



Чорноморський національний університет імені Петра Могили
м. Миколаїв
Україна

Майстер-клас "КОРЕКЦІЯ ХРЕБТА ЯК ФАКТОР ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я"

*Доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та
фізкультурно-спортивної реабілітації, майстер спорту*

Тіхоміров А.І.

40 років практичної роботи



29 лютого 2024 р.

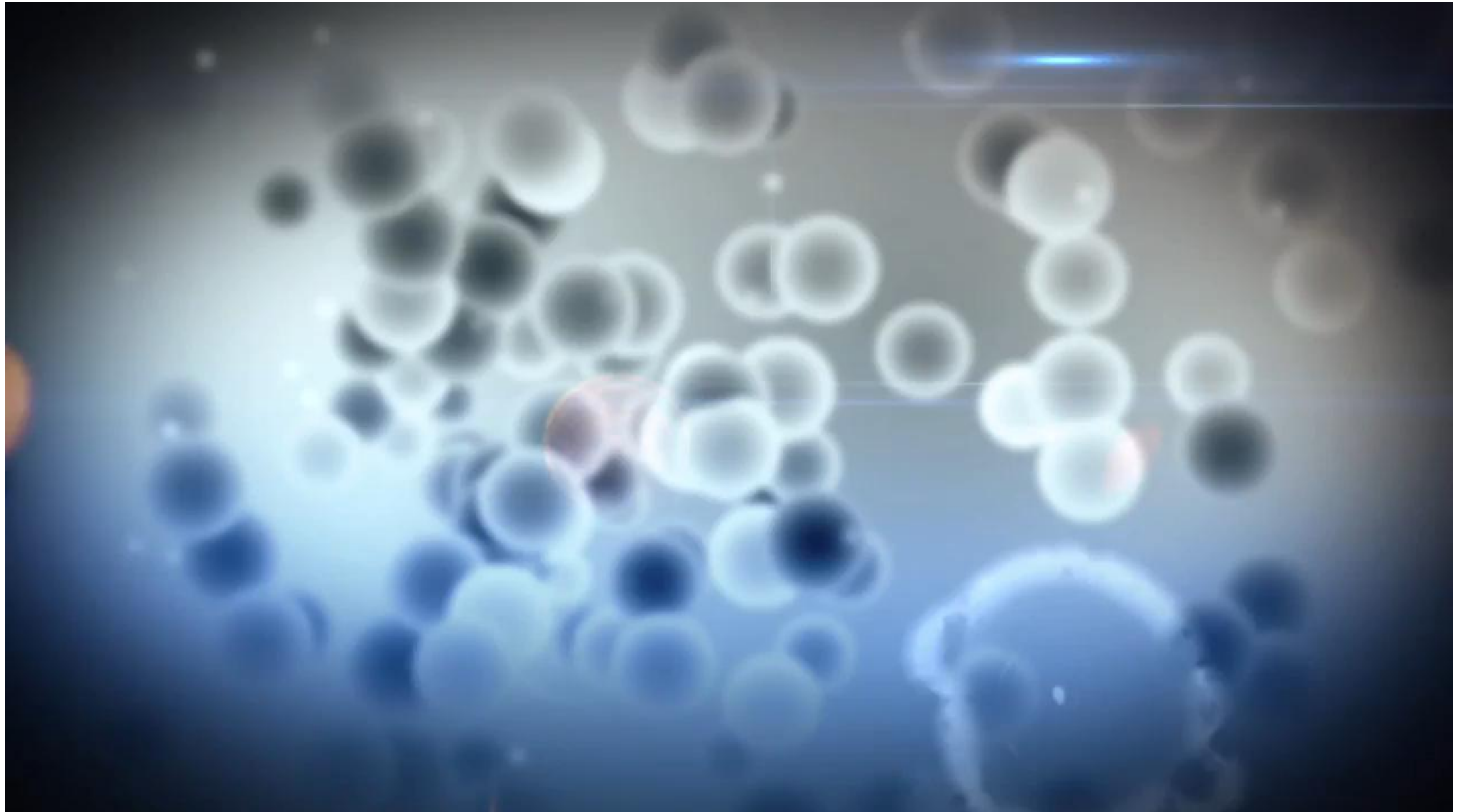


Корекція хребта - це усунення зміщення хребців, перекосу тазу і викривлення хребта за допомогою технік і прийомів остеопатичної терапії. Будь-яке порушення у скелетній системі призводить до порушень функції нервів та м'язів в організмі, викликаючи появу різних захворювань. Забиті місця, травми, фізичні навантаження, перенапруга та безліч інших факторів призводять до зміщення рухомих частин тіла (хребет, таз, суглоби, розташовані поруч органи та тканини) і як наслідок - до затискання нервових волокон.

