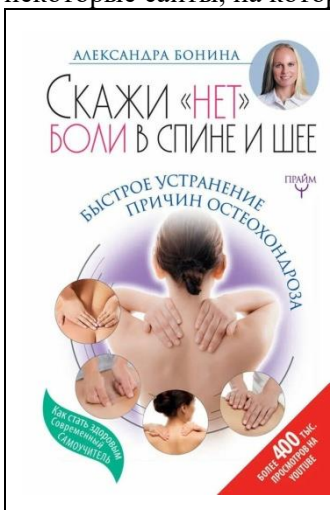


## «Как противостоять остеохондрозу и сохранить здоровье позвоночника».

Забота о собственном здоровье - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать её на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния. По статистике чуть ли не каждый второй человек в возрасте от 25 до 55 лет страдает остеохондрозом. Но в основном люди начинают чувствовать проявления остеохондроза после 35 лет.

Остеохондроз позвоночника - это распространённое заболевание, которое влияет на структуру и функцию межпозвоночных дисков и суставов позвоночника. Это состояние может вызывать боль, ограничивать подвижность и снижать качество жизни. Однако многие случаи остеохондроза можно предотвратить или замедлить развитие заболевания, соблюдая ряд простых мер профилактики. Обратите внимание на самый важный совет: если возникла острая боль в любом отделе позвоночника, не стоит заниматься самолечением таблетками и мазями. Обратитесь за помощью к квалифицированному неврологу - следует установить точный диагноз, снять болевой синдром и разработать план дальнейшего лечения.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов об остеохондрозе. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.



**Бонина, А. Скажи «нет» боли в спине и шее : быстрое устранение причин остеохондроза / А. Бонина. – М. : Прайм : АСТ, 2017. - 185, [1] с. : ил. - (Как стать здоровым: современный самоучитель).**

Автор этой книги Александра Бонина – сертифицированный тренер, врач, единственная в нашей стране, кто успешно лечит болезни позвоночника «онлайн». В этой книге вы найдёте краткий, чёткий и продуманный план по устранению болей в спине и шее, его эффективность уже проверена многократно. Вы узнаете, почему возникает боль в спине и шее, как быстро снять приступ, какие физические нагрузки вам показаны и противопоказаны, что можно сделать в домашних условиях, чтобы вылечить остеохондроз и в кратчайшие сроки избавиться от боли.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/aleksandra-bonina/skazhi-net-boli-v-spine-i-shee-bystro-ustranenie-prichi-25740268/>



**Бубновский, С.М. Остеохондроз - не приговор! : [рецепты и упражнения для лечения остеохондроза, как побороть страхи при болях в спине, типичные ошибки при самостоятельном выполнении упражнений] / С. Бубновский. - 2-е изд. – М. : Эксмо, 2019. - 185, [1] с. : ил. - (Бестселлеры доктора Бубновского).**

Доктор Бубновский отвечает на самые важные и частые вопросы, связанные с болями в спине. У Сергея Михайловича за плечами более тридцати лет работы с самыми тяжёлыми случаями болезни. Он умеет справляться с ними без хирургических вмешательств, применяя правильные упражнения.

Эта книга поможет как молодым людям в укреплении их здоровья, так и пожилым людям, имеющим тяжёлые сопутствующие заболевания.

НЕТ - корсетам, таблеткам, уколам... и другим подобным методам «УНИЧТОЖЕНИЯ» мышц. ДА - ЗДОРОВЬЮ, ТРУДУ, ТЕРПЕНИЮ и ОЧИЩЕНИЮ!

