

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Остеохондроз позвоночника – хроническое прогрессирующее заболевание, характеризующееся дегенеративно-дистрофическими изменениями в межпозвонковых дисках. Процесс дегенерации межпозвонковых дисков и суставов позвоночника часто сопровождаются болевым синдромом. Лечение остеохондроза позвоночника – долгий и трудоемкий процесс. Важно, чтобы он включал в себя разные подходы, ведь только комплексное лечение способно дать по-настоящему стойкий и качественный результат, сохранить функцию межпозвонковых дисков и максимально продлить их жизнь. Традиционные схемы лечения этого заболевания, как правило, включают в себя медикаментозную терапию, методы народной медицины, физиотерапию, массаж, а также комплекс специальных физических упражнений (ЛФК).

Важно помнить!

1. Лечебная физкультура, как правило, проводится только в период ремиссии заболевания, когда симптомы, такие как боль и ограничение движений в том или ином отделе позвоночника – минимальны или отсутствуют. Выполняя лечебные упражнения в период обострения, вы не только можете причинить себе боль, но и можете способствовать ухудшению состояния позвоночника в целом.
2. Перед тем, как приступать к выполнению специальных физических упражнений, в том числе найденных на нашем сайте, обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом. Не исключено, что определенные движения из лечебного комплекса вам не показаны, или в настоящее время на данном этапе лечения их выполнение может причинить вред.
3. Любая лечебная физкультура при остеохондрозе необходима для того, чтобы, с одной стороны, дать нагрузку на мышцы спины, а с другой – не перегружать позвоночник. Если в комплексе упражнений, которые вы используете, даны слишком большие нагрузки, настоятельно рекомендуем отказаться от их выполнения и обязательно проконсультироваться с лечащим врачом.
4. В правильном комплексе лечебной физкультуры при остеохондрозе, статические нагрузки должны преобладать над динамическими. Статическая нагрузка – это когда в упражнениях вам нужно в какой-то момент замереть (например, при подъеме ноги) и побыть в этом положении определенное количество секунд. Благодаря таким статическим упражнениям мышцы получают необходимую для их укрепления нагрузку, а сам позвоночник не изнашивается, потому что при таких упражнениях движения в нем минимальны.
5. Лечебная физкультура для позвоночника – единственный метод лечения, который не требует от вас ни денег, ни лекарств, ни дорогостоящего оборудования. Запаситесь терпением и силой воли, и выполняйте все упражнения регулярно и в полном объеме.
6. При остеохондрозе позвоночника категорически запрещено поднимать тяжести.






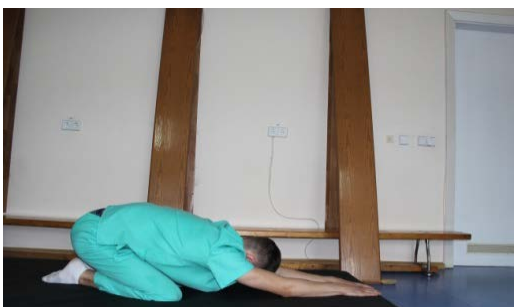
Основные правила лечебной физкультуры при остеохондрозе:





