

КОМПЛЕКС ВПРАВ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ ХРЕБТА

Остеохондроз хребта - хронічне прогресуюче захворювання, що характеризується дегенеративно-дистрофічними змінами в міжхребцевих дисках. Процес дегенерації міжхребцевих дисків і суглобів хребта часто супроводжуються больовим синдромом. Лікування остеохондрозу хребта - довгий і трудомісткий процес. Важливо, щоб він включав в себе різні підходи, адже тільки комплексне лікування здатне дати посправжньому стійкий і якісний результат, зберегти функцію міжхребцевих дисків і максимально продовжити їх життя. Традиційні схеми лікування цього захворювання, як правило, включають в себе медикаментозну терапію, методи народної медицини, фізіотерапію, масаж, а також комплекс спеціальних фізичних вправ (ЛФК).

Важливо пам'ятати!

1. Лікувальна фізкультура, як правило, проводиться тільки в період ремісії захворювання, коли симптоми, такі як біль і обмеження рухів в тому чи іншому відділі хребта - мінімальні або відсутні. Виконуючи лікувальні вправи в період загострення, ви не тільки можете заподіяти виникненню болю, але і можете сприяти погіршенню стану хребта в цілому.
2. Перед тим, як приступати до виконання спеціальних фізичних вправ, у тому числі знайдених на нашому сайті, обов'язково проконсультуйтеся з вашим лікарем. Не виключено, що певні рухи з лікувального комплексу вам не показані, або в даний час на даному етапі лікування їх виконання може заподіяти шкоду.
3. Будь-яка лікувальна фізкультура при остеохондрозі необхідна для того, щоб, з одного боку, дати навантаження на м'язи спини, а з іншого - не перевантажувати хребет. Якщо в комплексі вправ, які ви використовуєте, дано занадто великі навантаження, наполегливо рекомендуємо відмовитися від їх виконання і обов'язково проконсультуватися з лікарем.
4. У правильному комплексі лікувальної фізкультури при остеохондрозі, статичні навантаження повинні переважати над динамічними. Статичне навантаження - це коли у вправах вам потрібно в якийсь момент завмерти (наприклад, при підйомі ноги) і побути в цьому положенні певну кількість секунд. Завдяки таким статичним вправам м'язи отримують необхідну для їх зміцнення навантаження, а сам хребет не зношується, тому що при таких вправах рух в ньому мінімальний.
5. Лікувальна фізкультура для хребта - єдиний метод лікування, який не вимагає від вас ні грошей, ні ліків, ні коштовного устаткування. Запасіться терпінням і силою волі. Виконуйте всі вправи регулярно та в повному обсязі.
6. При остеохондрозі хребта категорично заборонено піднімати тяжкості.

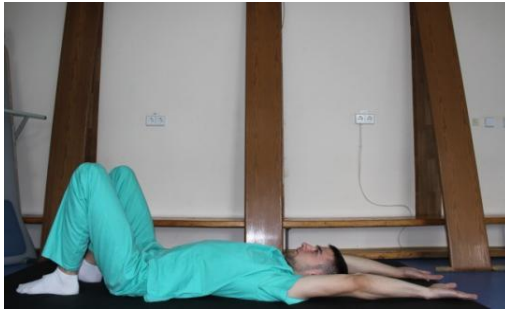

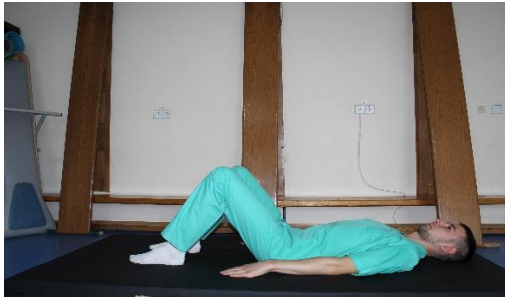

Основні правила лікувальної фізкультури при остеохондрозі:

- Перед виконанням вправ рекомендовано виконати контроль артеріального тиску;
- Вправи виконувати плавно, в повільному темпі, енергійні рухи протипоказані;





- Збільшення інтенсивності та кількості повторень необхідно нарощувати поступово і обережно;
- Вправи виконуються в положенні лежачи або стоячи;
- Вправи необхідно виконувати регулярно;
- При появі різких больових відчуттів заняття необхідно припинити.




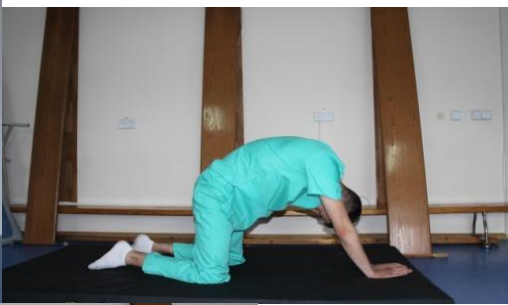

Лікувальна фізкультура категорично протипоказана у випадках, коли:

- Підвищена температура тіла;
- У період гострих запальних захворювань, пахових грижах та важких серцево-судинних захворюваннях

	Зміст		
<p>1</p>	<p><i>Вихідне положення - лежачи на спині, ноги зігнуті. Руки вгору - вдих, притиснути коліно до живота - видих.</i></p> <p><i>Потім зробіть коротку перерву, після чого повторіть той самий комплекс з лівою ногою.</i></p> <p><i>(Повторіть 4-5 разів)</i></p>		
<p>2</p>	<p><i>Вихідне положення - лежачи на спині, ноги - зігнуті в колінних суглобах, руки - вздовж тулуба. Обхопивши коліна піджати їх до живота, намагатися лобом торкнутися колін, повернутися у вихідне положення.</i></p> <p><i>(Повторіть 4-10 разів)</i></p>		
<p>3</p>	<p><i>Вихідне положення - упор стоячи на</i></p>		




