

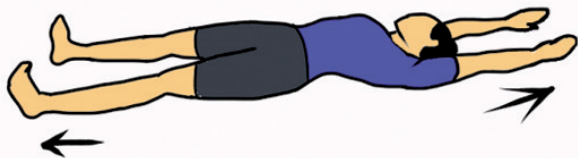


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ В СПИНЕ

УПРАЖНЕНИЕ 1

Исходное положение — лежа на спине, поза симметричная. Положите прямые руки назад. Носки ног потяните на себя. На вдохе потяните прямые руки назад, а пятки вперед. На выдохе — расслабьтесь.

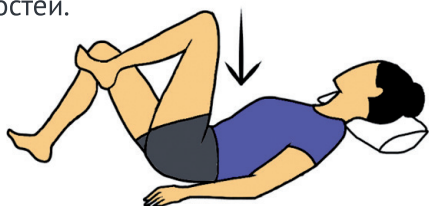
Повторите упражнение от **5** до **10** раз в зависимости от ваших возможностей.



УПРАЖНЕНИЕ 3

Исходное положение — лежа на спине. Вдавите поясницу в пол. Не отрывая поясницу от пола, немного подтяните левое колено по направлению к правому плечу, а затем поставьте ногу обратно на пол. На протяжении всего движения поясница должна оставаться прижатой полу. То же движение выполните другой ногой.

Повторите упражнение от **5** до **10** раз в зависимости от ваших возможностей.



УПРАЖНЕНИЕ 5

Исходное положение — стоя на четвереньках. Опустите голову вниз и выгните спину вверх («кошка злая»). Затем немного поднимите голову вверх и несильно прогните поясницу («кошка добрая»).

Повторите упражнение от **5** до **10** раз в зависимости от ваших возможностей.



При выполнении ВСЕХ упражнений не должно возникать боли!

Если при каком-либо движении появляется боль, значит это движение выполнено неправильно или с большей амплитудой. Нужно расслабиться и затем повторить движение с меньшей амплитудой. Если боль продолжается, нужно временно отказаться от выполнения этого движения.

ВНИМАНИЕ!

Неправильное включение мышц при выполнении упражнений может привести к усилению болевого синдрома.

Рекомендована консультация специалиста по ЛФК перед началом самостоятельных занятий.

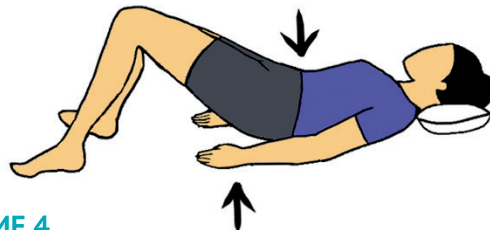
Вы можете записаться на консультацию к специалисту по ЛФК отделения лечения пациентов с хроническими болевыми синдромами ГKB №52 Радьковой А.В. по тел. ☎ +7 (925) 612-24-90 с 9:00 до 16:00, кроме сб. и вс.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА — НЕОТЪЕМЛЕМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ КОМПЛЕКСНОГО ЛЕЧЕНИЯ ЛЮБОГО БОЛЕВОГО СИНДРОМА. СПЕЦИАЛИСТЫ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМУ ЛЕЧЕНИЮ ПОМОГУТ ВАМ В ПОДБОРЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С УЧЕТОМ ВАШЕГО СОСТОЯНИЯ И ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Исходное положение — лежа на спине. Согните ноги в коленях, под голову положите невысокую подушку. Вдавите поясницу в пол и немного приподнимите таз таким образом, чтобы поясница оставалась прижатой к полу. Держите позу 3 счета. Затем расслабьтесь.

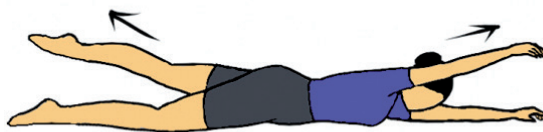
Повторите упражнение от **5** до **10** раз в зависимости от ваших возможностей.



УПРАЖНЕНИЕ 4

Исходное положение — лежа на животе. Прямые руки положите вперед. Одновременно поднимите прямую правую руку и левую ногу вверх и немного потяните руку вперед, а ногу назад. Голову назад не запрокидывайте. Затылок тянется вперед. Те же движения выполните другой ногой и рукой.

Повторите упражнение от **5** до **10** раз в зависимости от ваших возможностей.



УПРАЖНЕНИЕ 6

Исходное положение — стоя на четвереньках. Опустите таз назад (сядьте на пятки), вытяните руки вперед и положите их на пол, голову опустите. Немного потянитесь руками вперед, а копчиком назад.

Задержитесь в этой позе на **3-5** с, а затем вернитесь в исходное положение.