**Книгу можно прочитать во Дворце книги.**

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь:

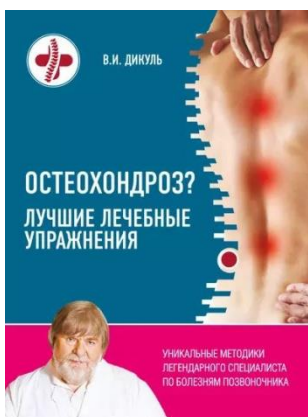
<https://eksmo.ru/book/osteokhondroz-ne-prigovor-2-e-izdanie-ITD954546/>



**Вечерская, И.С. 100 рецептов при остеохондрозе и отложении солей : вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская. – М. : Центрполиграф, 2018. - 157, [2] с. : ил. - (Душевная кулинария).**

Данная книга расскажет о том, как питаться при различных видах «отложения солей». И хотя официально такого заболевания не существует, под этим диагнозом обычно скрывается нарушение обмена с отложением солей в суставах: кристаллический артрит – подагра, остеохондроз и его осложнение – спондилез. Обязательным условием при постановке любого из этих диагнозов является диета. Исключение нежелательных отныне для организма продуктов и, наоборот, включение полезных при данном состоянии помогут костям и суставам уменьшить проявления боли и избежать ограничения подвижности, сохранить хорошее самочувствие. Довольно часто одна только правильная диета уже способна избавить человека от частых приступов подагры! И даже соблюдая диету, можно питаться вкусно и разнообразно, о чем и поведает наша книга. Будьте здоровы!

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/irina-vecherskaya/100-receptov-pri-osteohondroze-i-otlozhenii-soley-vkusno-35770137/>

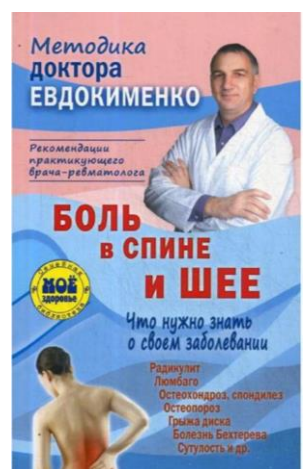


**Дикуль, В.И. Остеохондроз? Лучшие лечебные упражнения : забыть о боли, двигаться с удовольствием / В.И. Дикуль. – М. : Э, 2016. - 141 с. : ил. - (Легендарные упражнения для спины и суставов).**

Боль в спине если появляется, то становится постоянным и неприятным спутником. Она не даёт спать, мешает работать и способствует лишнему весу, который может стать причиной развития других заболеваний. Самая частая причина боли – остеохондроз.

Валентин Дикуль разработал универсальную систему избавления от болей в спине. При регулярном и точном выполнении упражнений спина обретёт гибкость, и вы забудете о боли, а также значительно улучшите свою осанку.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/valentin-dikul/osteohondroz-luchshie-lechebnye-uprazhneniya-21538977/>



**Евдокименко, П.В. Боль в спине и шее : что нужно знать о своем заболевании : [радикулит, люмбаго, остеохондроз, спондилез, остеопороз, грыжа диска, болезнь Бехтерева, сутулость и др / П.В. Евдокименко]. - 4-е изд., перераб. – М. : Мир и Образование, 2020. - 302, [1] с. : ил. - (Методика доктора Евдокименко). - (Рекомендации практикующего врача-ревматолога).**

В этой книге рассказывается обо всех заболеваниях позвоночника, а также мышц спины и шеи. Вы познакомитесь с анатомией позвоночника; получите подробную информацию о различных современных методах диагностики; узнаете о достоинствах и недостатках каждого из существующих методов лечения. Особое внимание в книге уделяется диете для снижения веса тела и лечебной гимнастике.