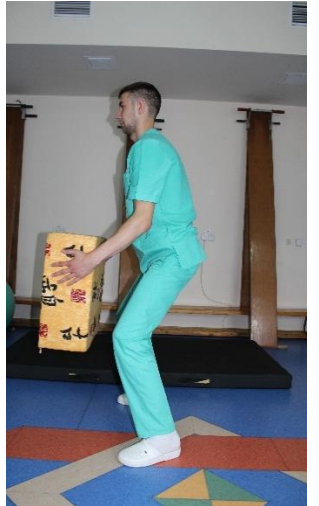

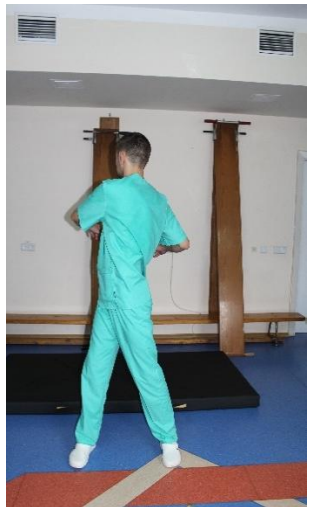
<p>колінах. Сісти на п'яти, не відриваючи кистей від ліжка і повернутися в вихідне положення НЕ прогинаючи спину в попереку.</p> <p>(Повторіть 4-5 разів)</p>		
<p>4 Вихідне положення - упор стоячи на колінах. Прогинання хребта вгору («Кіфозування»)</p> <p>Повторіть 4-5 разів.</p>		
<p>5 Вихідне положення - лежачи на спині.</p> <p>Статична напруга великих сідничних м'язів (стискання сідниць).</p> <p>Час напруги 6-8 с. (10-15 разів)</p>		
<p>6 Вихідне положення - лежачи на спині, ноги нарізно, руки вздовж тулуба. Почергова ротація випрямлених ніг всередину (поворот носка всередину) і назовні (поворот носка назовні).</p> <p>Повторіть 10-15 раз.</p>		

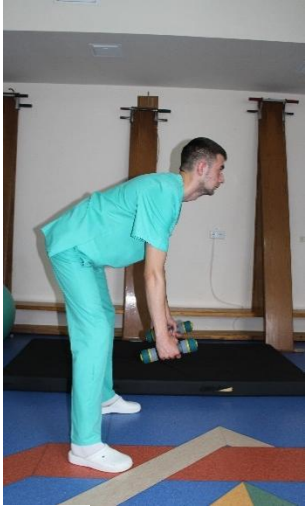
<p>7</p>	<p><i>Вихідне положення - упор на колінах, ноги нарізно. згинаючи праву ногу вліво-вгору, торкнутися правим коліном лівої руки. те ж іншою ногою.</i></p> <p><i>(4-5 повторень)</i></p>		
<p>8</p>	<p><i>Вихідне положення - лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах, руки вздовж тулуба.</i></p> <p><i>Поступове підняття таза вгору, намагаючись відривати від килимка поступово по одному хребця. Починаючи з поперекового відділу, утримати 5-6 сек, повернутися в вихідне становище.</i></p> <p><i>Повторіть 4-10 раз.</i></p> <p><i>(ТІЛЬКИ В СТАДІЇ СТІЙКОЇ РЕМІСІЇ)</i></p>		
<p>9</p>	<p><i>Вихідне положення - вис стоячи на Гімнастичній стінці, руки зігнуті. Згинаючи ноги,</i></p>		

<p><i>перейти в змішаний вис в присіді. Повторіть 4-10 раз.</i></p> <p><i>(ТІЛЬКИ В СТАДІЇ СТІЙКОЇ РЕМИСІЇ)</i></p>		
<p>10 <i>Вихідне положення</i></p> <p><i>- Упор стоячи на колінах. Прогнути хребет у грудному відділі вгору («Кіфозування»),</i></p> <p><i>потім підняти пряму ногу вгору,</i></p> <p><i>носок натягнутий (нога тягнеться, як стріла). Нogu високо не піднімати (4-5 разів).</i></p>		 

Методичні рекомендації при загостренні остеохондрозу

1. Слід дотримуватися постільного режиму. Дозволені рухи в дистальних відділах кінцівок (кисті, стопи).
2. Для розвантаження поперекового відділу необхідно під гомілки покласти валик або високу подушку, оскільки в такому положенні розвантажується поперековий відділ хребта.
3. Поступово, у міру стихання болю включаються різні вправи, мінімально використовуються вправи з вихідного положення сидячи.
4. Необхідно уникати виконання рухів, представлених далі, в таблиці.

<p>1</p>	<p>Піднімання вантажу <i>Неправильно</i></p>		
<p>2</p>	<p>Піднімання вантажу <i>Правильне</i></p>		
<p>3</p>	<p><i>Неправильно</i> виконувати ротаційні рухи (скручування)</p>		

<p>4</p>	<p><i>Неправильно</i></p> <p>виконувати силові вправи з прогином в поперековому відділі</p> <p>(може викликати больовий синдром)</p>		
-----------------	--	---	--

Після виконання комплексу вправ дайте 5-10 хвилин відпочинку для відновлення і обов'язково проконтролюйте артеріальний тиск.

На нашому сайті www.artroz.kiev.ua Ви також можете знайти всю інформацію про артроз, методи його діагностики та лікування, а також інші комплекси вправ.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

Всі статті, представлені на сайті, опубліковані виключно для ознайомлення з інформаційними цілями. Займаючись самолікуванням, ви можете завдати непоправної шкоди своєму здоров'ю. Перед тим як використовувати отриману на сайті інформацію, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем!