

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Как бы банально это ни звучало, но до занятий в спортзале нужно проконсультироваться с врачом. Это важно. И желательно проверить не только сердце и суставы, но и позвоночник. Особенно, если вы собираетесь заниматься в тренажёрном зале и использовать спортивный инвентарь. Важно, чтобы тренер научил вас пользоваться тренажёрами правильно, а главное – подсказал, какая

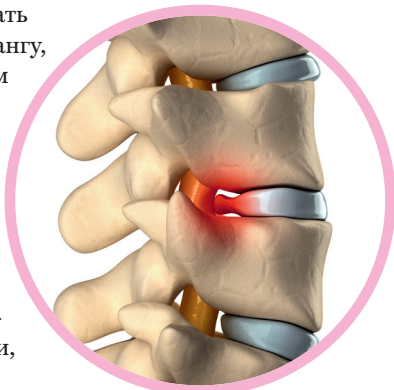
нагрузка подходит именно вам с учётом вашей физической подготовки. Надо понимать, что такие упражнения, как приседания со штангой, стоит вводить не раньше трёх месяцев регулярных занятий, когда связки достаточно укреплены. После 35–40 лет связки и диски уже не очень эластичные: стоит чуть завалиться вперёд или назад, нагрузка распределится некорректно, в результате

травма позвоночных дисков. Вертикальные нагрузки в принципе для человека непривычны, мышцы к ним не готовы. Если протрузия диска (маленькая грыжа) уже существует, то от вертикальной нагрузки она быстро увеличится в размерах. Если появилась хроническая боль в спине, необходимо сделать МРТ всех отделов позвоночника – дешёвое, но необходимое обследование.

ОТ ФИТНЕСА ДО ГРЫЖИ – ОДИН ШАГ

Отлежавшись с болью пару дней, я поковыляла к неврологу, а тот сразу отправил меня на МРТ. Самое худшее подтвердилось – у меня небольшая грыжа в поясничном отделе, а ещё есть протрузия в шейном. Есть вероятность, что грыжи появились у меня ещё до того, как я пошла в спортзал, просто я о них не знала. В любом случае я усугубила ситуацию неправильными упражнениями – всё делала не так, допуская ошибку за ошибкой. Как объяснил врач, не стоило мне сразу брать в руки гантели и штангу, даже если она совсем лёгкая. Я перенапрягла слабый поясничный отдел и не пощадила шейный. На первом этапе лечения врач назначил мне на 1–2 месяца курс консервативной терапии,

а уже потом, когда боль пройдёт, можно было приступать к фитнесу. Но мне предстояло перестроить не только свои тренировки, а также весь образ жизни с учётом выявленных грыж. К сожалению, вылечить их практически невозможно, а операции делают только в крайнем случае. Поэтому теперь надо было долго не сидеть, тяжести не поднимать, но при этом не бросать занятия, а, наоборот, тренировать мышцы спины и пресса, ходить в бассейн. ■



УПРАЖНЕНИЯ, ПРИВОДЯЩИЕ К ОБРАЗОВАНИЮ ГРЫЖ И ПРОТИВОПОКАЗАННЫЕ ПРИ НИХ

1. Приседания со штангой. Это сложное по технике выполнения упражнение, где легко получить травму при её нарушении. Лучше заменить это упражнение на жим ногами лёжа: человек ложится и ногами толкает вверх платформу с грузом. Главное – опуская ногами платформу, не отрывать ягодичную область от панели, иначе поясничный отдел будет перегружен.
2. Наклоны и скручивания вперёд или в стороны, стоя со штангой или гантелями. Когда вы наклоняетесь, расширяется задняя часть диска, и если есть грыжа межпозвонкового диска, то наклоны приведут к большему выбуханию диска. Не усердствуйте с наклонами.
3. Жимы штанги над головой. Присев со штангой и совершая рывок из этого положения, вы создаёте стресс для позвоночника. Более безопасен жим штангой лёжа под 45 градусов – так частично снимается нагрузка с позвоночника.
4. Бег. Если у вас уже есть грыжа межпозвонкового диска, то бег может только усугубить положение. Во время бега происходит частая ударная нагрузка на диски, их амортизационный ресурс снижается. Бег можно заменить быстрой ходьбой или тренировкой на эллипсе.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

При образовании грыжи возникает выпячивание межпозвонкового диска в спинномозговой канал, что может привести к сдавливанию нервных корешков и вызывать боль с иррадиацией в руку или ногу. Если обнаружена большая грыжа диска, а человек никогда фитнесом не занимался, ему нужна специальная лечебная гимнастика в положении лёжа с плавным выполнением элементов. Если грыжи клинически себя

не проявляют или проявляют минимальными болевыми симптомами, не стоит исключать физические нагрузки, напротив, необходимо укреплять мышцы, но делать это правильно и осторожно. Вместо упражнений с вертикальными нагрузками практикуйте занятия с отягощениями лёжа или тренировки с собственным весом. Начните с аккуратного и последовательного укрепления связок. Нельзя за-

бывать о разминке. Хорошо зарекомендовал себя TRX-тренажёр с двумя эластичными петлями, которые дают последовательную нагрузку мышцам при натяжении. Пилатес и йога – это те занятия, в которых стоит прислушаться к своему организму: если он сигнализирует о боли на какие-то упражнения, просто не делайте их. Идеальные варианты фитнеса при грыжах – плавание и аквааэробика.