

*Автор презентации: Комогоров Дмитрий Викторович.*

# *ОСТЕОХОНДРОЗ*

- У кого нет остеохондроза позвоночника? Такое ощущение, что он есть у всех. Вообще, если верить статистике ВОЗ: 80% человек имеет различные нарушения двух систем — опорной и двигательной. И что печально, основная масса страдающих находится в трудоспособном возрасте: с 29 лет. То есть у основной части населения диагностируются те или иные патологии позвоночника и суставов. Масштабная распространенность болей в спине — бич нашего века. И, пожалуй, одна из самых частых патологий с проявлением боли спины — **остеохондроз**.

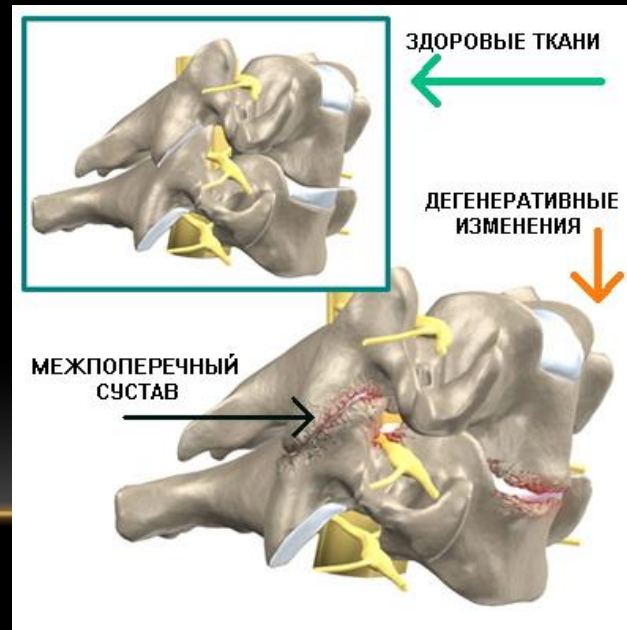
# Остеохондроз.

От древне-греческого  
ὀστέον — кость  
χόνδρος — хрящ.

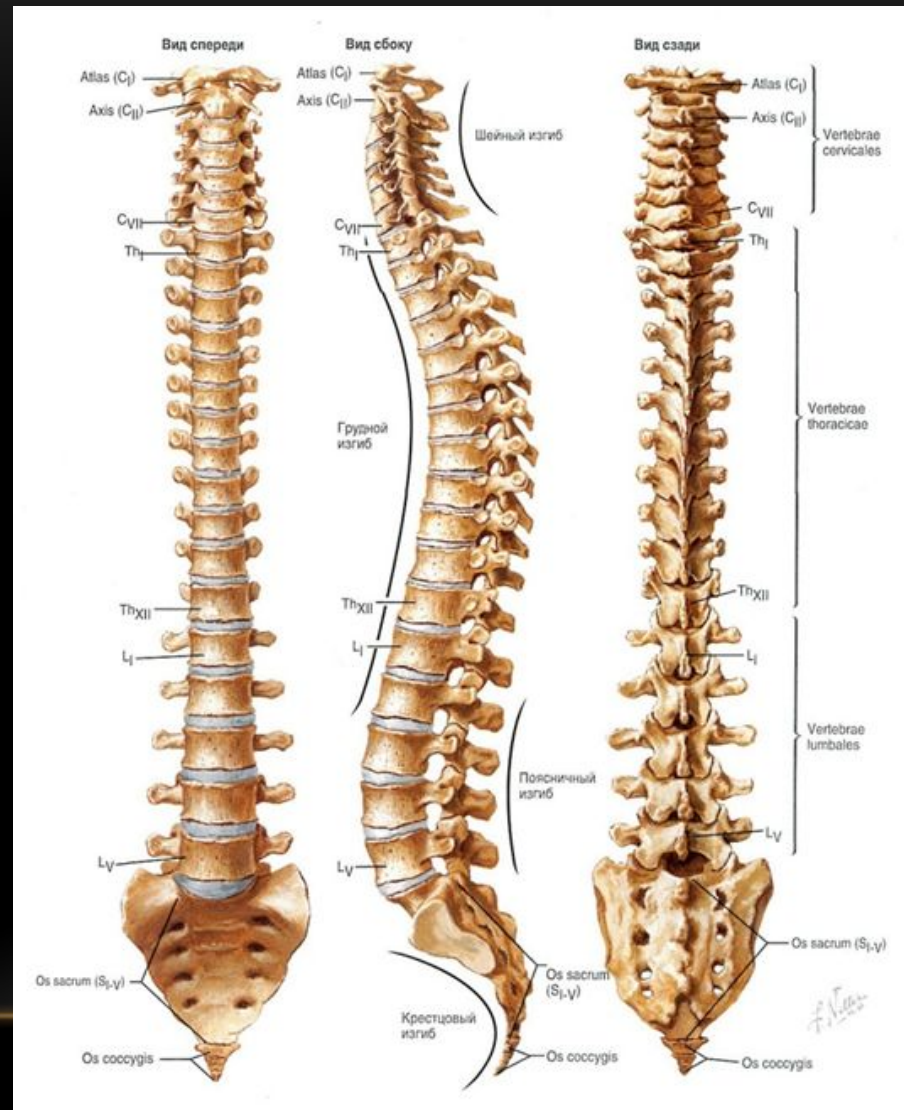
Окончание "оз" - указывает на заболевание не воспалительного характера, связанное с качественными или количественными изменениями (дистрофическими, дегенеративными, деформирующими).

## КЛАССИЧЕСКОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ .

- **Остеохондроз** - это заболевание, характеризующееся поражением межпозвоночных дисков, прилежащих тел позвонков, связочного аппарата позвоночника. А так же, комплекс дистрофических нарушений в суставных хрящах.
- Может развиваться практически в любом суставе, но чаще под этим диагнозом подразумевают изменения в позвоночнике.



# ОТДЕЛЫ ПОЗВОНОЧНИКА.



**Шейный отдел** Функция – ориентация. Самый подвижный за счёт плоскости дугоотростчатых суставов. Ротация на 45° за счёт C0-C1-C2.

**Грудной отдел** Функция защиты, поэтому менее подвижен. Какие грудные позвонки наиболее подвижны и почему? Грудная клетка - взаимосвязь с грудиной. Опора плечевого пояса, основа для дыхательной мускулатуры.

**Поясничной отдел** Функция – стабилизация. Самые крупные позвонки и диски. Соединяет малоподвижный грудной отдел с неподвижными крестцовыми позвонками. Имеет сильные рычаги (отростки). L5 в норме имеет клиновидную форму.

**Крестец** Функция – опорная. Соединяется с L5, с подвздошными костями и копчиком. 5 продольных гребней – сросшиеся остистые, суставные, поперечные. Крестцовая бугристость – связки. Какие мышцы влияют на подвижность крестца?

