

# Врач перечислил «офисные» болезни – в первую очередь страдают мышцы и кости

11.07.2025



Работники офисов чаще других страдают от заболеваний опорно-двигательного аппарата. От длительной работы за компьютером могут развиться остеохондроз и спазмы мышц, пишет «Газета.Ru» со ссылкой на мануального терапевта и остеопата Илью Михаленко.

Он рассказал, что во время того, как человек долго находится в статичном положении с наклоном головы вперед, увеличивается нагрузка на шейный и поясничный отделы позвоночника. Это ухудшает кровоснабжение, приводит к дегенерации межпозвоночных дисков и защемлению нервов и может привести к появлению остеохондроза и грыж.

В свою очередь работа с мышкой и клавиатурой ведет к передавливанию срединного нерва в запястье. Из-за этого может возникнуть боль, онемение пальцев, слабость в руке. Помимо этого, есть вероятность развития синдрома запястного канала.

Также сидячая работа приводит к перенапряжению мышц шеи, плеч и спины. Это может привести к мышечным спазмам и миофасциальному синдрому.

Ранее [какие фрукты опасны при сахарном диабете – рассказала врач](#)

ИА Сибинформ