**«СОГАЗ-Мед» о профилактике сколиоза и болей в спине**

Большинство из нас каждый день проводят по несколько часов за компьютером или телевизором. А офисные сотрудники – практически целый рабочий день сидят на одном месте. В итоге спустя некоторое время могут появиться боли в области шеи, небольшой хруст при наклонах или поворотах туловища.

Это первые звоночки от организма, который сообщает вам, что нужно что-то делать, ведь на наш позвоночник приходится основная нагрузка всего тела. Для профилактики сколиоза и защемления нервов, рекомендуется выполнять физические упражнения, которые помогут укрепить мышцы спины и поддержать осанку.

Специалисты «СОГАЗ-Мед» рекомендуют вам 6 простых упражнений от болей в спине, которые можно выполнять прямо на рабочем месте:

1. **Пожимание плечами.**Сядьте ровно, руки опустите вдоль тела, обе ноги поставьте ровно на пол. Быстро подтяните плечи к ушам, а затем быстро опустите их вниз. Повторите упражнение в быстром ритме 10 раз.

2.  **Сведение лопаток.** Положение тела то же, не сгибая шею и не поднимая плечи сведите лопатки, задержитесь на 5 секунд, а затем выведите плечи вперед, и снова задержитесь. Повторите 10 раз.

3. **Вращение плечами.** Положите руки на плечи и держа спину ровно локтями опишите круг, сначала вперед, а затем назад. Повторите 10 раз в каждом направлении.

4.  **Повороты в стороны.** Сидя прямо заведите руки за голову и сцепите пальцы на затылке. Поверните верхнюю часть туловища вправо, не отрывая ног от пола. А затем повернитесь влево. Повторите упражнение в каждую сторону 10 раз.

5.  **Прогиб вперед-назад.** Тело в прежнем положении. Сядьте ровно, а затем прогнитесь назад и посмотрите в потолок. Задержитесь в таком положении на 5 секунд. Затем опустите верхнюю часть тела вниз под углом в 90 градусов и лягте животом на колени. Повторите упражнение 10 раз.

6.  **Сгибание в стороны.** Сядьте ровно, положите руки на колени. Выгните среднюю часть позвоночника вправо, а затем влево. Повторите упражнение 10 раз.

А напоследок закройте глаза и постарайтесь расслабиться на несколько минут, чтобы затем с новыми силами вернуться к работе.

Помните, по любым вопросам, связанным с порядком получения и качеством оказываемой медпомощи в системе ОМС, граждане, застрахованные в **«СОГАЗ-Мед»**, могут обратиться к страховым представителям компании по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 или оставив запрос на официальном сайте. Специалисты страховой компании бесплатно помогут в спорных ситуациях с медицинскими учреждениями или врачами.

**Справка о компании:**

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» — лидер системы ОМС. 44 млн человек, проживающих в 56 регионах РФ и г. Байконур, являются нашими застрахованными. 25 лет успешной работы позволяют на высоком уровне контролировать качество медицинского обслуживания и восстанавливать нарушенные права граждан.