

# Из спортзала – в больницу

ДАЖЕ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ МОЖНО НАВРЕДИТЬ СЕБЕ, ЕСЛИ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО НЕПРАВИЛЬНО, КАК НАША ГЕРОИНЯ.



**ОЛЕГ ДУРОВ,**

кандидат медицинских наук, ведущий нейрохирург Федерального научно-клинического центра специализированных видов медицинской помощи и медицинских технологий

## ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!

Заниматься фитнесом я собиралась лет 20. Всё не было ни времени, ни сил, ни желания. Но когда набрала лишние 10 кг, поняла, что пора... Стала следить за питанием, но при этом очень хотелось иметь подтянутую фигуру. Спорт никогда не любила, но всё же заставила себя купить абонемент в фитнес-клуб. Начала ходить на групповые занятия два раза в неделю.

Через месяц мне уже поднадоело упражняться в группе и я решила заглянуть в тренажёрный зал. Понаблюдав за тем, как работают тренеры, я почему-то решила, что и сама справлюсь, я же не стремлюсь стать культуристкой.

После первого занятия на тренажёрах всё тело ломило – явно переусердствовала. Подумала: ничего, так бывает, когда даёшь слабым мышцам сильную нагрузку. После первого группового занятия у меня тоже все мышцы болели, а потом всё прошло. Поэтому я продолжила заниматься с прежним энтузиазмом, гордясь тем, что такая сильная и выносливая. Один раз в неделю – групповое занятие, второй раз – тренажёрный зал. Добавила упражнения с гантелями и штангой – показалось тяжеловато, но я старалась. Сначала боль в спине меня мучила только после тренировок, но потом она стала постоянной.

А однажды после очередной вечерней тренировки утром я просто не смогла разогнуться...

*Светлана Жукова, 37 лет*



## Что болит – мышцы или позвоночник?

- ➔ Мышцы болят в любом положении – когда сидите, лежите и стоите.
- ➔ Проблема в позвоночнике, если боль в спине чувствуется в вертикальном положении – когда стоите или меняете положение тела.
- ➔ Если боль в мышцах, то обычно болит сразу группа мышц: тренировали ноги – болят мышцы ног, тренировали спину – болят мышцы спины.
- ➔ Проблемы с позвоночником, если вы тренировали руки, а болит спина.
- ➔ Понять, что у вас грыжа межпозвонкового диска поясничного отдела, просто: боль от спины простреливает по задней или боковой поверхности ноги в голень или пальцы. Если грыжа в шейном отделе, то боль идёт от шеи по руке в локоть до кисти, иногда распространяясь в пальцы.