

[Home](#) » [Здоров'я](#) » Біль у спині після подорожей — не випадковість: що найбільше шкодить хребту

Біль у спині після подорожей — не випадковість: що найбільше шкодить хребту

КОЛОМІЄЦЬ НАДІЯ — 23 Травня 2026, 17:22 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)

Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Тривалі поїздки літаком, автомобілем чи потягом можуть провокувати сильний біль у спині через неправильне положення тіла та нестачу руху. Лікарі пояснюють, що проблема пов'язана не з віком, а з тим, як саме люди подорожують.

Про це повідомляє [The Washington Post](#).

Фахівці зазначають, що головним фактором ризику є багатогодинне сидіння в одній позі. Через це перенапружуються м'язи, погіршується підтримка попереку та затискаються згиначі стегна.

Ситуацію погіршує неправильне положення тіла. Багато людей «сповзають» у кріслі або нахилиються вбік, що створює додаткове навантаження на хребет.

Окремою проблемою лікарі називають використання смартфонів і планшетів під час поїздок. Постійний нахил голови вниз перевантажує шию, плечі та верхню частину спини.

Не менш шкідливою звичкою є носіння важких сумок на одному плечі. Через це навантаження розподіляється нерівномірно, а попереку може боліти ще кілька днів після дороги.

Для профілактики болю лікарі радять вставати та рухатися хоча б кожні 30–45 хвилин. Якщо такої можливості немає, потрібно змінювати положення тіла, витягувати ноги та робити легкі рухи плечима й шиєю.

Під час подорожей автомобілем рекомендують робити зупинки не рідше ніж раз на дві години, щоб пройтися та розім'яти м'язи.

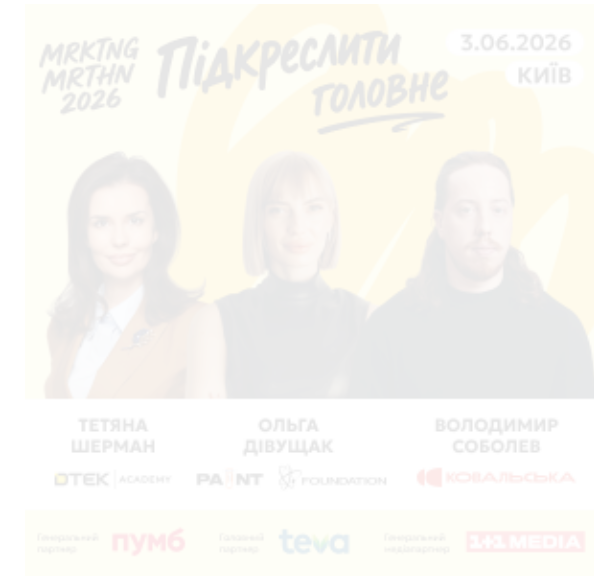
Також експерти радять використовувати маленьку подушку або скручений плед для підтримки попереку та намагатися сидіти максимально глибоко у кріслі.

Якщо біль уже з'явився, лікарі не рекомендують повністю припиняти рух. Легка активність, розтяжка, тепло, масаж і достатня кількість води допомагають швидше зменшити скутість і дискомфорт.

Водночас сильний біль, оніміння, поколювання або проблеми з рухом можуть бути приводом для термінового звернення до лікаря.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

17:31 Спаржа з яйцями та сиром: простий рецепт сніданку за 20 хвилин

17:22 Біль у спині після подорожей — не випадковість: що найбільше шкодить хребту

17:13 Гокінг став символом «тихого генія»: чому люди знову згадали його слова

17:05 Садівникам пояснили, чому півонії скидають бутони і не цвітуть

16:54 Дієтологи розповіли, що варто їсти для захисту мозку від старіння

16:45 Банки почнуть перевіряти кожен переказ: кого зачеплять нові обмеження

16:37 Звук був таким сильним, що тричі облетів Землю: що сталося у 1883 році

16:30 Блогер перевірів межі свого тіла: чим закінчилися 100 тисяч кроків за день

16:21 Ці електрокари заряджаються за пів години: найкращі моделі 2026 року

16:12 Сад буде квітнути навіть без поливу: які рослини радять досвідчені садівники

LOAD MORE

біль у спині



Кредит під заставу техніки та золота. Гроші на картку 24/7



Сукні, що роблять образ незабутнім



У Києві Rozetka зриває ціни: взуття для чоловіків -40%

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)[Автори](#)[Редакційна політика і стандарти](#)[Політика використання ШІ](#)[Політика конфіденційності](#)[Правила коментування](#)[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.uacorrections@expert.in.uareklama@expert.in.ua