Известный врач-ревматолог доктор Евдокименко в доступной форме разъясняет природу болезней позвоночника и дарит надежду всем, кто хочет расстаться с болью в спине и шее.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://shopdon.ru/bol-v-spine-i-shee-cto-nuzhno-znat-o-svoem-zabolevanii-yevdokimenko/>



**Иванчев, А.В. Позвоночник: секреты здоровья / А.В. Иванчев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 170, [1] с. - (Триада здоровья).**

Практикующий психолог, специалист по целостному оздоровлению организма Алексей Иванчев разработал уникальную триединую систему: здоровая спина, здоровый живот и здоровая голова, которая получила название «Триада здоровья». В её основу положены знания из традиционных, восточных и славянских целительских практик. Наш организм - единая система: позвоночник - центральный столп и каркас, живот - кладёзь жизненных сил, голова - «командный пункт» здоровья. Эта книга для тех, кто желает избавиться от болезней и оздоровить организм за счёт грамотного синтеза древних знаний и открытий современной медицины. Читатели, которых разочаровывали результаты классического лечения, найдут в книге бесценные советы о том, как достичь отличного самочувствия без применения дорогих лекарств и препаратов. Неважно, сколько вам лет. Эта книга поможет вам быть здоровым!



**Кибардин, Г.М. Соль лечит суставы и связки, астму, ангину и бронхит, остеохондроз : 50 правильных способов поправить здоровье без побочных эффектов / Г. Кибардин. – М. : Эксмо, 2020. - 173, [1] с. : портр. - (Здоровье. Натуральный метод). - (Лечение доступными средствами).**

Забудьте, что соль - это «белая смерть», и поверьте, что всё как раз наоборот. Это единственный продукт в нашем рационе, который ничем нельзя заменить. Существуют: поваренная, морская, йодированная, английская и розовая гималайская соли, так вот книга о том, как правильно выбрать, без усилий найти и применить, чтобы добиться желаемого результата: похудеть, разгладить морщины, сделать так, чтобы сустав не болел или исчез остеохондроз.

Ведущий натуролог Геннадий Кибардин расскажет, как грамотно применять соль для избавления от многих заболеваний.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/gennadiy-kibardin/sol-lechit-sustavy-i-svyazki-astmu-anginu-i-bronhit-oste-51247782/>

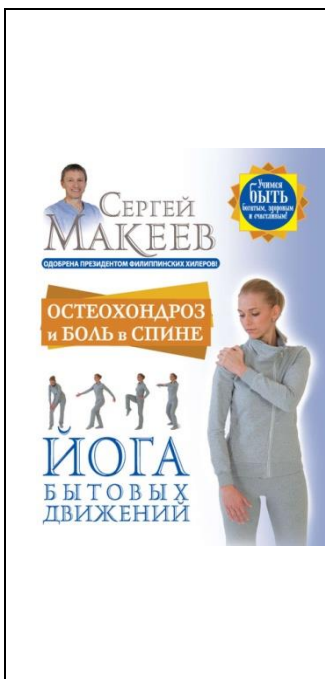


**Константинов, Ю.М. Лечим остеохондроз народными методами / Ю. Константинов. - М. : Центрполиграф, 2018. - 158, [1] с. - (Карманный целитель).**

В зрелом возрасте боль в пояснице или шее занимает третье место по частоте после заболеваний сердца и суставов. Рентгенологически у каждого второго человека старше 20-25 лет определяются в той или иной степени косвенные признаки остеохондроза позвоночника... Развитие остеохондроза нарушает нормальное функционирование организма, влияет на кровообращение, вызывает перенапряжение мышц, причиняет боли и дискомфорт. Остеохондроз снижает качество жизни, работоспособность, является причиной развития других серьёзных заболеваний. Печальная статистика. Но не стоит впадать в уныние! Даже если вы обнаружили у себя первые признаки заболевания или, не дай бог, врач уже поставил диагноз, эта книга поможет вам значительно улучшить качество жизни. Вам помогут банные процедуры, настои, настойки, растирания и мази, которые вы сможете сделать сами по рецептам, данным в книге. Также вы прочтёте, как правильно сидеть, стоять, делать самомассаж, получите комплекс лечебной физкультуры и много другой полезной информации.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/uriy-konstantinov/lechim-osteohondroz-narodnymi-metodami-35240710/>





**Макеев, С.А. Остеохондроз и боль в спине : йога бытовых движений / С. Макеев. – М. : Прайм : АСТ, 2017. - 223 с. : ил. - (Учимся быть богатым, здоровым и счастливым!).**

Сергей Макеев более 40 лет занимается изучением различных двигательных оздоровительных практик: бега, айкидо, киайдо, йоги, багуа, ушу, тайцзи цюань. Он много ездил по миру, встречался с мастерами, практикующими различные системы, учился у них. На основе этих оздоровительных техник С. Макеев создал авторскую гимнастику, которую испытал на себе даже президент филиппинских хилеров и дал ей высшую оценку!