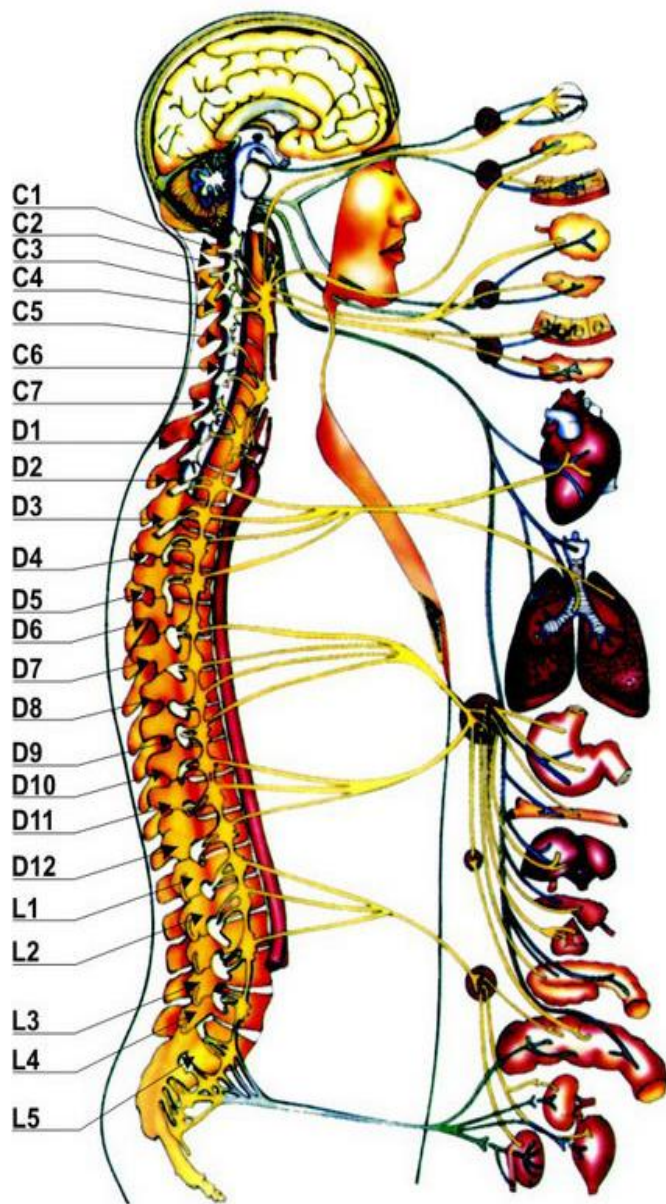
Метою корекції хребта є виявлення патологій, коригування хребців та суглобів за допомогою спеціальних ручних прийомів (натискання, стискання, розминання).

Використовуючи ці прийоми, спеціаліст повертає зміщений сегмент хребта в оптимально правильне місце розташування, в результаті здавлені нерви звільняються, розслабляються напружені м'язи, покращується кровообіг і рухливість, а набряк і біль природно зникають.

Будова хребта



Захворювання опорно-рухової системи



Позначення	Органи і частини тіла, функція яких залежить від правильного положення хребця	Симптоми і патологічні стани, що виникають при неправильному положенні хребця
C1	Гіпофіз, внутрішнє вухо, мозок. Симпатична нервова система	Головні болі, нервозність, підвищений артеріальний тиск, проблеми зі сном
C2	Очі, зоровий і слуховий нерви, скроневі кістки	Захворювання очей, алергії, зниження слуху, непристосованість
C3	Щоки, зовнішнє вухо, лицьовий нерв, зуби	Невралгії, неврити, вугри
C4	Ніс, губи, рот, евстахієва труба	Порушення слуху, збільшені аденоїди
C5	Голосові зв'язки	Біль у горлі, тонзиліт, ларингіт
C6	М'язи шиї, надпліччя	Болі в шиї, у плечах, у потилиці
C7	Щитовидна залоза, плечовий суглоб, ліктьовий суглоб	Гіпотиреоз, порушення рухливості в плечах і ліктях
D1	Руки, зап'ястя і долоні, стравохід і трахея	Астма, кашель, болі в руках і долонях
D2	Серце, перикард, коронарні артерії	Аритмії, болі за грудиною, ішемічна хвороба
D3	Бронхи, легені, плевра, груди і соски	Бронхіти, астма, плеврити
D4	Жовчний міхур, загальний жовчний протік	Каміння в жовчному міхурі, жовтяниця, порушення засвоєння жирів
D5	Печінка, сонячне сплетіння	Розлади роботи печінки, жовтяниця, порушення згортання крові
D6	Шлунок	Гастрити, виразки, порушення травлення
D7	Підшлункова залоза, дванадцятипала кишка	Діабет, виразки, розлади травлення і випорожнення
D8	Селезінка, діафрагма	Розлади травлення, гикавка, порушення дихання
D9	Наднирники	Алергічні реакції, слабкість імунної системи
D10	Нирки	Хвороби нирок, втома, слабкість
D11	Нирки, сечоводи	Розлади сечовипускання, хронічні захворювання нирок
D12	Тонка і товста кишка, пахові кільця, фаллопієві труби	Порушення травлення, захворювання жіночих статевих органів, безпліддя
1.1	Апендикс, черевна порожнина, сліпа кишка, верх стегна	Грижі, запори, коліт, діарея
1.2	Апендикс, черевна порожнина, сліпа кишка, верх стегна	Апендицит, кишкові коліки, болі в стегні і в паху
1.3	Статеві органи, сечовий міхур, коліно	Розлади сечового міхура, імпотенція, болі в колінах
1.4	Передміхурова залоза, гомілки, стопи	Болі в гомілках, стопах, ішіас, люмбалгія, порушення сечовипускання
1.5	Гомілки, стопи, пальці ніг	Набряки, біль в щиколотках, плоскостопість
Хрестець	Стегнові кістки, сідниці	Болі в крижах
Копчик	Пряма кишка, задній прохід	Геморой, порушення функції тазових органів

Хребет керує роботою всіх внутрішніх органів, опорно-рухового апарату, системою кровообігу та дихання, сечостатевою, травною тощо.