**Копчик** «Кукушка». Связки, родовой канал. Рога крестца и копчика соединяются связками.

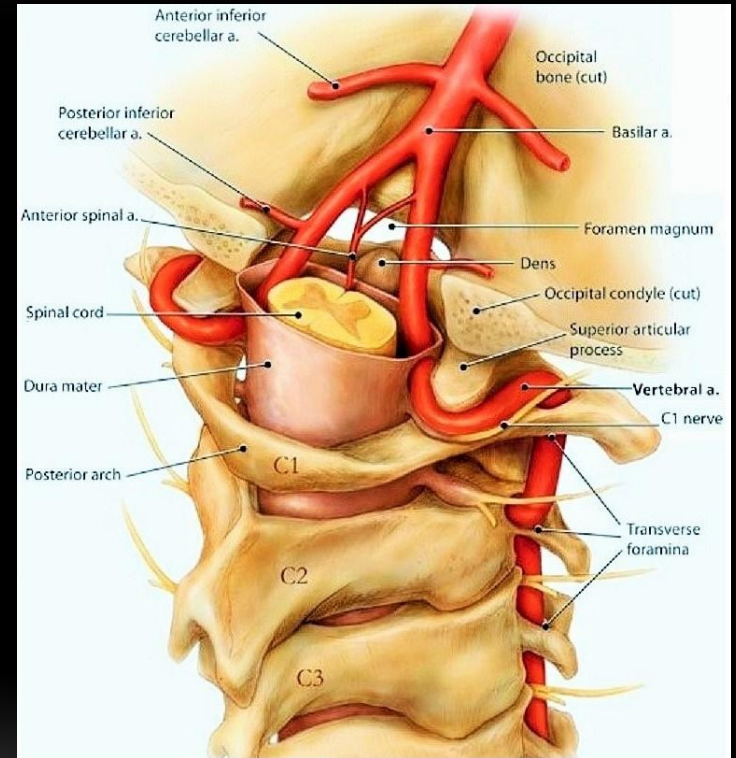
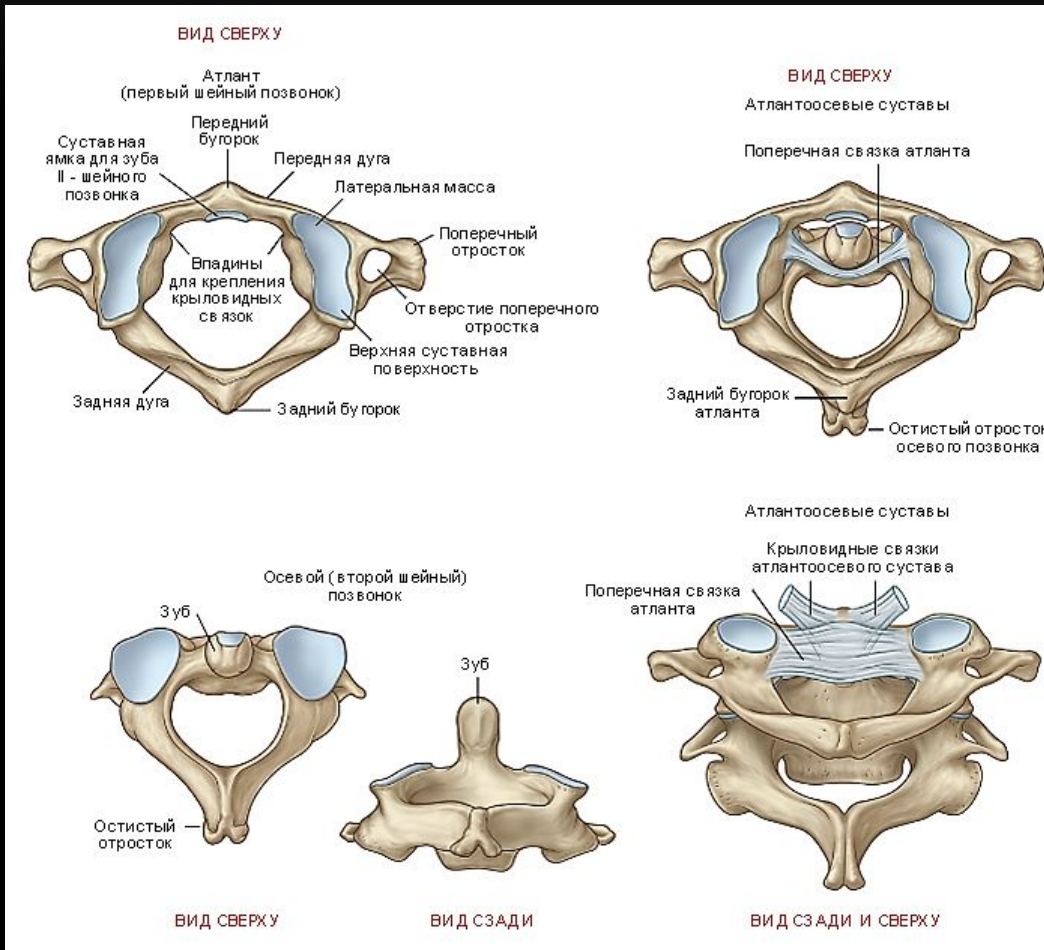
### **Запас прочности к осевой нагрузке.**