«Гимнастика Макеева» – это «бытовые» движения. Они кажутся очень простыми, но в их основе лежит понимание строения человеческого тела и огромный опыт лечения болезней спины! Бытовые движения помогают вашему телу стать более подвижным и готовят его к нагрузкам повседневной жизни. Эта книга, написанная простым и понятным языком и прекрасно иллюстрированная, поможет вам освоить «гимнастику Макеева» быстро и комфортно.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/sergey-makeev/osteohondroz-i-bol-v-spine-yoga-bytovyh-dvizheniy-24315060/>



**Ольшанская, Е.С. Отложение солей : диагностика и грамотное лечение / Е. Ольшанская. – СПб. [и др.] : Питер, 2012. - 141 с. : ил.**

Болят и хрустят суставы? У вас отложение солей! Под этим названием объединяют порой совершенно разные заболевания, которые требуют особого подхода, лечения и профилактики. Автор книги поможет отличить остеопороз от подагры или артроза, расскажет, что делать при первом же хрусте, как избежать воспалений и боли, чем восстановить водно-солевой обмен. Вы также узнаете, нужна ли диета без соли. Будьте здоровы!

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/ekaterina-olshanskaya/otlozhenie-soley-diagnostika-i-pravilnoe-lechenie-3936585/>








**Попова, Ю.С. Остеохондроз : самые эффективные методы лечения / Ю. Попова. – СПб. : Крылов, 2017. - 154 с. : табл. - (Ваш семейный врач).**

Остеохондроз позвоночника - это заболевание, связанное со старением и разрушением межпозвоночных дисков, что приводит к потере ими необходимой эластичности и в последствии к образованию межпозвоночных грыж. Они, в свою очередь, приводят к защемлению нерва и, соответственно, болям в спине и отдельных органах, за работу которого отвечает нерв. Боль, малоподвижность, развитие воспалительных заболеваний становятся спутниками остеохондроза.

Можно ли остановить или предупредить этот разрушительный процесс? Конечно, да. Используя достижения современной медицины совместно с находками медицины народной, вы сможете вернуть себе гибкость и лёгкость движений, избавитесь от боли и страданий, снимите воспаление и вновь вернётесь к нормальной, полноценной жизни.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/uliyapopova/osteohondroz-samye-effektivnye-metody-lecheniya-4952681/>