Його корекція дозволяє швидше відновити здоров'я після операцій, переломів, спортивних травм; остеохондрозу, ішіасу, ревматизму, тугорухливості суглобів, мігрені, хронічних головних болів, підвищеної нервозності тощо; позбутися болю в кінцівках, шиї та попереку.

Руйнування органів і тканин при негативних особистісних якостях

(по 10-бальній шкалі)

Негативні особистісні якості	Фактори	Страх	Користь	Свідома агресія	Підсвідома агресія	Образ	Дратівливість	Самотність	Багатослів'я	Злоба	Ненавість	Ревнощі	Невігластво	Самоприпинення	Зарозумілість	Засудження,	Заперечення,	Зрада	Жалібність	Самот	Брехня	Дихлофос
програми																						
Пухлина	1	10	-	8	6	-	3	6	-	8	6	5	6	7	5	-	5	4	2	-	-	7
Вірусна	7	7	6	5	4	-	6	8	-	9	6	5	4	7	6	2	3	6	7	6	4	8
Алергічна	4	10	3	6	10	7	6	10	4	10	3	4	3	8	5	2	5	3	10	7	6	10
Запалювальна	4	9	3	-	-	10	4	8	-	4	5	4	4	10	-	7	5	5	-	5	5	6
Паразитарна	6	-	-	4	5	10	-	10	5	7	2	7	7	10	10	6	8	4	5	7	10	7
Токсична	4	10	3	4	6	10	4	6	3	5	10	8	5	10	8	7	4	10	8	8	6	10
Стрес-програма	3	10	4	10	10	7	5	10	2	7	8	8	6	10	8	4	5	8	8	4	4	10
Головний мозок		10	2	4	6	7	4	10	-	7	6	7	5	6	7	6	4	10	10	6	6	7
Гіпоталамус		10	5	6	10	8	4	10	-	7	6	6	4	6	7	6	3	10	10	6	5	7
Гіпофіз		10	3	5	10	8	4	10	-	6	5	6	4	6	6	5	4	10	10	6	5	6
Епіфіз		10	-	-	3	6	4	7	-	4	5	3	4	5	4	4	3	10	10	7	4	6
Тимус	4	10	5	5	7	7	5	10	-	5	3	5	4	8	5	4	3	10	10	10	7	6
Кістковий мозок		10	-	4	-	-	-	7	-	5	3	7	-	5	5	-	-	-	5	5	-	5
Селезінка		10	-	5	-	-	-	7	-	5	3	7	-	5	5	-	-	-	5	5	-	5
Лімфатич. сист.	3	10	3	4	5	10	9	8	-	6	4	6	6	8	5	5	5	4	10	5	6	10
Щитовидна залоза	4	10	-	4	7	6	6	7	6	7	5	5	6	6	5	7	5	10	8	8	7	6
Паращитовидна	5	10	-	6	6	7	7	4	5	8	6	6	6	6	4	8	5	10	10	8	7	6
Кісткова система	0	10	-	-	0	0	7	7	-	3	-	-	-	6	-	5	-	3	5	-	4	5
Зуби	2	10	-	-	7	10	8	8	-	3	-	-	-	8	-	5	-	4	6	-	0	3
Легені	-	5	-	-	10	4	7	-	-	2	-	-	7	8	8	6	6	5	6	8	3	8
Серце		10	-	3	4	7	8	8	6	1	7	8	7	10	6	4	6	10	10	10	3	8
Судинна система		10	3	5	4	6	8	7	5	6	8	7	8	10	8	4	7	10	10	10	-	9
Склероз	2	7	5	6	10	4	7	9	6	6	-	5	7	9	6	4	6	8	10	6	8	-
Шлунок	2	5	-	7	-	-	8	4	-	6	6	-	3	8	3	1	2	10	10	10	6	8
12-пала кишка	3	8	7	10	-	10	10	-	3	7	7	6	6	7	4	7	8	10	10	9	4	-
Тонкий кишечн.	2	5	-	5	-	4	4	4	-	3	4	-	4	6	4	3	3	10	10	6	6	7
Товстий кишеч.	-	10		6	-	5	5	5	-	4	5	-	4	7	5	4	3	10	10	6	5	8
Печінка, жовчний	2	6	-	4	-	10	6	7	-	6	5	4	-	6	4	3	-	7	10	5	6	8

