



Как и всякий человек умственного труда, шахматист двигается мало, а потому его опорно-двигательный аппарат подвергается опасности "получить" массу заболеваний, от неправильной осанки до различных нервных заболеваний, доставляющих не просто неудобства, а дикие боли.

Такой образ жизни нужно менять как можно раньше. А при появлении болей необходимо сразу же обращаться к врачу. Чем раньше вы это сделаете, тем лучше и быстрее вы сможете улучшить свое состояние. В некоторых случаях врачи рекомендуют пассивные виды лечения. Например, используя [индивидуальные ортопедические стельки](#) , которые вы можете носить длительное время, вы тем самым улучшаете многие свои параметры, поскольку от ступней зависит в нашем двигательном аппарате очень многое.

Для начала вы можете обратиться на сайт vosstmed.ru восстановительной медицины. Почитайте, какие существуют способы лечения болезней опорно-двигательного аппарата и какие из них вам рекомендуют врачи. При назначении лечащим врачом лечения обязательно спросите его об ортопедических стельках, возможно, что врач с удовольствием добавит эту действующую и эффективную методику.