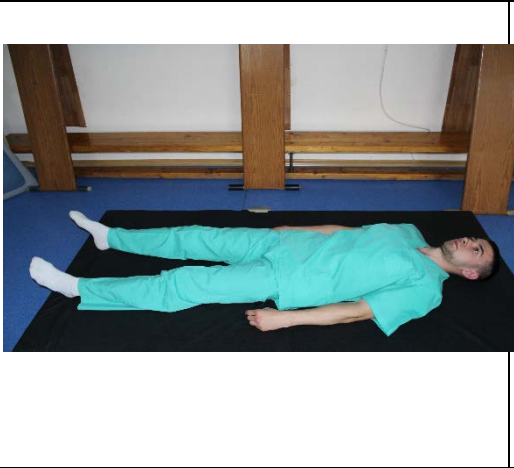
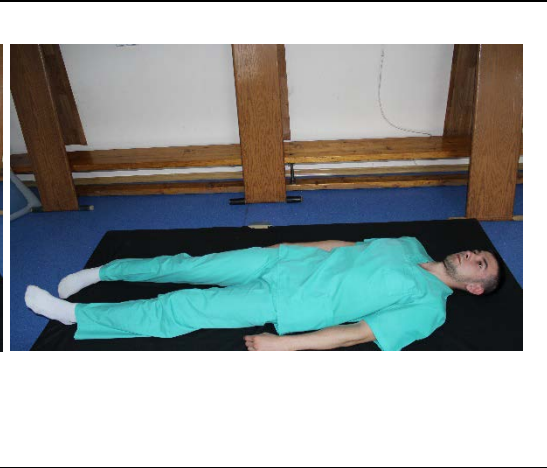
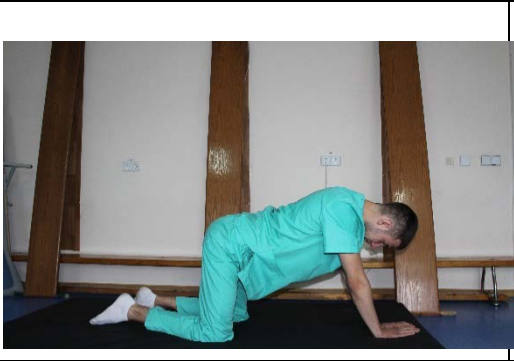
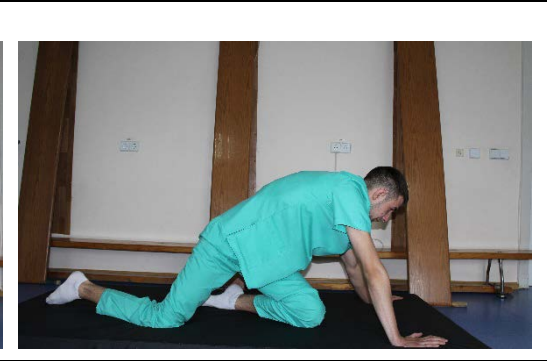
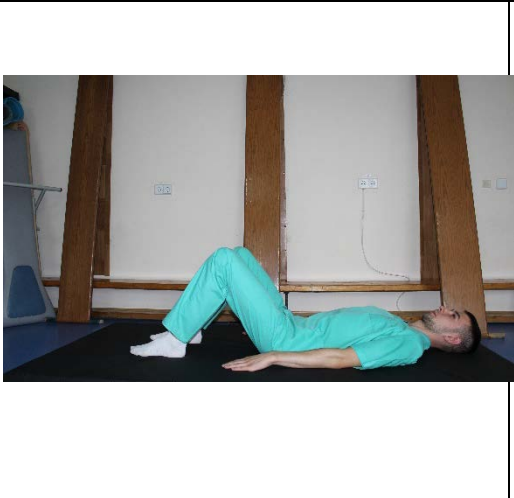
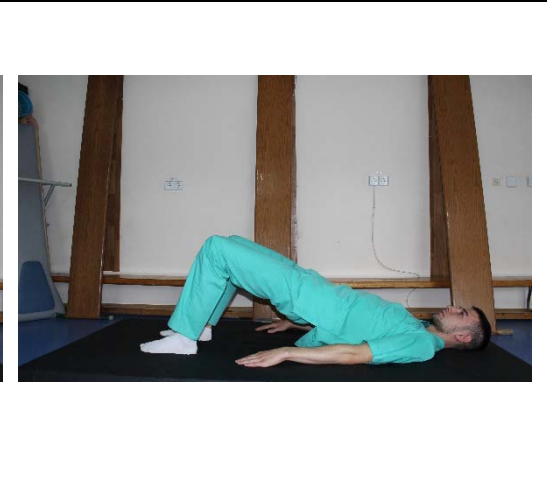
- Перед выполнением упражнений рекомендовано выполнить контроль артериального давления;






- Упражнения выполнять плавно, в медленном темпе, энергичные движения противопоказаны;
- Увеличение интенсивности и количества повторений необходимо наращивать постепенно и осторожно;
- Упражнения выполняются в положении лежа или стоя;
- Упражнения необходимо выполнять регулярно;
- При появлении резких болевых ощущений занятия необходимо прекратить.

Лечебная физкультура категорически противопоказана в случаях, когда:

- Повышена температура тела;
- В период острых воспалительных заболеваний, паховых грыжах и тяжелых сердечно-сосудистых патологиях.