Нирки		6	6	-	-	7	-	5	-	3	-	5	-	7	7	3	-	-	10	-	7	6
Підшлункова	.	6	-	7	7	-	-	6	-	5	4	-	-	4	4	3	-	10	8	3	5	6
Наднирники		10	7	-	-	3	7	9	-	6	-	7	4	7	6	6	3	5	7	8	4	7
Придатки		6	-	4	10	10	7	6	-	7	-	8	-	7	7	5	-	-	8	2	4	6
Придаток		6	-	4	10	7	7	6	-	7	-	8	-	7	7	-	-	-	8	-	-	6
Матка	-	5		2	6	7	-	6	-	5	-	8	-	5	6	5	-	-	8	-	3	7
Передміхурова залоза		5		2	6	7	-	6	-	5	-	7	-	5	5	-	-	-	7	-	-	7
З'єднувальна тканина		7	3	6	10	10	3	7	4	6	3	4	6	8	6	7	5	10	8	6	5	7
Хрящева тканина	2	7	3	5	10	10	5	7	3	6	3	4	6	8	6	7	6	10	8	6	5	7
М'язова тканина		10	3		7	7	3	5	3	-	-	-	-	3	2	-	-	8	6	-	-	-
Білковий обмін	4	10	-	3	6	3	3	5	3	5	4	5	2	6	7	4	1	8	8	4	4	6
Вуглеводний обмін		10	-	10	10	5	-	3	-	2	9	6	3	4	6	4	2	9	9	6	4	3
Жировий обмін		6	3	4	5	-	1	4		1	6	-	-	7	5	4	-	7	7	4	3	3
Мінеральний обмін	3	10	-	8	10	7	6	4	3	6	8	5	4	8	6	7	3	10	10	6	4	6
Шкіра	2	4	-	-	-	6	7	5	-	3	2	-	-	8	3	3	-	-	7	7	5	7
Волосся	2	6			-	7	7	4	-	4	4	-	-	4	-	2	-	7	8	4	5	7
Генетична спадковість	3	5	3	5	6	-	-	5	-	4	4	5	-	6	3	3	-	10	10	5	4	4
Передача на покоління	2	10	4	5	5	-		3		5	7	6	3	8	4	5	4	10	10	4	4	-
Нещасний випадок	4	-		3	3			3		6	4	3			3	3	3	-	-	3	3	-
Травми	3	10	8	8		8	10	3	-	5	5	7	4	3	5	8	3	10	10	10	4	-
Інфаркти	3	10	5	8		-	10	-	-	4	2	8	5	4	3	-	4	10	4	6	3	-
Інсульт	4	10	4		1		8	-	-	6	2	7	-	6	5	3	-	10	8	-	8	
ВУХА	3	7	8	-	3		10	3	5	4	7	3	-	6	3	4	-	10	4	-	4	-
Очі	4	7	-	5		6	3	4	-	-	-	5	-	10	7	-	-	8	7	7	6	5
Безпліддя	4	8	6	10		6	4	4	4	7	8	5	4	8	7	-	3	10	7	6	6	6
Онкозахворювання	2	10	-	10	10			3	-	2	4	-	-	7	2	4	-	8	7	5	3	4
Пухлина	4	8	-	-	5	8	4	•	-	4	7	8	5	9	4	5	4	8	6	4	5	-
Вірусна	5		-	3	-	6	3	-	-	10	6	6	4	5	3	4	3	10	8	4	7	6

Розгляньте таблицю: негативні емоції руйнують наше здоров'я більше ніж дихлофос, який вбиває все живе.

Як вчасно розпізнати порушення хребта

Для цього необхідно відповісти на такі запитання:

1. Чи бувають біль у спині?
2. Чи бувають односторонні болі у великих суглобах (тазостегнових, колінних, плечових, ліктьових)?
3. Чи часто хочеться витягнути шию, як би намагаючись зайняти зручніше положення?
4. Чи любите стояти на одній нозі?
5. Перевірте, чи випереджає одна рука іншу при нахилі вперед?
6. Чи любите лежати вдень у зв'язку з відчуттям втоми в спині, що легко настає?
7. Чи є плечі на різних рівнях?
8. Чи нахилена голова до одного плеча?
9. Здається, чи вам іноді, що ви трохи кульгаєте?
10. Чи бувають часті головні болі?
11. Чи буває запаморочення, нудота, шум у вухах?
12. Чи були у минулому серйозні травми, випадки втрати свідомості, після яких погіршився загальний стан?
13. Чи виникають періодичні болі та дискомфорт у животі?
14. Чи не здається вам, що ви не можете довго тримати спину прямою?
15. Для дівчат: чи бувають порушення менструального циклу?
16. Чи спостерігається надлишок чи нестача ваги без явної причини?
17. Чи схильні до частих простудних захворювань?
18. Чи є енурез?

Номери з 1-го по 9-й: кожна позитивна відповідь відповідає 3 балам.

Номери з 10 по 18: кожна позитивна відповідь відповідає 1 балу.

