

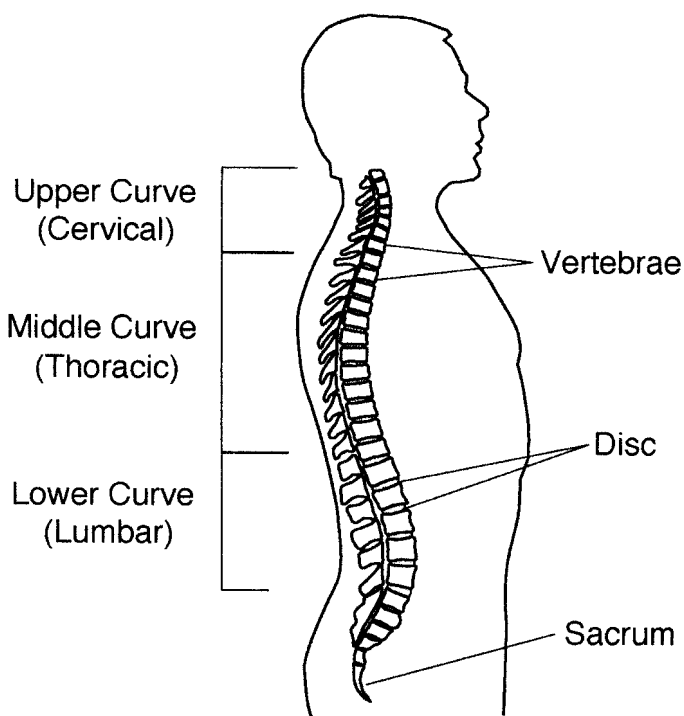
# Back Health And Safety

Your back works all of the time, even when you are asleep. Over time, poor posture, movements and lack of exercise can lead to back problems. You can prevent most back problems if you use your back the correct way and exercise safely.

## Your Back

Your back is made up of bones, discs, muscles, ligaments and nerves.

- Bones of the spine include 24 bones called vertebrae, and a larger bone called the sacrum or tailbone. These bones form 3 curves.
- Discs on top of each vertebrae are like cushions. Regular exercise helps keep discs healthy.
- Muscles of the back, stomach, buttock and thigh give support to the back. If these muscles are weak, pulled, or tight, you may have problems with your back.
- Ligaments are tough elastic bands that hold bones together. Repeated stress on ligaments can lead to injury.
- Nerves coming from the spine tell muscles when to move and cause pain when there is a problem.



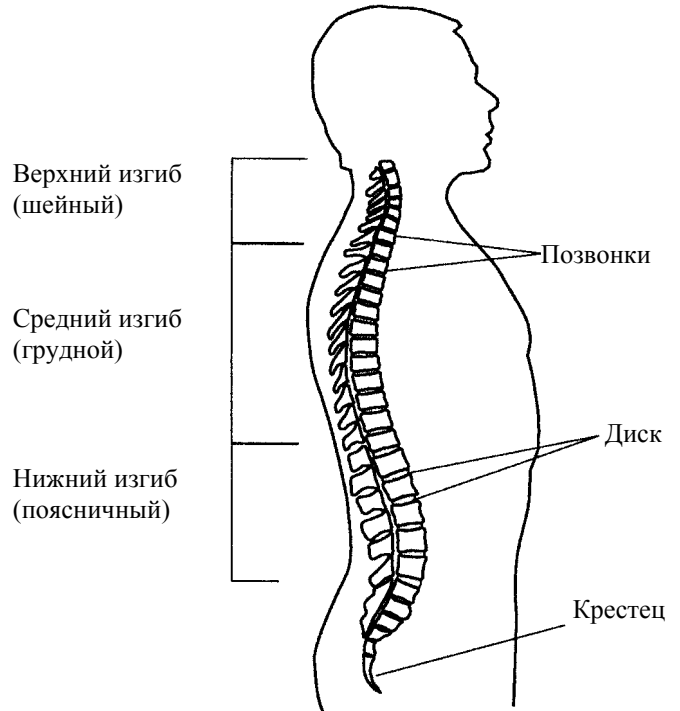
# Здоровье и безопасность спины

Ваша спина работает все время, даже во время сна. Со временем недостаток физических упражнений, неправильные позы и телодвижения могут привести к возникновению проблем со спиной. Вы можете предотвратить большинство проблем, связанных со спиной, если будете правильно нагружать спину и делать физические упражнения с соблюдением правил безопасности.

## Ваша спина

Ваша спина состоит из костей, дисков, мышц, связок и нервов.

- Кости позвоночника состоят из 24 костей, называемых позвонками, и более крупных костей, называемых крестцом и копчиком. Эти кости образуют три изгиба.
- Диски поверх каждого позвонка подобны подушкам. Регулярные физические упражнения помогают поддерживать диски в здоровом состоянии.
- Спина поддерживается мышцами спины, живота, ягодиц и бедер. Если эти мышцы слабы, растянуты или напряжены, у Вас могут быть проблемы со спиной.
- Связки – это плотные эластичные ленты, которые удерживают кости вместе. Повторяющиеся нагрузки на связки могут привести к травме.
- Нервы, выходящие из позвоночника, сообщают мышцам, когда нужно двигаться, и вызывают боль в случае возникновения проблем.