	<p><b>Фадеев, П.А. Глина лечит : [артрит и артроз, остеохондроз, ушибы и ожоги, волосы и кожу] / П. Фадеев. – М. : Э, 2017. - 208 с. : ил., табл. - (Здоровье: натуральный метод).</b></p> <p>Глина обладает чудесными оздоравливающими свойствами: с её помощью можно вылечить кишечник, желудок и сердце; она благотворно влияет на суставы и связки, предупреждает старческую деменцию. Как правильно выбрать, приготовить и использовать глину, рассказывает врач высшей категории П.А. Фадеев.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://www.bookvoed.ru/product/glina-lechit-artrit-i-artroz-osteokhondroz-ushiby-i-ozhogi-volosy-i-kozhu-730410">https://www.bookvoed.ru/product/glina-lechit-artrit-i-artroz-osteokhondroz-ushiby-i-ozhogi-volosy-i-kozhu-730410</a></p>
	<p><b>Ченцов, В.В. Первая скрипка позвоночника : рекомендации мануального терапевта : [остеохондроз, сколиоз] / В. Ченцов. – СПб. [и др.] : Питер, 2012. - 122 с. - (Семейный доктор).</b></p> <p>Как сказал Гиппократ, причина всех болезней таится в позвоночнике. Сам позвоночник представляет собой сложный, слаженный оркестр, состоящий из множества инструментов – структур, регулирующих работу всего организма. Как сохранить свой позвоночник и весь организм здоровыми? Почему возникают болезни позвоночника? Правильно ли мы их лечим? Полезен ли массаж?</p> <p>Книгу можно прочитать здесь <a href="https://www.universalinternetlibrary.ru/book/73774/chitat_knigu.shtml">https://www.universalinternetlibrary.ru/book/73774/chitat_knigu.shtml</a></p>
<p><b>Статьи в периодических изданиях</b></p>	
	<p><b>Абрамова, Т. Шейный остеохондроз: польза упражнений / Т. Абрамова, Н. Ваганова // Будь здоров!. - 2024. - № 1. - С. 7-11 : фот.</b></p> <p>Возрастные изменения в межпозвонковых дисках происходят со временем практически у каждого. Чтобы отдалить этот момент и уменьшить боль, если заболевание уже появилось, стоит заняться лечебной гимнастикой. Инструктор по лечебной физкультуре Надежда Ваганова рассказала о способах уменьшения боли при шейном остеохондрозе и профилактике болезни.</p>
	<p><b>Алексеева, И. Вместо инфаркта - остеохондроз / И. Алексеева // Физкультура и спорт. - 2016. - № 6. - С. 12-13 : ил.</b></p> <p>Боли в области сердца и под лопаткой должны серьезно насторожить, и нужно обязательно сделать кардиограмму, чтобы определить, не связаны ли они с сердечной патологией. И только если выяснится, что дело в остеохондрозе, можно приступать к освоению комплекса упражнений, способствующего профилактике и предотвращению грудного остеохондроза.</p> <p>Статью можно прочитать здесь <a href="http://fis1922.ru/arkhiv/2016-g/6/555-ya-borisova-vmesto-infarkta-osteokhondroz.html">http://fis1922.ru/arkhiv/2016-g/6/555-ya-borisova-vmesto-infarkta-osteokhondroz.html</a></p>
	<p><b>Артемьева, Т. Минус 10 лет и 10 килограммов / Т. Артемьева // Будь здоров!. - 2014. - № 1. - С. 21-24 : 7 фот.</b></p> <p>Калланетика - эффективный и быстрый способ коррекции фигуры. Кроме того, калланетика может помочь в борьбе с последствиями остеохондроза. Приводятся упражнения разминки и упражнения для живота.</p> <p><u><a href="#">Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</a></u></p> <p>Статью можно послушать здесь <a href="https://my.mail.ru/music/songs/%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80-%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B0-%D1%82-%D0%B8%D1%81%D0%BF-%D1%8E%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%BB%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B0-%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%81-10-%D0%BB%D0%B5%D1%82-%D0%B8-10-%D0%BA%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2-d715e279a209493edf024d3edf8881af">https://my.mail.ru/music/songs/%D0%B0%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80-%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B0-%D1%82-%D0%B8%D1%81%D0%BF-%D1%8E%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%BB%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B0-%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%81-10-%D0%BB%D0%B5%D1%82-%D0%B8-10-%D0%BA%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2-d715e279a209493edf024d3edf8881af</a></p>