Порахуйте суму балів позитивних відповідей. Якщо вона менше 3, можна сказати з 10% впевненістю, що скарги пов'язані з хребтом; від 3 до 5 балів - велика ймовірність того, що скарги пов'язані з хребтом. Покажіть спеціалісту: від 6 до 8 балів – є проблеми з хребтом. Необхідне лікування у спеціаліста; більше 9 балів – серйозні проблеми із хребтом. Стадія декомпенсації. Необхідність термінового лікування не викликає сумнівів.



Група крові, спорт та фізичні вправи

☺ – РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ ☹ – НЕ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ 😐 – НЕЙТРАЛЬНО					
Види спорту і вправи	Ккал/год.	Група крові			
		0(I)	A (II)	B (III)	AB (IV)
Айкідо	500	☺	☺	☺	☺
Альпінізм	550	☺	☺	☹	☹
Аеробіка (низької інтенсивності)	215	☺	☺	☺	☺
Аеробіка (високої інтенсивності)	485	☺	☺	☹	☹
Бадмінтон (тренувальний темп)	255	☺	☺	☺	☺
Бадмінтон (змагальний темп)	485	☺	☺	☺	☺
Баскетбол	380	☺	☺	☹	☹
Біг (спринт)	625	☺	☺	☹	☹
Біг (середня дистанція)	650	☺	☺	☺	☺
Біг (по пересіченій місцевості)	600	☺	☺	☺	☺
Біг (уверх по сходинках)	900	☺	☺	☹	☺
Біг (уверх і униз по сходинках)	540	☺	☺	☺	☺
Бокс	650	☺	☺	☹	☹
Велоспорт (25 км/год.)	540	☺	☺	☺	☺
Волейбол (змагання)	255	☺	☺	☺	☺
Водне поло	600	☺	☺	☺	☺
Гандбол	485	☺	☺	☺	☺
Гольф	200	☺	☺	☺	☺
Веслування (змагання)	695	☺	☺	☹	☺
Дзюдо	700	☺	☺	☹	☹
Їзда верхова	255	☺	☺	☺	☺
Їзда верхова (галоп)	315	☺	☺	☺	☺
Зарядка	150	☺	☺	☺	☺

☺ – РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ ☹ – НЕ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ 😐 – НЕЙТРАЛЬНО					
Види спорту і вправи	Ккал/год.	Група крові			
		0(I)	A (II)	B (III)	AB (IV)
Карате	700	☺	☺	☹	☹
Каное (одиначне)	185	☺	☺	☺	☺
Лижі (водні)	365	☺	☺	☹	☺
Лижі (швидкісний спуск)	270	☺	☺	☹	☺
Лижі (ходьба)	485	☺	☺	☺	☺
Настільний теніс (особистий розряд)	315	☺	☺	☺	☺
Настільний теніс (парний розряд)	205	☺	☺	☺	☺
Плавання (0,4 км/год.)	210	☺	☺	☺	☺
Плавання (2,4 км/год.)	460	☺	☺	☺	☺
Плавання (кроль)	570	☺	☺	☹	☹
Стрибки через скакалку	540	☺	☺	☺	☺
Скейтбординг	485	☺	☺	☹	☺
Тай-чи	450	☺	☺	☺	☺
Таеквондо	700	☺	☺	☹	☺
Тренування (силове на тренажері)	520	☺	☺	☺	☺
Туризм (6,4 км/год.)	235	☺	☺	☺	☺
Триатлон	550	☺	☺	☹	☹
Хатха-йога	400	☺	☺	☺	☺
Хокей (із шайбою)	510	☺	☺	☹	☹
Хокей (на траві)	490	☺	☺	☹	☹
Ходьба (4 км/год.)	130	☺	☺	☺	☺
Ходьба (6,5 км/год.)	235	☺	☺	☺	☺
Ходьба (спортивна)	415	☺	☺	☺	☺

МОЖЛИВІ ТРАВМИ ПРИ ЗАНЯТТІ СПОРТОМ

ВИДИ СПОРТУ	ОЧЕЙ І ОБЛИЧЧЯ	СУТЛОБІВ, СУХОЖИЛЬ І ЗВ'ЯЗОК	КОЛІН І МЕНІСКІВ	РУКИ І ПАЛЬЦІВ	ПЛЕЧЕЙ	ХРЕБТА	М'ЯЗІВ	ДЛЯ ЛЮДЕЙ ІЗ СЕРЦЕВО-СУДИННИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ	ДЛЯ ТИХ, У КОГО БОЛІТЬ СПІНА	ДЛЯ ТИХ, ХТО МАЄ ЗАХВОРЮВАННЯ СУТЛОБІВ
	Ризик отримати травму							Придатність		
1. Аеробіка	!	!	!	!	!	!	!!	..	..	..
2. Бадмінтон	!	!!	!	!	!	!	!	..	..	..
3. Баскетбол	!	!!!	!!	!!	!!	!	!	..	..	..
4. Плajний волейбол	!	!!	!!	!!!	!!	!	!	..	..	..
5. Бодібілдінг	!	!!	!	!	!	!!	!	.	..	..
6. Бокс	!!!	!	!	!!	!	!	!	.	..	..
7. Ковзани	!	!	!	!	!	!	!	..	..	..
8. Велосипед	!	!	!	!	!	!	!	..	..	..
9. Фехтування	!	!	!	!	!	!	!	..	..	..
10. Футбол	!	!!!	!!!	!	!	!	!!!	.	..	.
11. Гольф	!	!	!	!	!	!!	!	..	..	..
12. Оздоровча гімнастика	!	!	!	!	!	!	!	..	..	..
13. Гандбол	!	!!	!!	!!!	!!!	!	!!	..	..	..
14. Роликові ковзани	!	!	!	!	!	!	!	..	..	..
15. Біг підтюпцем	!	!	!	!	!	!	!	..	..	..
16. Дзюдо	!	!!	!!	!!!	!!	!	!	..	..	.
17. Карате	!!	!	!	!!!	!	!	!	..	..	.
18. Боулінг	!	!	!	!	!	!	!	..	..	..
19. Лазіння	!	!	!	!!	!	!	!	.	..	..
20. Горний велосипед	!!	!	!	!	!	!	!	..	..	..

