

Водить автомобиль опасно для позвоночника

Длительное управление автомобилем не только вызывает боли в шее и спине, но может стать причиной хронических заболеваний позвоночника. Специалисты британского Королевского автомобильного общества (RAC) установили, что многие водители постоянно сидят в неправильной позе, что приводит к перенапряжению мышц спины, сообщает BBC.

Наиболее опасна "поза банана", когда шофер сидит, наклонившись к рулю и вытянув выпрямленные ноги к педалям. При этом создается максимальное давление на межпозвонковые диски, которое усиливается из-за тряски во время езды. Повышается и риск серьезных травм во время аварий.

Медики рекомендуют использовать жесткие сиденья, хорошо подогнанные к фигуре водителя. Не следует отодвигаться далеко от педалей. Важно правильно отрегулировать положение подголовника. Лучше использовать сиденья, обитые тканью, а не кожей или винилом.

Директор Фонда RAC Эдмунд Кинг (Edmund King) отметил, что болезни позвоночника широко распространены среди таксистов, коммивояжеров и других людей, проводящих много времени за рулем. Это в значительной мере связано с тем, что водители не уделяют их профилактике должного внимания.

Автор: Артур Скальский © <http://news.battery.ru/> АВТО-МОТО, МИР 👁 1820 06.09.2001, 13:49 📌 250URL: <https://babr24.com/?ADE=69728> Bytes: 1136 / 1136 [Версия для печати](#) [Скачать PDF](#)[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:**- Телеграм**- ВКонтакте**Связаться с редакцией Бабра:**newsbabr@gmail.com*

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: kasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)