**Шейный отдел.** Готовность к нагрузке – 50 кг., запас прочности - 110 кг.

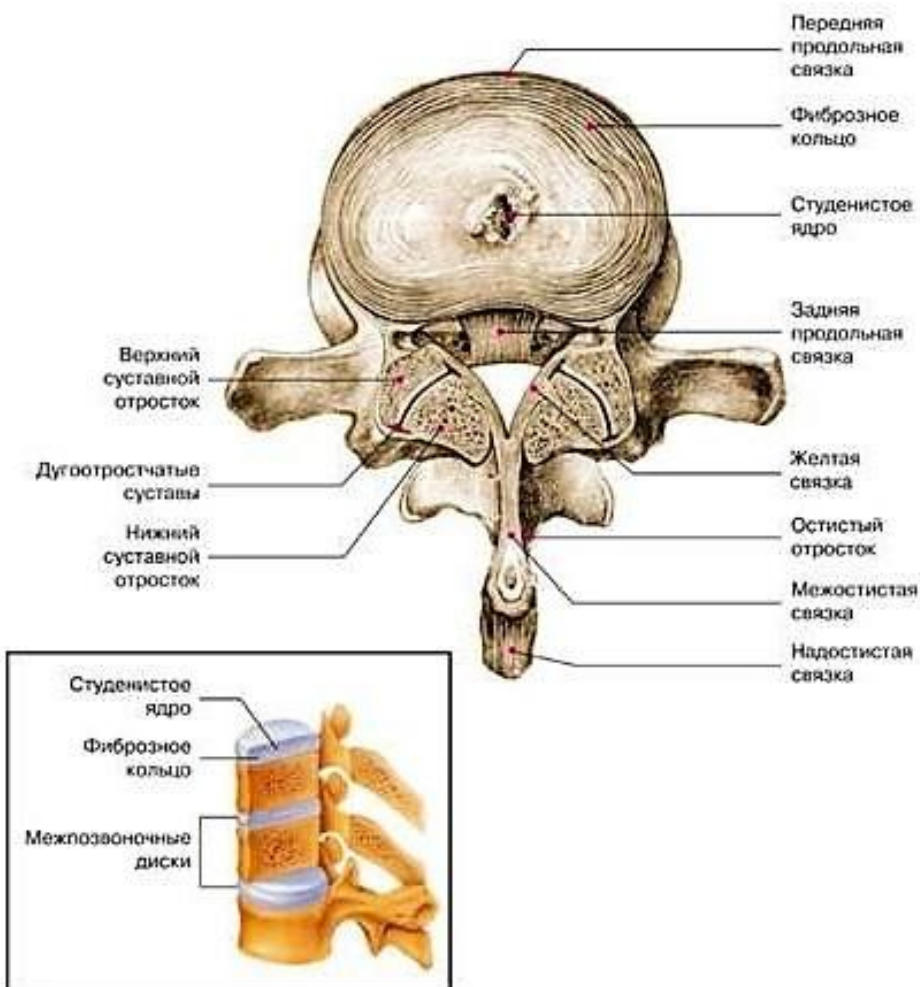
**Грудной отдел.** Готовность к нагрузке – 75 кг., запас прочности - 210 кг.

**Поясничной отдел.** Готовность к нагрузке – 125 кг., запас прочности - 400 кг.

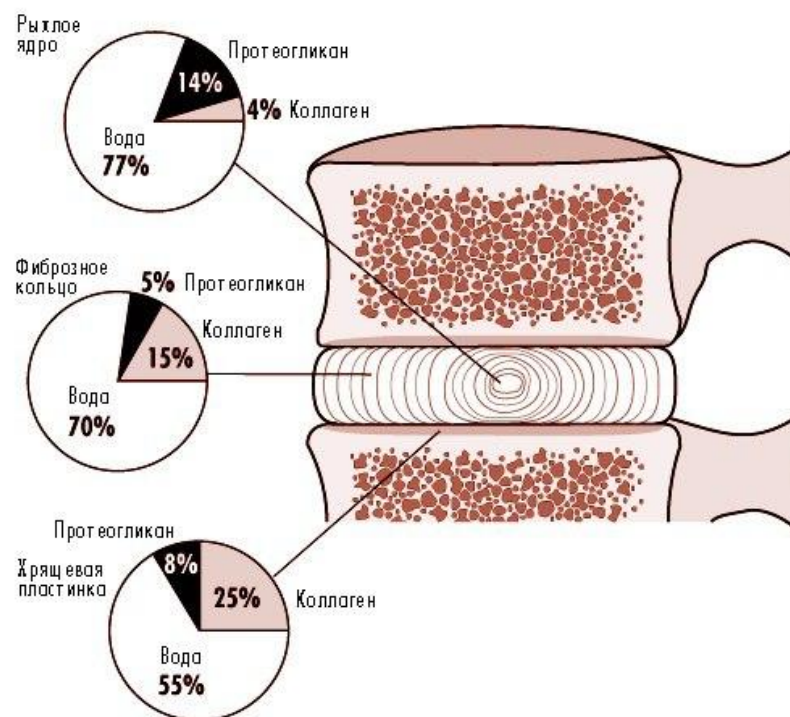
# СТРОЕНИЕ ПОЗВОНКОВ.