	Описание		
1	<p>Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты. Руки вверх – вдох, прижать колено к животу - выдох. Затем сделайте короткий перерыв, после чего повторите тот же комплекс с левой ногой. (Повторите 4-5 раз)</p>		
2	<p>Исходное положение – лежа на спине, ноги - согнуты в коленных суставах, руки - вдоль туловища. Обхватив колени поджать их к животу, пытаться лбом коснуться колен, вернуться в исходное положение. (Повторите 4-10 раз)</p>		
3	<p>Исходное положение – упор стоя на коленях. Сесть на пятки, не отрывая кистей от постели и вернуться в исходное положение не прогибая спину в пояснице. (Повторите 4-5 раз)</p>		

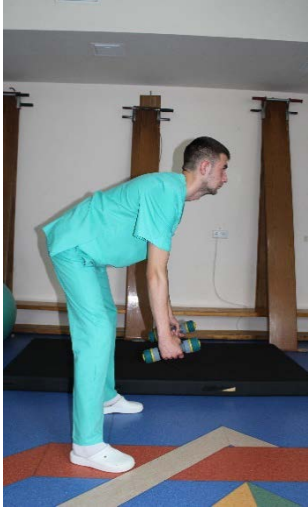
4	<p>Исходное положение – упор стоя на коленях. Прогибание позвоночника вверх («кифозирование») Повторите 4-5 раз.</p>		
5	<p>Исходное положение - лежа на спине. Статическое напряжение больших ягодичных мышц (сжатие ягодиц). Время напряжения 6-8 с. (10-15 раз)</p>		
6	<p>Исходное положение – лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища. Поочередная ротация выпрямленных ног внутрь (поворот носка внутрь) и наружу (поворот носка наружу). Повторите 10-15 раз</p>		
7	<p>Исходное положение – упор на коленях, ноги врозь. Сгибая правую ногу влево-вверх, коснуться правым коленом левой руки. То же другой ногой. (4-5 повторений)</p>		
8	<p>Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, руки вдоль туловища. Постепенное поднятие таза вверх, стараясь отрывать от коврика постепенно по одному позвонку, начиная с поясничного</p>		

<p>отдела, удерживать 5-6 сек, вернуться в исходное положение. Повторите 4-10 раз. (ТОЛЬКО В СТАДИИ СТОЙКОЙ РЕМИССИИ)</p>		
<p>9</p> <p>Исходное положение – вис стоя на гимнастической стенке, руки согнуты. Сгибая ноги, перейти в смешанный вис в приседе. Повторите 4-10 раз. (ТОЛЬКО В СТАДИИ СТОЙКОЙ РЕМИССИИ)</p>		
<p>10</p> <p>Исходное положение – упор стоя на коленях. Прогнуть позвоночник в грудном отделе вверх («кифозирование»), затем поднять прямую ногу вверх, носок тянется назад (как стрела, нога тянется назад). Ногу высоко не поднимать (4-5 раз).</p>		 

Методические рекомендации при обострении остеохондроза

1. Следует соблюдать постельный режим. Разрешены движения в дистальных отделах конечностей (кисти, стопы).
2. Для разгрузки поясничного отдела необходимо под голени положить валик или высокую подушку, поскольку в таком положении разгружается поясничный отдел позвоночника.
3. Постепенно, по мере стихания боли включаются различные упражнения, минимально используются упражнения с исходными положениями сидя.
4. Необходимо избегать выполнения движений, представленных далее, в таблице.

<p>1</p>	<p>Подъём груза Неправильно</p>		
<p>2</p>	<p>Правильно</p>		
<p>3</p>	<p>Неправильно выполнять ротационные движения (скручивание)</p>		

4	<p>Неправильно выполнять силовые упражнения с прогибом в поясничном отделе (может вызвать болевой синдром)</p>		
---	---	---	--

После выполнения комплекса упражнений дайте 5-10 минут отдыха для восстановления и обязательно проконтролируйте артериальное давление.

На нашем сайте www.artroz.kiev.ua Вы также можете найти всю информацию об артрозе, методах его диагностики и лечения, а также другие комплексы упражнений.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Все статьи, представленные на сайте, опубликованы исключительно для ознакомления с информационными целями. Занимаясь самолечением, вы можете причинить непоправимый вред своему здоровью. Перед тем, как использовать полученную на сайте информацию, обязательно проконсультируйтесь с врачом!