ВИДИ СПОРТУ	ОЧЕЙ І ОБЛИЧЧЯ	СУТЛОБІВ, СУХОЖИЛЬ І ЗВ'ЯЗОК	КОЛІН І МЕНІСКІВ	РУКИ І ПАЛЬЦІВ	ПЛЕЧЕЙ	ХРЕБТА	М'ЯЗІВ	ДЛЯ ЛЮДЕЙ ІЗ СЕРЦЕВО-СУДИННИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ	ДЛЯ ТИХ, У КОГО БОЛІТЬ СПІНА	ДЛЯ ТИХ, ХТО МАЄ ЗАХВОРЮВАННЯ СУТЛОБІВ
	Ризик отримати травму							Придатність		
21. Кінний спорт	!!	!	!	!	!	!!!	!	..	..	..
22. Веслування	!	!	!	!	!	!!	!	..	..	..
23. Стрільба	!	!	!	!	!	!	!	..	..	..
24. Плавання	!	!	!	!	!	!	!	..	..	..
25. Вітрильний спорт	!	!	!	!!	!	!	!	..	..	..
26. Скейтборд	!	!	!	!!!	!	!	!	..	..	.
27. Горні лижі	!	!!	!!!	!!	!!	!	!	..	..	..
28. Лижі (біг)	!	!	!	!	!	!	!	..	..	..
29. Сноуборд	!	!!!	!!!	!!	!!	!	!	..	..	..
30. Сквош (теніс)	!!!	!!!	!!	!	!	!	!	.	..	.
31. Баскетбол надворі	!	!!!	!!	!!	!	!	!	..	..	.
32. Спортивні танці	!	!	!	!	!	!	!	..	..	..
33. Пірнання	!!	!	!	!	!	!	!	.	..	..
34. Теніс	!	!!!	!!	!	!!	!!	!!	..	..	.
35. Настільний теніс	!	!	!	!	!	!	!	..	..	..
36. Спортивна гімнастика	!	!!!	!!	!!!	!!!	!!	!	..	.	..
37. Волейбол	!	!!!	!!	!!	!	!	!	..	..	.
38. Туризм (піший)	!	!	!	!	!	!	!	..	..	..
39. Водні лижі	!	!	!	!	!	!!	!	..	..	..
40. Віндсерфінг	!	!	!	!	!!	!!	!	..	.	..

- (!!!) – ризик травм дуже великий, (!!) – значний, (!) – ймовірність травми мала.
- Ступінь придатності кожного виду спорту для людей, які страждають на певні захворювання. (...) – придатний, (..) – обмежено придатний, (.) – не придатний

Профілактичні методи запобігання травматизму



Не варто продовжувати вправу під час заняття спортом, якщо відчуваєте дискомфорт.



Перед заняттями спортом слід адекватно оцінювати свої сили та збільшувати навантаження поступово, особливо у разі тривалої паузи після попередньої активності. Це так зване «правило 10%», добре відоме бігунам, коли дистанція не повинна бути більшою за 10%, ніж минулого тижня.