## Диск и дугоотростчатые суставы.

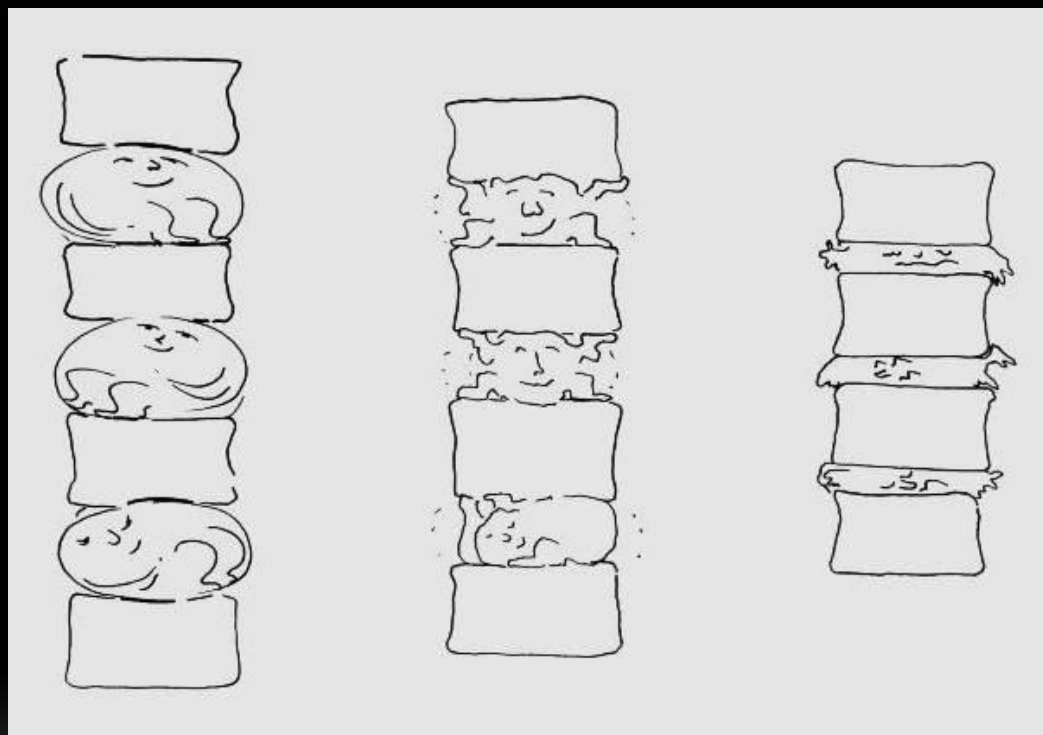
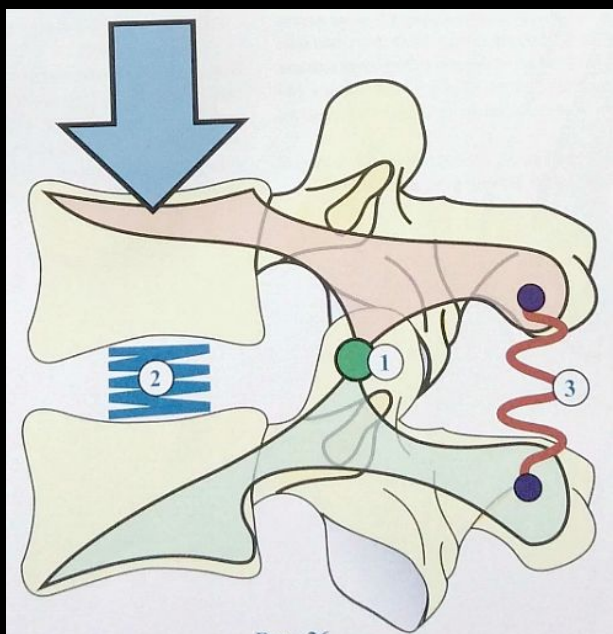