	<p><b>Ефимова, Н. Боль и её положительная роль / Н. Ефимова // Будь здоров!. - 2015. - № 5. - С. 18-23 : 1 фот.</b></p> <p>Головную боль могут вызвать ряд причин, одна из которых - шейный остеохондроз. Лекция Натальи Васильевны Вахниной, кандидата медицинских наук, доцента кафедры нервных болезней Первого МГМУ им. И.М. Сеченова была посвящена этому вопросу.</p>
	<p><b>Замучил остеохондроз? Пора заниматься гимнастикой! // Здоровье. - 2017. - № 11 (741). - С. 56 : фот.</b></p> <p>Поскольку остеохондроз является прямым следствием ослабления мышечной функции, то её необходимо восстановить, и лучшее средство, по мнению врачей, – физические упражнения. Болевые ощущения вызваны тем, что мышцы с одной стороны не получают регулярной нагрузки, а с другой постоянно находятся в напряжённом состоянии. Вот почему только движение поможет справиться с этим состоянием. Если избегать физической активности, чтобы не вызвать боль, то будет происходить дальнейшая дистрофия мышц. Так что сначала делать лечебную гимнастику придётся, преодолевая себя. Зато с помощью упражнений вы сможете улучшить кровообращение в мышцах и развить мышечный корсет. В статье дан комплекс упражнений при остеохондрозе.</p> <p><u><a href="#">Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</a></u></p>
	<p><b>Коновалов, Н. Почему болит спина : интервью с хирургом-вертебрологом / Н. Коновалов // Здоровье. - 2016. - № 9. - С. 48-51 : фот.</b></p> <p>Боль в спине рано или поздно настигнет каждого? Проблемы с позвоночником связаны, скорее, с генетической предрасположенностью или неправильным образом жизни? О современных методах лечения заболеваний позвоночника рассказывает хирург-вертебролог Николай Коновалов.</p>
	<p><b>Макеев, С. Скорая помощь для позвоночника / С. Макеев // Будь здоров!. - 2014. - № 2. - С. 20-25 : 1 фот., 2 рис.</b></p> <p>В статье рассказывается об эффективной системе лечения опорно-двигательного аппарата, которая прежде всего направлена на оздоровление позвоночника.</p> <p><u><a href="#">Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</a></u></p>
	<p><b>Мельникова, Е. Динамика исцеления / Е. Мельникова // Чудеса и приключения. - 2022. - № 12. - С. 28 : ил.</b></p> <p>Московские нейрохирурги произвели настоящий переворот в лечении и реабилитации больных с поражениями позвоночника. Медики предложили особую методику стабилизации позвоночника при дегенеративных заболеваниях, таких как остеохондроз, межпозвоночная грыжа или протрузия. Она заключается в уникальном способе фиксации динамических имплантатов, который исключает их смещение.</p> <p>Отрывок из статьи можно прочитать здесь <a href="https://chudesamag.ru/chudesa-i-prikluycheniya/ochevidnoe-neveroyatnoe/novaya-realnost/dinamika-istseleniya/">https://chudesamag.ru/chudesa-i-prikluycheniya/ochevidnoe-neveroyatnoe/novaya-realnost/dinamika-istseleniya/</a></p>





**Остеохондроз: выстрел в спину // Здоровье. - 2017. - № 4 (735). - С. 50-51 : фот.**

Исследователи говорят, что остеохондроз – плата за прогресс, благодаря которому наша физическая активность снизилась, а эмоциональные нагрузки, наоборот, возросли. Современный человек мало времени проводит на воздухе, нерегулярно занимается спортом, часами сидит в одном положении – всё это приводит к ослаблению рессорной функции мышц позвоночника. При этом нагрузка на межпозвонковые диски и связочный аппарат усиливается, что приводит к их микротравмам. А там – и к остеохондрозу.

Статью можно прочитать здесь <https://zdr.ru/osteochondroz-vystrel-v-spynu/>

**Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.**

**Интернет-ресурсы**



Статья невролога, мануального терапевта Л.В. Бережковой «**Как противостоять остеохондрозу и сохранить здоровье позвоночника**» на сайте Группы компаний «Медицинский центр «XXI век» <https://mc21.ru/blog/kak-protivostoyat-osteokhondrozu-i-sokhranit-zdorove-pozvonochnika/>

Достоинство уважения стремление человека к совершенству, ведь быть здоровым и успешным - это не только модно, но полезно и выгодно. А как стать успешным, если здоровье пошатнулось и нет сил идти дальше намеченным жизненным путём из-за проблем со спиной? Нужно научиться сохранять здоровье позвоночника и противостоять остеохондрозу. Теперь известно, что именно острая боль в спине является наиболее частой причиной утраты трудоспособности людей до 45 лет. В возрасте от 45 до 65 лет боль в пояснице, шее занимает третье место по частоте после заболеваний сердца и суставов (артриты). Выяснено, что у 60-80% населения такие боли возникали хоть однажды.



