

2

Делайте любые упражнения, которые вам нравятся. Нет никаких подтверждений того, что какое-либо упражнение лучше любого другого при боли в нижней части спины.

3



Факт: ваша спина крепкая, надежная и способна адаптироваться. Просто расслабьтесь и выполняйте движения, ничего не опасаясь.

4



Боль в спине — очень частое явление. В большинстве случаев, наступает улучшение и боли проходят быстрее на фоне упражнений, чем в покое.

5

Ежедневные упражнения и позы не изнашивают ваш позвоночник. Нет никаких подтверждений того, что определенная поза влияет на вашу боль.



6



7

Никогда не поздно начать упражняться. Немного упражнений — это хорошо, больше упражнений — еще лучше.

8

Повторите 4, 5 и 6.

Повторите 1, 2 и 3.

9

1



Будьте активны и подвижны, меньше сидите.



Если вы собираетесь искать информацию о симптомах в поисковике Google, то ищите ее на некоммерческих веб-сайтах. Не нагнетайте страх и опасайтесь мошенничества, вместо положительного эффекта это может принести даже вред. Лучше начать с проверенных, независимых медицинских источников, чем с альтернативной медицины. Попробуйте обратиться в службу информационной поддержки пациентов EUROSPINE, например, по адресу: [www.eurospinepatientline.org](http://www.eurospinepatientline.org)

## 10 лучших советов для здоровья спины

10

С возрастом необходимо осознавать и смягчать факторы риска, которые могут привести к остеопорозным переломам, включая профилактику падений (упражнения на равновесие), прекращение курения, употребление меньшего количества алкоголя, а также поддержание сбалансированной диеты!