## Содержание воды и коллагена в межпозвоночных дисках и замыкательных пластинках.

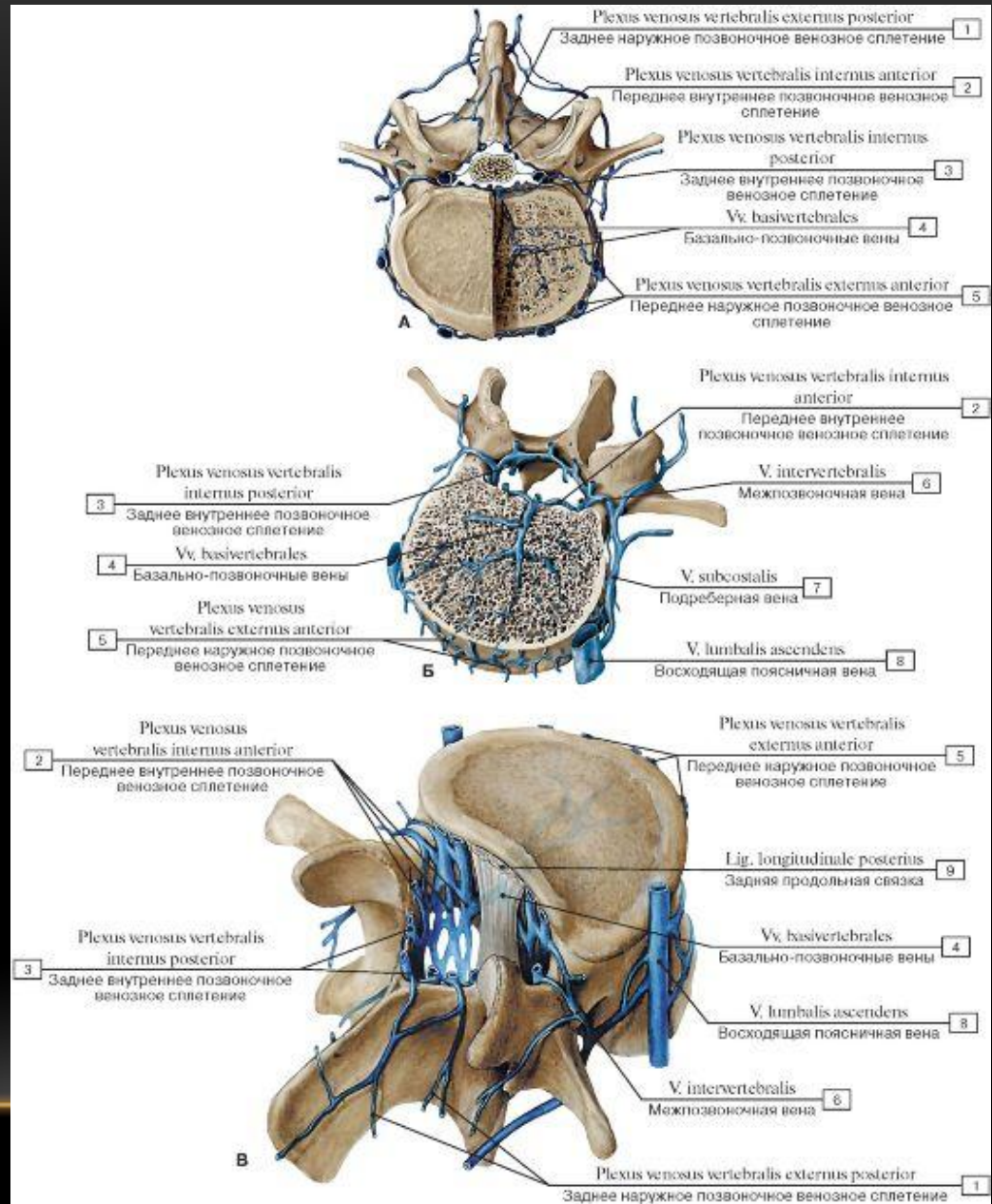




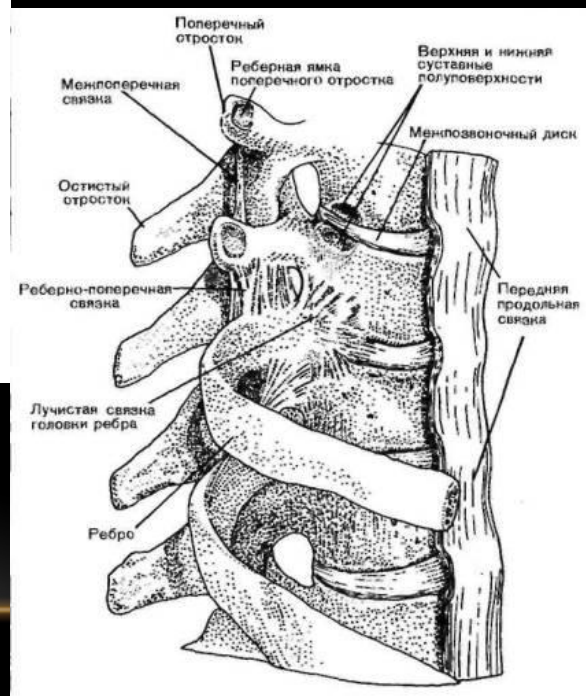
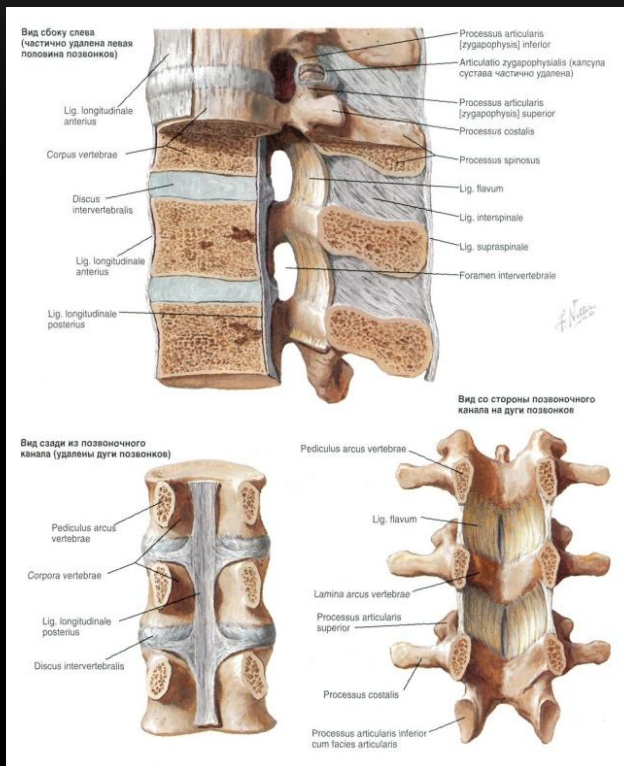