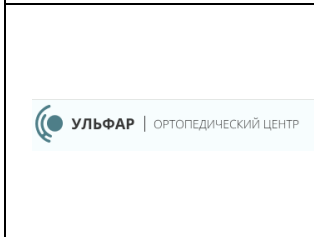
Статья И. Милевски «**Как защитить позвоночник от старения? Профилактика остеохондроза**» на сайте портала MedUniver.com [https://meduniver.com/Medical/profilaktika/profilaktika\\_osteoxondroza.html](https://meduniver.com/Medical/profilaktika/profilaktika_osteoxondroza.html)

В последние годы остеохондроз стал более распространённым явлением. С жалобами на боли в спине, шеи и пояснице к врачам всё чаще обращаются люди 25-40 лет. Причиной этого является гиподинамия. Современная молодежь мало двигается, много времени проводит за компьютером и телевизором, не любит ходить пешком. Из-за отсутствия движения возникает застой крови и ухудшается питание окружающих диски позвоночника тканей. В результате этого межпозвонковые диски теряют воду и упругость, а позвоночник гнётся хуже и болит при резком движении.




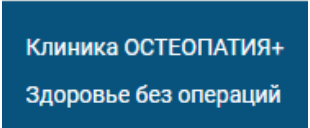


Статья «**Профилактика остеохондроза**» на сайте Европейской Медицинской Академии имени Пауля Эрлиха <https://euromed.academy/ortopedia/osteokhondroz/profilaktika-osteokhondroza>

Профилактика остеохондроза заключается в том, чтобы избежать факторов, вызывающих дегенерацию структур позвоночника. Об этом надо помнить с детства - следить за осанкой, формировать здоровый образ жизни и регулярно заниматься физическими упражнениями. Чем более ответственно человек относится к своему здоровью, тем риск развития патологии в позвоночнике ниже.



Статья У.К. Мусина «**Профилактика остеохондроза позвоночника: здоровая спина на протяжении всей жизни**» на сайте «УЛЬФАР» <https://ufa-ortoped.ru/stati/profilaktika-osteokhondroza-pozvonochnika-zdorovaya-spina-na-protiazhenii-vsey-zhizni/>

Многие случаи остеохондроза можно предотвратить или замедлить развитие заболевания, соблюдая ряд простых мер профилактики. Один из ключевых аспектов профилактики остеохондроза - это укрепление

