**Боли в ладонях**

*Боли в ладонях достаточно распространенная патология, которая может свидетельствовать о самых разных нарушениях в организме. Это могут быть как травмы, так и заболевания. Все это требует своевременной диагностики и лечения.*

Если вас беспокоят боли больше 2-3 дней, то правильным будет обратиться к врачу.  
Если боль появилась в результате ушиба, растяжения и тд., то стоит обратиться к травматологу.  
Если же боли неизвестной этиологии, то сначала лучше посетить терапевта.  
В первую очередь он направит вас на рентгеновское исследование, УЗИ, компьютерная или магнитно-резонансная томография. И уже от результата исследований будет зависеть к какому узкому специалисту вас направят.

Боли бывают самой разной этиологии:

1. Травма. Сюда относятся неудачные падения на руку, неудачный прием мяча при занятиях спортом (баскетбол, волейбол и тд.) Боль бывает, как постоянной, так и проявляется при механическом воздействии на травмированную руку. Часто, помимо боли, травмы сопровождаются отечностью.
2. Перенапряжение. Зачастую проявляется у людей, которые выполняют однообразную работу кистью, либо при одноразовом избыточном напряжении руки. Может возникать при переноске тяжестей, длительных занятий спортом. Такие боли, как правило, проходят после обычного отдыха.
3. Гиповитаминоз. При недостатке витаминов группы В, а именно, В12, может проявляться спазмом конечностей. Для подтверждения такого диагноза, необходима консультация врача-специалиста.
4. Болезни суставов. К этой категории относят такие заболевания как: артроз, тендиниты, бурситы, остеоартрозы и прочее. Боль будет проявляться главным образом при надавливании пальцем в области суставов, при их движении, при выполнении физической нагрузки. В запущенных случаях боль проявляется и в покое.
5. Подагра. Заболевания с преимущественным поражением суставов. Страдают суставы как нижних, так и верхних конечностей. Проявляется отечностью, увеличением суставов, приступообразной сильной и жгучей болью.
6. Туннельный синдром. Возникает в результате **ущемления нерва** канала заняться. Причиной такого синдрома служит однообразная работа рукой. Часто развивается у людей, находящихся длительное время за компьютером и работающих с мышью (программисты, киберспортсмены).
7. Болезни позвоночника. Первопричиной могут быть грыжи и протрузия межпозвоночных дисков. Происходит сдавление нервов, что может провоцировать ноющие боли в области ладони.
8. Болезни сердца. Локализация преимущественно в левой ладони. При болях такой локализации, лучше будет посетить кардиолога. Причиной могут быть приступы стенокардии, инфаркт миокарда.

*Медикаментозное лечение*

Лекарственные препараты назначаются строго по протоколам лечения поставленного вам диагноза. В случае болезней суставов и поражений нервов, целесообразно назначение миорелаксантов: «Мидокалм» и др.

При воспалительных процессах, сопровождающихся болевым синдромом назначают глюкокортикостероиды: «Гидрокортизон» и др.

Также назначаются нестероидные противовоспалительные препараты: «Мелоксикам». Эта группа препаратов назначается при воспалительных заболеваниях суставов и внесуставных тканей.

*Физиотерапия*

Отлично подходит при ревматических заболеваниях суставов и для профилактики предполагаемых осложнений.

Виды физиотерапевтического лечения:

1. Электрофорез. Суть процедуры заключается в использовании проникающего под кожу тока. Благодаря его воздействию, улучшается кровообращение пораженных участков. Назначается при артритах и артрозах. Помогает снять воспаление.
2. УВЧ. Метод, при котором используется ультразвук высоких частот для согревания суставов. Часто назначается в комбинации с лекарственными препаратами.
3. Магнитотерапия. Лечебный эффект достигается с помощью воздействия на проблемный участок переменными магнитными полями. Такое воздействие способствует снижению воспаления и болевого синдрома. Используется для лечения бурситов, артритов и др.