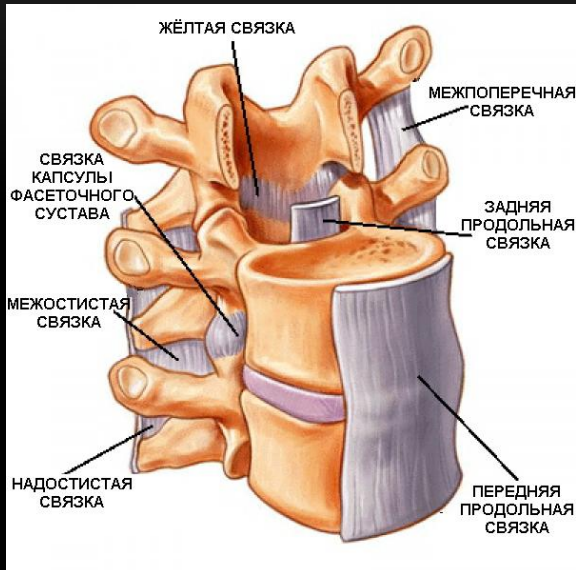
# Биомеханика позвоночных суставов.



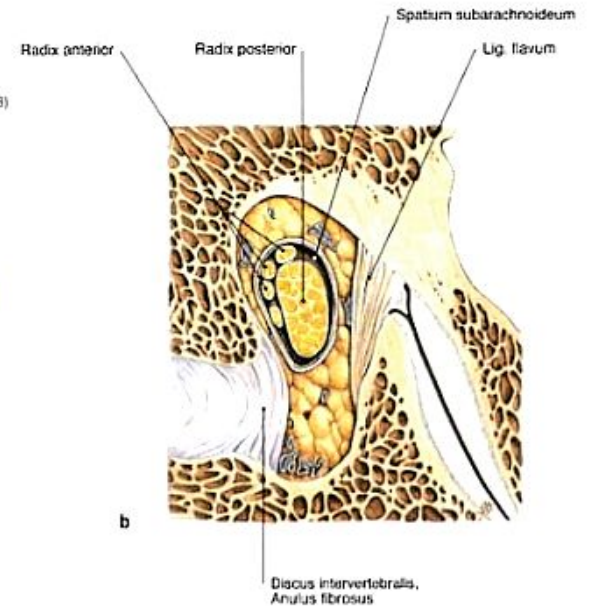
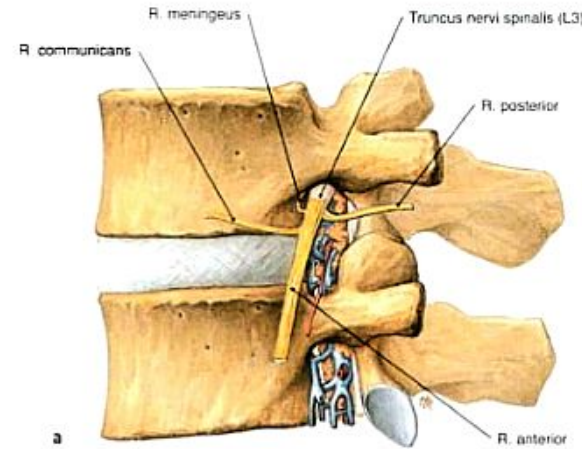
# Вены позвонков.