	<p>мышц спины. Сильные мышцы способны лучше поддерживать позвоночник и уменьшать нагрузку на межпозвоночные диски. Регулярные физические упражнения, такие как плавание, йога и пилатес, могут помочь укрепить мышцы спины.</p>
	<p>Статья ортопеда-травматолога Г.В. Акимова и биофизика В.А. Федорова «<b>Эффективное лечение остеохондроза, спондилеза, радикулита и ишиаса</b>» на сайте <a href="https://immunitet.org">immunitet.org</a> <a href="https://immunitet.org/cto-delat-pri-osteohondroze-v-domashnih-usloviyah?roistat=direct1_search_16422184256_%D1%88%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B7%20%D1%88%D0%B5%D0%B8&amp;roistat_referrer=none&amp;roistat_pos=premium_1&amp;utm_source=yandex&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_campaign=EPK_Osteohondroz_Poisk&amp;type=search&amp;source=none&amp;block=premium&amp;position=1&amp;utm_term=%D1%88%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B7%20%D1%88%D0%B5%D0%B8&amp;vclid=16652020377107824639">https://immunitet.org/cto-delat-pri-osteohondroze-v-domashnih-usloviyah?roistat=direct1_search_16422184256_%D1%88%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B7%20%D1%88%D0%B5%D0%B8&amp;roistat_referrer=none&amp;roistat_pos=premium_1&amp;utm_source=yandex&amp;utm_medium=cpc&amp;utm_campaign=EPK_Osteohondroz_Poisk&amp;type=search&amp;source=none&amp;block=premium&amp;position=1&amp;utm_term=%D1%88%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B7%20%D1%88%D0%B5%D0%B8&amp;vclid=16652020377107824639</a></p> <p>Межпозвоночная грыжа, радикулит, нарушения кровоснабжения мозга - всё это осложнения остеохондроза, угрожающие трудоспособности и нередко ведущие к инвалидности. В настоящее время эффективных методов лечения, позволяющих не просто убирать симптомы, но помогающих восстановить разрушенные участки позвонков, в традиционной медицине почти нет. Поэтому так важно понимать, какие именно факторы ведут к разрушению дисков, что нужно изменить в своем образе жизни, чтобы остановить развитие остеохондроза. И какие меры нужно принять, чтобы справиться с уже существующими изменениями и запустить в позвоночнике процессы восстановления.</p>
	<p>Статья вертебролога Н.А. Кузнецова «<b>Гимнастика при остеохондрозе позвоночника – 7 правил, которые сохранят ваше здоровье</b>» на сайте клиники ОСТЕОПАТИЯ+ «Здоровье без операций» <a href="https://osteopatia-plus.ru/baza-znaniy/zdorove-pozvonochnika/gimnastika-pri-osteohondroze/">https://osteopatia-plus.ru/baza-znaniy/zdorove-pozvonochnika/gimnastika-pri-osteohondroze/</a></p> <p>Если вы знаете слово «остеохондроз», значит, пора заниматься гимнастикой и спасти свой позвоночник от дегенеративных процессов. Нужно это, чтобы дожить до старости таким же человеком прямоходящим: без боли и без нарушений работы внутренних органов.</p>
	<p>Статья Е. Проль «<b>Остеохондроз неизлечим? Расспрашиваем специалиста о главной болезни сидячего образа жизни</b>» на сайте проекта 103.BY <a href="https://mag.103.by/topic/59123-osteohondroz-neizlechim-rassprashivajem-specialista-o-glavnoj-bolezni-sidyachego-obraza-zhizni/">https://mag.103.by/topic/59123-osteohondroz-neizlechim-rassprashivajem-specialista-o-glavnoj-bolezni-sidyachego-obraza-zhizni/</a></p> <p>Офисная работа, малая подвижность, а также стресс, которого из-за постоянной нехватки времени просто невозможно избежать, - всё это те факторы, что медленно, но верно поражают шейный, грудной и поясничный отделы позвоночника. Даже если у вас ничего не болит, про симптомы и последствия остеохондроза лучше знать заранее. Это поможет избежать серьезных проблем в будущем, считает невролог Руслан Городко.</p>
	<p>Статья невролога Е.В. Яковлевой «<b>Остеохондроз и его последствия для современного человека</b>» на сайте клиники доктора Шишониной <a href="https://shishonin.ru/poleznaya-informaciya/osteohondroz/osteohondroz-i-ego-posledstviya-dlya-sovremennogo-cheloveka/">https://shishonin.ru/poleznaya-informaciya/osteohondroz/osteohondroz-i-ego-posledstviya-dlya-sovremennogo-cheloveka/</a></p> <p>Боль в спине – распространённая проблема среди людей разных возрастов. Но большинство пациентов обращаются за помощью к специалистам только в случае, когда нормальное повседневное функционирование становится невозможным.</p> <p>Основная причина развития остеохондроза заключена в нарушении обмена веществ и недостатке питательных элементов в межпозвоночных дисках. Снижению скорости и интенсивности метаболизма способствуют один или несколько факторов.</p>