

## Cum prevenim durerea de spate?

Odată ce cunoașteți cele mai frecvente cauze ale durerii de spate, nu este prea greu să o preveniți. În primul rând, respectați regulile generale care fac parte din principiile unui stil de viață sănătos.

- **Concentrați-vă pe o postură corectă.** În special, asigurați-vă că nu aplecați prea mult coloana toracică și lombară când stați în picioare, aplecați sau mergeți. Mențineți capul în linie cu coloana cervicală și trageți merii puțin spre spate și în jos.
- **Faceți sporturi regulat.** Angajați-vă în activități fizice la alegere, cel puțin 150 de minute pe săptămână.
- **Includeți antrenamentul de forță de cel puțin două ori pe săptămână și nu uitați să întăriți sistemul de stabilizare profundă a coloanei vertebrale, cunoscut și ca **core**.**
- **Folosiți exercițiile pentru a vă întinde spatele după ce ați petrecut mult timp așezați sau întinși.** De asemenea puteți încerca să folosiți **role pentru masaj** din spumă sau un **pistol de masaj**.
- **Dacă trebuie să **pierdeți în greutate**, începeți cu schimbări mici în **meniu**, cum ar fi eliminarea dulciurilor și a alimentelor foarte procesate. Concentrați-vă pe o **dietă sănătoasă** și exerciții fizice. Vă va ajuta să atingeți un **deficit caloric**, lucru esențial pentru pierderea în greutate.**
- **Aveți grijă de sănătatea psihică.** Găsiți tehnici care vă ajută să gestionați mai bine **stresul**. Acestea includ sportul, meditația sau **petrecerea timpului în natură**.
- **Limitați purtarea de pantofi cu toc înalt și alegeți confortul sub forma unor sneakers și stilați.**
- **Ideal, înlocuiți o geantă grea cu un rucsac elegant. Spatele vostru vă va mulțumi.**
- **Luăți-vă o saltea de înaltă calitate pentru un **somn** mai bun.**