

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА: БОЛИ В ШЕЕ И ПОЯСНИЦЕ*

Внимание!

Если боль сильная, отдает в руку или в плечо, боль в шее возникает ночью, если усилилась боль в пояснице и появились боли в ноге, вы заметили снижение силы мышц ног – никаких упражнений, немедленно обратитесь к врачу!
Если этого нет, то начинайте выполнение каждого упражнения с 5 повторений, постепенно увеличивая до 10–12.

Комплекс упражнений составлен при участии проф. Е. А. Таламбума (2012 г.), кафедра лечебной физкультуры и спортивной медицины Первого МГМУ им. И.М. Сеченова

*Данный комплекс упражнений может быть использован Вами, только если Вы получили его от Вашего лечащего врача.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ

Первое упражнение

Лежа на спине, положить кисти на лоб. Надавливать лбом на кисти в течение 5–7 с, расслабиться в течение 7–8 с. Плечи не поднимать. Силу давления увеличивать постепенно.



Второе упражнение

Лежа на спине, прижать кисть правой руки к уху. Надавливать головой на кисть в течение 5–7 с, расслабиться в течение 7–8 с. Голову не наклонять, напряжение небольшое. Повторить то же с левой рукой. Силу давления увеличивать постепенно.



Третье упражнение

Лежа на спине, соединить руки на затылке. Надавливать головой на кисти в течение 5–7 с, расслабиться в течение 7–8 с. Силу давления увеличивать постепенно.



Четвертое упражнение

Лежа на спине, кисть правой руки положить на угол нижней челюсти. Надавливать головой на руку в течение 5–7 с, пытаясь повернуть голову в одноименную сторону, расслабиться в течение 7–8 с. Повторить то же с левой рукой. Делать плавно. Силу давления увеличивать постепенно.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Первое упражнение

На глубоком вдохе поднимите плечи, задержитесь в этом положении и на медленном выдохе опустите.



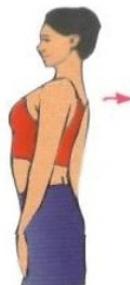
Второе упражнение

Руки опустите вдоль тела. Выполняйте круговые движения плечами назад, затем вперед.



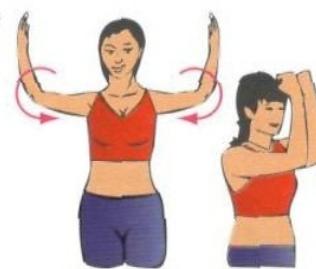
Третье упражнение

Руки опустите вдоль тела. На глубоком вдохе отведите плечи назад, сближая лопатки, чтобы ощущалось легкое напряжение мышц между ними. На медленном выдохе верните плечи в исходное положение.



Четвертое упражнение

Вытяните руки в стороны на высоте плеч, согните в локтях под прямым углом, затем на выдохе сведите локти впереди, чтобы ощущались напряжение мышц между лопатками и активная работа мышц в передней части грудной клетки. Верните руки в исходное положение и расслабьтесь.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА НА РАСТЯГИВАНИЕ

Первое упражнение

Лежа на спине, на выдохе согните ноги. Колени обхватите руками и притяните к груди.



Второе упражнение

Лежа на спине, согните одну ногу, другую – вытяните. Обхватите колено согнутой ноги и притяните ее к груди. То же самое проделайте другой ногой.



Третье упражнение

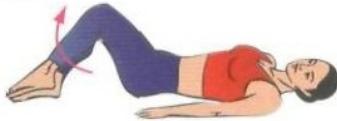
Встаньте на четвереньки. Выгните спину, втяните живот, голову наклоните к груди: зафиксируйте позу.

Плавно опустите спину, поднимите голову. Не прогибайтесь в пояснице.



Четвертое упражнение

Лежа на спине с вытянутыми вдоль туловища руками и слегка согнутыми ногами.



На выдохе положите ноги на пол в правую сторону, при этом верхнюю часть туловища и голову поверните влево. Позвоночник должен достаточно сильно изогнуться на участке поясничного отдела. Оставайтесь в таком положении не более 5 секунд. На вдохе вернитесь в первоначальное положение. Повторите упражнение, положив ноги на пол в левую сторону, а верхнюю часть туловища и голову повернув направо.

Пятое упражнение

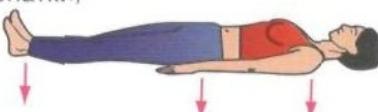
Лежа на спине (под головой подушечка высотой 5–10 см и валик под коленями), поочередно выпрямляйте ноги, тяните носок.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ЖИВОТА И СПИНЫ

Первое упражнение

Лежа на спине, поочередно прижимайте к полу лопатки, таз, пятки прямых ног. Каждый раз фиксируйте позу на 5–7 с.



Второе упражнение

Лежа на спине, согните ноги, кисти рук можно скепить за затылком. Приподнимите плечи и голову. Прижмите поясницу к полу. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение.



Третье упражнение

Согните ноги. Приподнимите таз и напрягите ягодицы, не прогибаясь в пояснице. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходную позицию.



Четвертое упражнение

Лежа животом на валике и раскинув руки в стороны, приподнимайте верхнюю часть туловища на несколько сантиметров и задерживайтесь в таком положении на 5 с.



Шестое упражнение

Лежа на боку, согните находящуюся на полу ногу, другую ногу вытяните. Поднимайте и опускайте вытянутую ногу несколько раз. Затем повторите упражнение на другом боку.



Седьмое упражнение

Лежа на животе, вытяните руки вверх, лоб прижмите к полу. Одновременно поднимите левую руку и правую ногу. Зафиксируйте позу на 5 с, затем вернитесь в исходную позицию. Повторите то же правой рукой и левой ногой.



Восьмое упражнение

Встаньте на четвереньки. Напрягите мышцы живота, вытяните одну ногу назад параллельно полу. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходную позицию. Повторите другой ногой.



Девятое упражнение

Встаньте на четвереньки. Напрягите мышцы живота, вытяните правую руку вверх, а левую ногу – назад. Плавно верните руку и ногу в исходное положение. Повторите то же левой рукой и правой ногой.



Пятое упражнение

Лежа на животе, прямые руки и ноги немного раздвинуты. Поднимите одну ногу как можно выше. Держите ее в этом положении 5–10 секунд, затем опустите. Сделайте то же самое другой ногой.



Упражнение на расслабление

Встаньте на колени, верхнюю часть туловища наклоните вперед, руки вытяните вперед, затем сядьте на пятки. Во время упражнения сохраняйте спокойное равномерное дыхание.