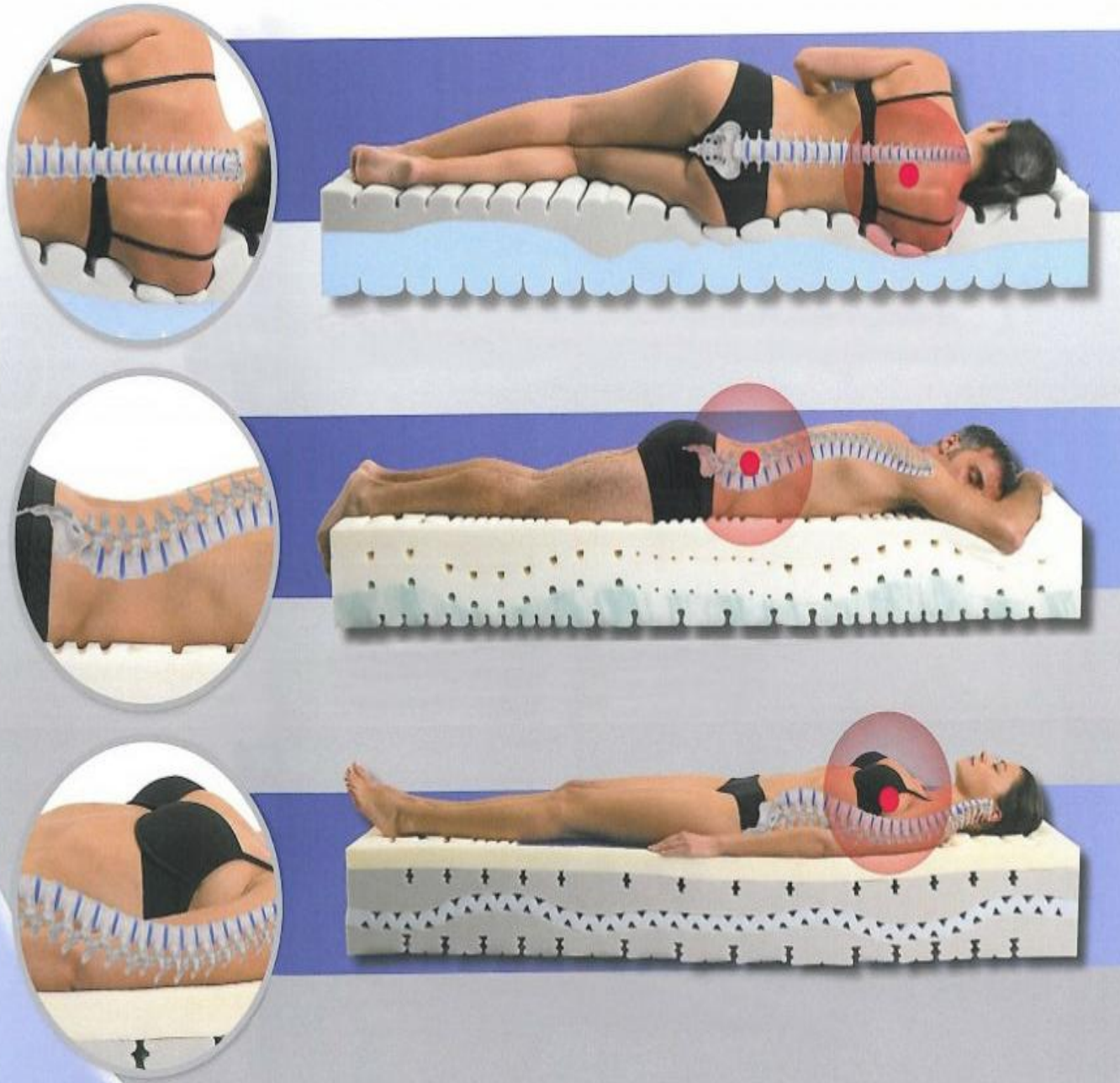
Ранок має починатися з фізичних вправ та розтяжок, які можуть тривати від 5-ти хвилин і більше, залежно від підготовки організму.

Не слід забувати про розминку та розігрів м'язів перед будь-якими серйозними навантаженнями.

Також важливо правильно вибирати взуття, залежно від виду спорту: тенісу, бігу чи іншої активності.



Причини болю в спині вночі та після сну

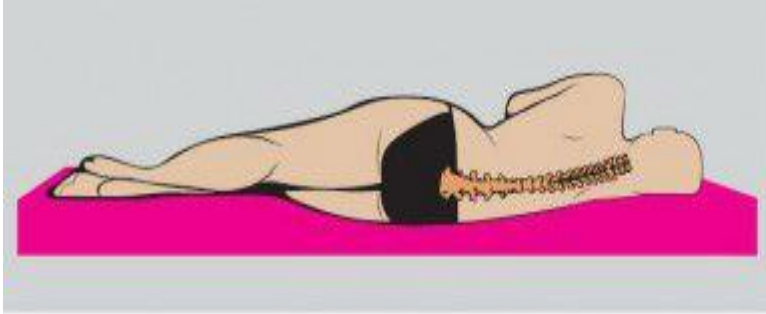


У стані сну людина проводить третину свого життя, тому дуже важливо, щоб протягом цих годин тіло займало саме ту позу, в якій всі м'язи будуть розслаблені, а хребет прийме фізіологічне становище.

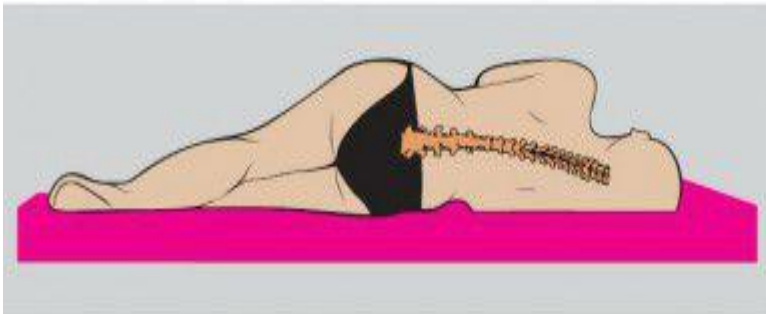
Правильна поза сну: лівий, правий бік, спина. Така поза забезпечує знаходження всіх сегментів хребта на одній лінії, повне розслаблення м'язів спини, кінцівок та тазового пояса, максимальне розвантаження хребетних дисків, хорошу циркуляцію крові за артеріями.

