с соблюдением правил безопасности.

Your back

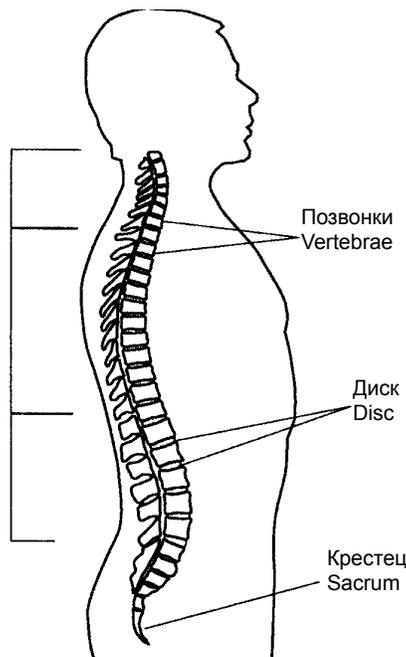
Your back is made up of bones, discs, muscles, ligaments and nerves.

- **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.

Верхний изгиб
(шейный)
Upper Curve
(Cervical)

Средний изгиб
(грудной)
Middle Curve
(Thoracic)

Нижний изгиб
(поясничный)
Lower Curve
(Lumbar)



Ваша спина

Ваша спина состоит из костей, дисков, мышц, связок и нервов.

- **Кости** позвоночника состоят из 24 костей, называемых позвонками, и более крупных костей, называемых крестцом и копчиком. Эти кости образуют три изгиба.
- **Диски** поверх каждого позвонка подобны подушкам. Регулярные физические упражнения помогают

поддерживать диски в здоровом состоянии.

- Спина поддерживается **мышцами** спины, живота, ягодиц и бедер. Если эти мышцы слабы, растянуты или напряжены, у Вас могут быть проблемы со спиной.

- Ligaments are tough elastic bands that hold bones together. Repeated stress on ligaments can lead to injury.
- Nerves coming from the spine tell muscles when to move and cause pain when there is a problem.

- Связки – это плотные эластичные ленты, которые удерживают кости вместе. Повторяющиеся нагрузки на связки могут привести к травме.
- Нервы, выходящие из позвоночника, сообщают мышцам, когда нужно двигаться, и вызывают боль в случае возникновения проблем.

How to keep your back healthy

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

Как поддерживать спину в здоровом состоянии

Следуйте приведенным ниже советам, чтобы поддерживать спинные изгибы здоровыми и снизить шансы получения травм спины.

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.



При стоянии

Смотрите прямо перед собой и стойте так, чтобы Ваши уши были на одной линии с плечами. Ваши бедра и колени должны быть прямыми. Нижний изгиб спины должен присутствовать, но спина должна быть изогнута не слишком сильно. Ограничьте скручивающие движения в области поясницы. Поворачивайте туловище, передвигая 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.



При сидении

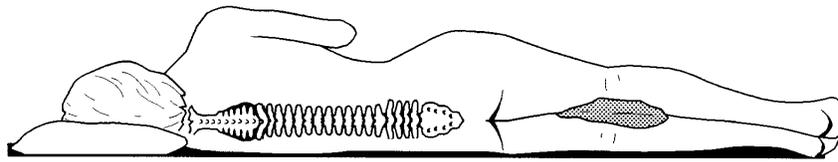
Держите бедра, колени и локти под углом 90 градусов. Сидите на стуле прямо. Не сутультесь. Если вам необходима поддержка нижнего изгиба спины, используйте подушку или свернутое полотенце.

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.

При лежании

Твердая, но не жесткая поверхность лучше всего поддерживает спинные изгибы. Сон на боку с подушкой между коленями является наилучшим положением для вашей спины. Если вы спите на спине, поддерживайте шею подушкой, а вторую подушку положите под руку. Если вы спите на животе, положите тонкую подушку под живот и согните одну ногу в сторону.



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 подъеме тяжестей

При наклоне и подъеме тяжестей держите спину прямо. При подъеме предметов используйте мышцы ног и ягодиц. Если вам нужно поднять какой-то предмет, согните бедра и колени, не сгибая спину, и присядьте. Держите этот предмет близко к туловищу. При вставании распрямите ноги и не поворачивайтесь.

