## Почему нужно заботиться о позвоночнике, даже если ничего не болит

Мало кто знает, но проблемы со спиной к 30 годам имеют почти 90% женщин.  Причина - сидячий и малоподвижный образ жизни, перемещение на машине, отсутствие правильных занятий спортом. Мы побеседовали с  семейным врачом Иваном Федотовым, кандидатом медицинских наук, и выяснили, что есть несколько простых правил, которые помогут сохранить здоровье и не допустить развитие заболеваний.

**Совет 1. Отдых, расслабление, растяжение.**

Когда мы стоим, сидим на стуле, дефилируем на высоких каблуках, когда занимаемся в тренажерном зале или просто веселимся с друзьями – все это время спина находится в напряжении. Чтобы избежать проблем, которые могут возникнуть из-за такого образа жизни, нужно регулярно заниматься плаванием и проходить курс массажа.Только в воде спина расслабляется, с нее снимается нагрузка, а курс массажа хотя бы раз в год значительно укрепит здоровье вашего позвоночника.

**Совет 2. Правильное питание.**

Для укрепления суставов и иммунной системы можно приготовить очень много вкусных и полезных блюд, которые понравятся всем членам семьи. Включите в свой рацион холодец, заливные блюда, наваристые супы. Кальций и фосфор, необходимые для здоровых костей, содержатся в морепродуктах и морской рыбе. Используйте в своем питании как можно больше сырых овощей. Эти продукты не только укрепят ваш позвоночник, но и позволят быстро обрести стройную и подтянутую фигуру.

**Совет 3. Пейте больше воды.**

Совет, который уже давно всем знаком, но не перестает быть менее актуальным. Для того чтобы в суставах не накапливались излишки вредных для организма солей, старайтесь пить очищенную или минеральную воду без газа. К тому же, вода – это одно из лучших помощников для похудения, в первую очередь потому, что она заменяет высококалорийные напитки.

**Совет 4. Простые упражнения.**

Совершайте регулярную зарядку на укрепление мышц спины: наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты. Регулярное и постепенное укрепление мышц спины поможет улучшить осанку и станет лучшим средством против стресса. Перед занятиями обязательно посоветуйтесь со специалистом, он назначит нужный курс упражнений и расскажет о ваших индивидуальных противопоказаниях. Просто выходить на пробежку ранним утром или идти в тренажерный зал может быть гораздо более губительно, чем полное отсутствие физической активности.

Однако при поиске врача перед нами встает вечный вопрос: как найти компетентного, опытного специалиста, профессионала своего дела, способного реально помочь, а не «залечить»? Открыв сайт или бесплатное мобильное приложение ONDOC, вы сможете найти самых лучших ортопедов, массажистов, остеопатов и мануальных терапевтов в вашем городе. Врачи фильтруются по стажу работы и близости к удобной для вас станции метро. За несколько секунд вы можете узнать о квалификации врача, продолжительность его врачебной практики, а так же записаться на прием.

Чтобы выбрать правильный подход к заботе о своем позвоночнике, необходимо проанализировать множество данных от разных врачей и экспертов. Даже при назначении такой приятной процедуры, как массаж, нужно учитывать мнение компетентного специалиста. Благодаря электронной медицинской карте ONDOC врач сможет проанализировать ваше состояние здоровья, изучить медицинские обследования и анализы, понять ваши показания и противопоказания, назначить необходимое лечение, и все это – не отходя от компьютера. Благодаря активному развитию современных медицинских технологий заботиться о своем здоровье стало гораздо проще, чем 5-10 лет назад. Зайдите в ONDOC, начните прямо сейчас.