Сон на животі перестав бути фізіологічним. Така поза сприяє перенапруженню м'язів спини. Уві сні ми повертаємо голову набік, що викликає утруднення кровотоку по хребетним артеріям. У такому разі щоранку ми можемо відчувати не тільки біль у спині, а й у голові; а також можуть виникнути проблеми органів дихання (здавлюється грудна клітка). Сплячі на животі часто оперуються.

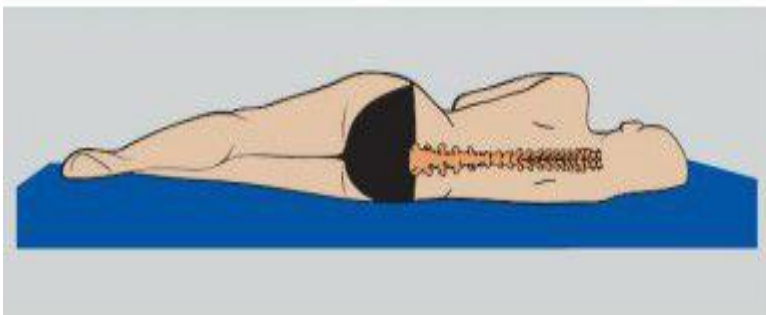
Неправильний матрац



Слишком
мягко



Слишком
жестко



Комфортный
сон

Причиною того, що болить спина вранці, може бути неправильно обраний матрац і деякі інші приладдя для сну, наприклад подушка. Ідеально, якщо ви спите на ортопедичному виробі. Занадто м'який або жорсткий матрац призводить до вигину хребетного стовпа, що супроводжується перенапругою певних груп м'язів, через що розвивається больовий синдром вранці.

Важливо! Поміняти позу для сну дуже складно, адже вона залежить не лише від бажань людини, а й її звички. Однак зробити це необхідно і в жодному разі не можна здаватися.

Правильно організоване робоче місце



Робочі години проведені за комп'ютером, позначаються самим згубний чином на вашому здоров'ї. І причина тут зовсім не в випромінюванні, а в неправильній сидячій позі.

Негативний «сидячий» ефект проявляється у двох видах - швидкоплинному і довгостроковому. До першого варіанту підходять випадки частих головних болів, різях в очах, суглобах, спині. Особливо гостро швидкоплинний період проявляється у користувачів старшого віку. Довгострокова симптоматика набагато небезпечніша - тут вам і викривлення хребта, погіршення зору (особливо якщо до цього є схильність), можливо порушення обмінних функцій організму.

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ РАНКОВОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ЮНАКІВ

№ вправи Місяці	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	ВОДНА ПРОЦЕДУРА
ВЕРЕСЕНЬ																Обтирання вологим рушником
ЖОВТЕНЬ																Обтирання мокрими руками
ЛИСТОПАД																Обтирання мокрою рукавицею
ГРУДЕНЬ																Обливання прохолодною водою
СІЧЕНЬ																Обливання холодною водою
ЛЮТИЙ																Обливання холодною водою
БЕРЕЗЕНЬ																Прохолодний душ
КВІТЕНЬ																Холодний душ
ТРАВЕНЬ																Холодний душ
ЧЕРВЕНЬ																Купання і плавання
ЛИПЕНЬ																Купання і плавання
СЕРПЕНЬ																Купання і плавання

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ РАНКОВОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ДІВЧАТ

Місяць \ № вправи	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ВЕРЕСЕНЬ																
ЖОВТЕНЬ																
ЛИСТОПАД																
ГРУДЕНЬ																
СІЧЕНЬ																
ЛЮТИЙ																
БЕРЕЗЕНЬ																
КВІТЕНЬ																
ТРАВЕНЬ																
ЧЕРВЕНЬ																
ЛИПЕНЬ																
СЕРПЕНЬ																

Висновок:

Корекція хребта дозволяє знизити можливість травматизму та прискорити відновлення працездатності після травми, що дозволяє швидше повернутися до улюбленої справи. Швидше відновлюється здоров'я після різних операцій, швидше ніж зазвичай відбувається зрощення кісток після переломів.

Часто у людей одна нога коротша за іншу. Різниця сягає 3 см і більше. Причин тому багато. Руками можна виправити складне викривлення хребта і, що здається неймовірним, подовжити кінцівку, настільки, наскільки вона відстала в розвитку.

Виняткові результати дає робота з хребтом у спортсменів, особливо у видах спорту, що вимагають витривалості, - різко підвищується працездатність, покращується координація рухів та багато хто встановлює особисті рекорди у своїх видах спорту.

Активний інтерес до остеопатії у двадцять першому столітті говорить про ефективність та перспективність цього методу. Якщо ви часто хворієте, травмуєтеся, зацікавтеся вашим хребтом. Ймовірно, і у вас зміщення хребців, яке неважко усунути, і ви одужаєте.