**Кривая спина.**

***Советы по возвращению красивой осанки.***

Плохая осанка перечеркивает все усилия по наведению красоты – сгорбившаяся модница никому не интересна. Как сделать из кривой спины ровную и красивую?

Наш позвоночник имеет естественные изгибы, но излишнее усиление изгиба в грудном отделе может стать причиной сутулости. Такое нарушение осанки сегодня встречается едва ли не у каждого второго подростка. Наш позвоночник напоминает корабельную мачту, к которой со всех сторон прикрепляются мышцы и связки, из которых одни перерастянуты, другие укорочены. Мачте-позвоночнику приходится длительное время находиться в однообразных положениях, и в результате естественные изгибы либо усиливаются, либо выпрямляются. Плохо и то, и другое – это и есть приобретенное нарушение осанки. Не отчаивайтесь, он поддается лечению, причем чем, раньше начнете работать над спиной, тем быстрее появятся результаты. В 15-18 лет заняться еще не поздно и даже в 25 коррекции поддается большинство искривлений. Только действовать надо комплексно и последовательно, подключив специальные процедуры и собственное упорство.

Даже всего для исправления осанки необходимо уменьшить хроническое напряжение мышц вокруг позвоночника. Именно оно становится источником постоянного дискомфорта. Мы слишком долго просиживаем у компьютера, носим тяжелые сумки, часами успокаиваем ребенка на руках – да мало ли бытовых, физических и эмоциональных, для накопления мышечного напряжения.

В результате образуются спайки в мягких тканях, напряжение переходит в хроническое и распрямить спину с каждым днем становится все труднее. Что делать с такой спиной, больной или малоподвижной? Отправляться к массажисту, мануальному терапевту, чтобы устранить жесткие спайки, снять мышечное напряжение, ставшее привычным. Опытные массажисты считают, что как бы ни была «забита» спина, пациент не должен испытывать боли во время массажа. Допустима лишь приятная болезненность, поэтому если ваши встречи с массажистом напоминают пытку, ищите другого специалиста – здесь вам не помогут, а только навредят.

Массаж – один из этапов лечения. Спайки поддаются рукам массажиста только в поверхностных зонах, а более глубокое воздействие обеспечат физиотерапевтические процедуры, восстанавливающие эластичность мышц и связок. Если нет противопоказаний, эффективно иглорефлексотерапия, которое снимает избыточное мышечное напряжение и улучшает микроструктуру ткани.

Дальше дело за корригирующей гимнастикой. Это не просто желательное дополнение к действиям врача, но необходимая, самая важная часть комплексного наступления на сутулость. Только систематические интенсивные занятия поддерживают нормальный тонус мышц и связок, не давая им перетягивать мачту-позвоночник в разные стороны. И хотя ортопеды и остеопаты считают, что сколиоз как заболевание костных тканей вылечить окончательно невозможно, добиться значительной коррекции – перехода от большей степени искривления к меньшей – вполне реально при условии комплексного лечения нарушения осанки: мануальной терапией, массажем, физиотерапевтическими процедурами, иглорефлексотерапией, активной гимнастикой для мышц и связок спины.

И напоследок простой совет для тех, кто постоянно горбится: возьмите за правило хотя бы несколько раз в день прикоснуться лопатками и ягодицами к стене, выпрямляя осанку точно по вертикали. Запомните ощущение и постарайтесь сохранить его как можно дольше. Если долго работаете за столом, каждые полчаса вставайте и хотя бы обойдите вокруг стула, на котором сидите. Эти нехитрые рекомендации помогут не усугублять накапливающегося изо дня в день хронического напряжения мышц вокруг позвоночника, и ваша осанка от этого только выиграет.