*Профилактика*

Дабы избежать подобных проблем и не обращаться к врачу за помощью, лучше всего предотвратить возникновение заболевания.

Умеренная физическая нагрузка является прекрасным средством профилактики артритов и артрозов. Очень полезной будет утренняя гимнастика, пешие прогулки, скандинавская ходьба, которая в последнее время стала очень популярной. К силовым тренировкам стоит подходить с особенной аккуратностью, ибо они, при несоблюдении правильной техники выполнения, могут спровоцировать проблемы с суставами.

Немаловажно соблюдение правил работы за компьютером:

1. Компьютерное кресло должно быть с подлокотниками.
2. Если вы много печатаете, то при работе с клавиатурой следует соблюдать прямой угол сгиба в локтях.
3. Если же вы работаете с мышью, рука должна лежать на столе, не следует держать руку на весу близко к краю стола.

Соблюдение этих правил поможет долгое время работать с компьютером и избежать проблем с руками.

*Правильное и сбалансированное питание.*

Здоровое питание очень важно для правильного функционирования все органов и систем организма. Также не менее важно употребление воды в достаточных количествах – дневная норма составляет в среднем от 1.5 до 2 литров воды.

*Заключение*

Как уже было сказано, причин возникновения болей в ладонях очень много. Это могут быть как боли, в результате травмам, так и заболевания, поражающие мышцы, суставы (артриты, арторозы, бурситы и др.). Боли могут провоцировать заболевания, не связанные с суставами (сердечные патологии, невриты).

Основными способами лечение боли в ладонях будет медикаментозное лечение и физиотерапия.

Прекрасными средствами профилактики возникновения таких симптомов будет регулярные умеренные физические нагрузки и правильное питание.

И конечно же аккуратность при занятиях спортом, выполнении какой-либо травмоопасной работы.

https://text.ru/antiplagiat/614cb0a1a534e

**Что такое качели Яловицына**

*Позвоночник является главной опорой нашего тела, он служит защитой для спинного мозга, а также помогает нам ходить.*

*В последние годы особенно актуальны проблемы с этим отделом организма, особенно у молодых людей.*

Тренажер представляет собой конструкцию, состоящую из двух основных частей: из складной поставки и поворотного стола.

В конструкцию также входит горизонтальная ось, обеспечивающая их раскачивание. С помощью ручек управления можно задать нужный угол наклона стола.

Для удержания стоп сделаны специальные фиксаторы. На противоположной стороне находятся держатели для головы. В конструкцию также входит ремень, для фиксации плечевого пояса.

Качели можно подстраивать в зависимости от роста человека.

*Показания*

Качели используются для терапии, а также профилактики заболеваний позвоночника. Способствуют улучшению состояния при **грыжах позвоночника**, протрузиях, артритах. Но такая терапия будет актуальна только на начальных стадиях заболевания. В запущенных случаях это может только усугубить патологию.

Перечень основных показаний:

1. **Межпозвоночная грыжа поясничного отдела.**
2. Варикозная болезнь вен нижних конечностей.
3. Наличие сколиоза.
4. Застой крови в малом тазу.
5. Остеохондроз.
6. Хронический спазм мускулатуры.
7. Слабость мускулатуры на фоне гиподинамии.

Основные противопоказания:

1. Травмы опорно-двигательного аппарата.
2. Недавнее удаление катаракты.
3. Глаукома.
4. Недавно перенесенный инфаркт миокарда/инсульт.
5. Недавняя операция на позвоночной грыже.
6. Старческий и пожилой возраст.
7. Злокачественные новообразования.
8. Нарушения вестибулярного аппарата.

*Преимущества качелей*

Устройство способствует улучшению кровообращения в области спины.

Достигается такой эффект благодаря регулярному изменению угла наклона тела в пространстве, растяжение мышц из-за воздействия собственной массы тела.

Нагрузка на суставы способствует нормализации метаболизма в них.