## How to Keep Your Back Healthy

Use these tips to keep your spinal curves in balance to decrease your chances of back injury.

- When Standing

Look straight ahead and keep your ears in line with your shoulders. Your hips and knees are straight. The lower curve in your back is present but not curved too much. Limit twisting at the waist. Turn your body by moving your feet.



- When Sitting

Keep your hips, knees and ankles at a 90 degree angle. Sit up straight in a chair. Do not slouch. Use a pillow or rolled up towel if you need support for the lower curve of your spine.

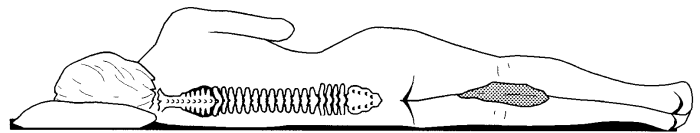


- When Lying Down

A firm, but not hard surface best supports the spinal curves.

Sleeping on your side with a pillow between your knees is the best position for your back.

If you sleep on your back, support your neck on a pillow and have a pillow under your arm. If you sleep on your stomach, use a thin pillow under your stomach and bend one leg to the side.



## Как поддерживать Вашу спину в здоровом состоянии

Следуйте приведенным ниже советам, чтобы сбалансировано поддерживать Ваши спинные изгибы и снизить шансы получения травм спины.

- При стоянии

Смотрите прямо перед собой и стойте так, чтобы Ваши уши были на одной линии с плечами. Ваши бедра и колени должны быть прямыми. Нижний изгиб спины должен присутствовать, но спина должна быть изогнута не слишком сильно. Ограничьте скручивающие движения в области поясницы. Поворачивайте туловище, передвигая ноги.



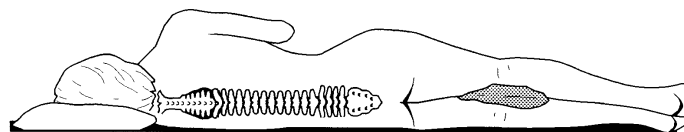
- При сидении

Держите бедра, колени и локти под углом 90 градусов. Сидите на стуле прямо. Не сутультесь. Если Вам необходима поддержка нижнего изгиба спины, используйте подушку или свернутое полотенце.



- При лежании

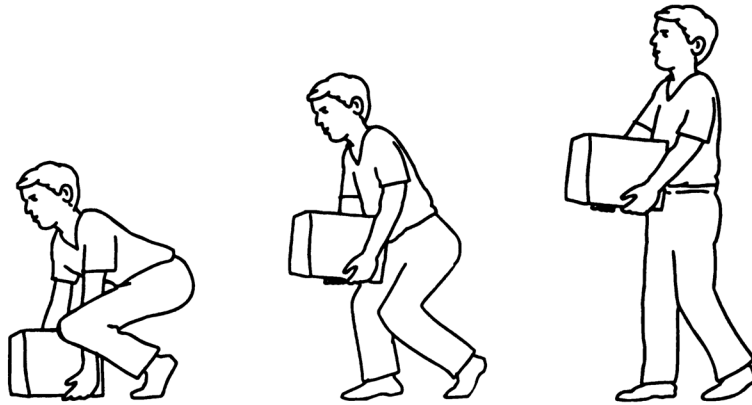
Твердая, но не жесткая поверхность лучше всего поддерживает спинные изгибы. Сон на боку с подушкой между коленями



является наилучшим положением для Вашей спины. Если Вы спите на спине, поддерживайте шею подушкой, а вторую подушку положите под руку. Если Вы спите на животе, положите тонкую подушку под живот и согните одну ногу в сторону.

- When Lifting

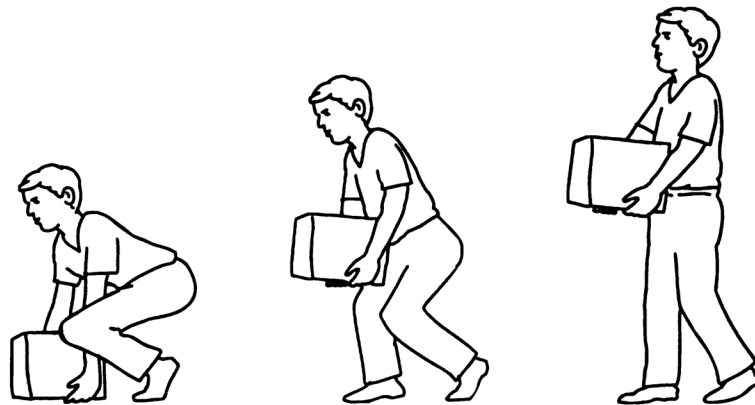
Keep your back straight while bending and lifting. Use your leg and buttock muscles to lift. Bend the hips and knees, not the back, and squat when you lift an object. Keep the object close to your body. Straighten your legs and do not twist as you return to a standing position.



9/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

- При поднимании

При наклоне и подъеме тяжестей держите спину прямо. Для поднимания используйте мышцы ног и ягодиц. Если Вам нужно поднять какой-то предмет, согните бедра и колени, не сгибая спину, и присядьте. Держите этот предмет близко к туловищу. При вставании распрямите ноги и не поворачивайтесь.



Back Health Safety. Russian.

9/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).