Благодаря оттоку лимфы вместе с венозной кровью, достигается спадение отёков.

Также занятия на таких качелях помогают устранить застойные явления в организме.

Растяжка позвоночника на качелях способствует устранению защемлений нервов и устранению онемения конечностей.

При поставленном диагнозе **протрузий межпозвоноковых дисков** и грыж любых отделов, следует быть аккуратным, дабы не допустить защемления нерва.

*Виды упражнений на качелях*

Основная цель упражнений на этой конструкции – растяжение и выпрямление позвоночного столба. В целом, весь перечень упражнений направлен на статику и растяжку.

Не рекомендуется выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения на мышцы пресса.
2. Прогибы, отжимания, подтягивания.
3. Сгибание поясницы.
4. Работа с утяжелителями.

*Механизм действия*

Эффект достигается путем снятия осевой нагрузки на позвоночник. Это способствует улучшению кровообращения в области спины.

Улучшение общего самочувствия достигается благодаря увеличению расстояния между позвонками, что создает условия для лучшей циркуляции спинномозговой жидкости (ликвора).

При выполнении нагрузок на мышцы, находящиеся вблизи пораженных суставов, способствуют развитию мышц, не нанося вреда суставам.

*Можно ли собрать качели самому?*

Данное устройство возможно собрать в домашних условиях самостоятельно. Но, без должной подготовки это сложно осуществимая задача.

Чтобы сделать качели самостоятельно, нужны навыки работы с металлическими и деревянными изделиями. Важны умения обработки дерева, особенно грубых и твердых пород. Такое дерево применяется для создания более прочной конструкции.

Бруски тренажера достаточно узкие, и, при неправильном изготовлении, можно собрать очень хрупкую конструкцию.

Также необходимы прочные и качественные фиксаторы, для придания устойчивости самодельной конструкции.

Если неправильно собрать тренажер, то в ходе занятий на нем, вы можете получить серьезные травмы. Поэтому надежнее будет купить готовый тренажер или запросить в специальных мастерских изготовление по вашему чертежу. Но изготовление в мастерской может обойтись куда дороже, чем покупка готового.

*Техника занятий на тренажере*

Для большего удобства при занятиях, лучше всего надеть спортивную форму. Вечернее время является наиболее благоприятным для тренировок, ибо после занятий рекомендуется не менее двух часов находиться в положении лежа.

Перед занятиями нужно правильно собрать тренажер.

Присесть на поворотные стол тренажера и положить голову, предварительно положив туда подушку.

Затем закрепить ноги и голову фиксаторами. Голова должна находиться ниже ног.

В таком положении рекомендуется находиться в течение 20 минут, чтобы достичь максимально благоприятного эффекта.

В этом положении можно также растирать область лица, чтобы улучшить кровообращение, так как оно может нарушаться из-за такого положения тела.

При смене угла наклона тела, нужно держать спину в расслабленной состоянии. Смену положения осуществлять только с помощью рук.

Если при занятиях возникают болевые ощущения, то следует закончить тренировку. В таких случаях рекомендуется обратиться к врачу.

*Заключение*

Занятия на таком тренажере рекомендуются только после консультации с лечащим врачом. Пользоваться лучше качелями, купленными только в специализированных магазинах. Самостоятельная сборка не рекомендуется, так как велик риск собрать неправильно и причинить вред собственному здоровью.

Преимущества тренажера заключаются в профилактике и лечении ранних стадий заболеваний позвоночника.

Основные преимущества:

1. Улучшение общего состояние при регулярных и правильных занятиях.
2. Изготавливается тренажер из гипоаллергенных натуральных материалов.
3. Простота в применении.
4. При регулярных занятиях, эффект заметен уже через 2-3 недели.
5. Устройство конструкции позволяет складывать качели, что упрощает их хранение.
6. Возможность регулирования нагрузок.
7. Дешевизна относительно других подобных тренажеров.

https://text.ru/antiplagiat/614ee5a71cf28