# СВЯЗКИ ПОЗВОНОЧНИКА.

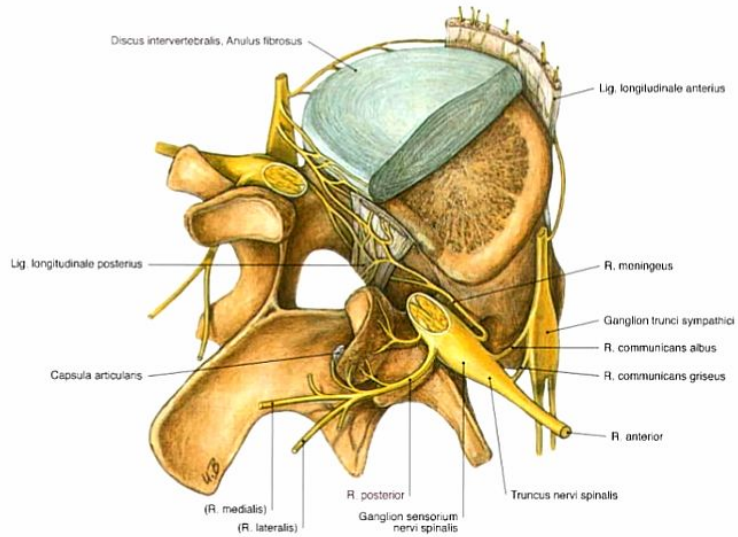


# Выход нервного ствола из межпозвонкового отверстия.

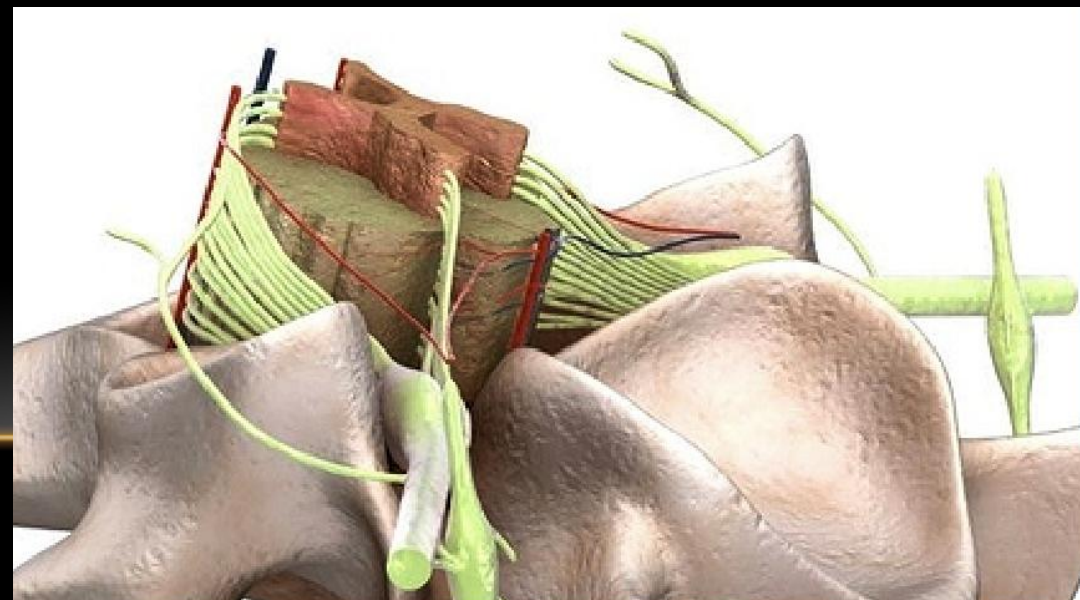
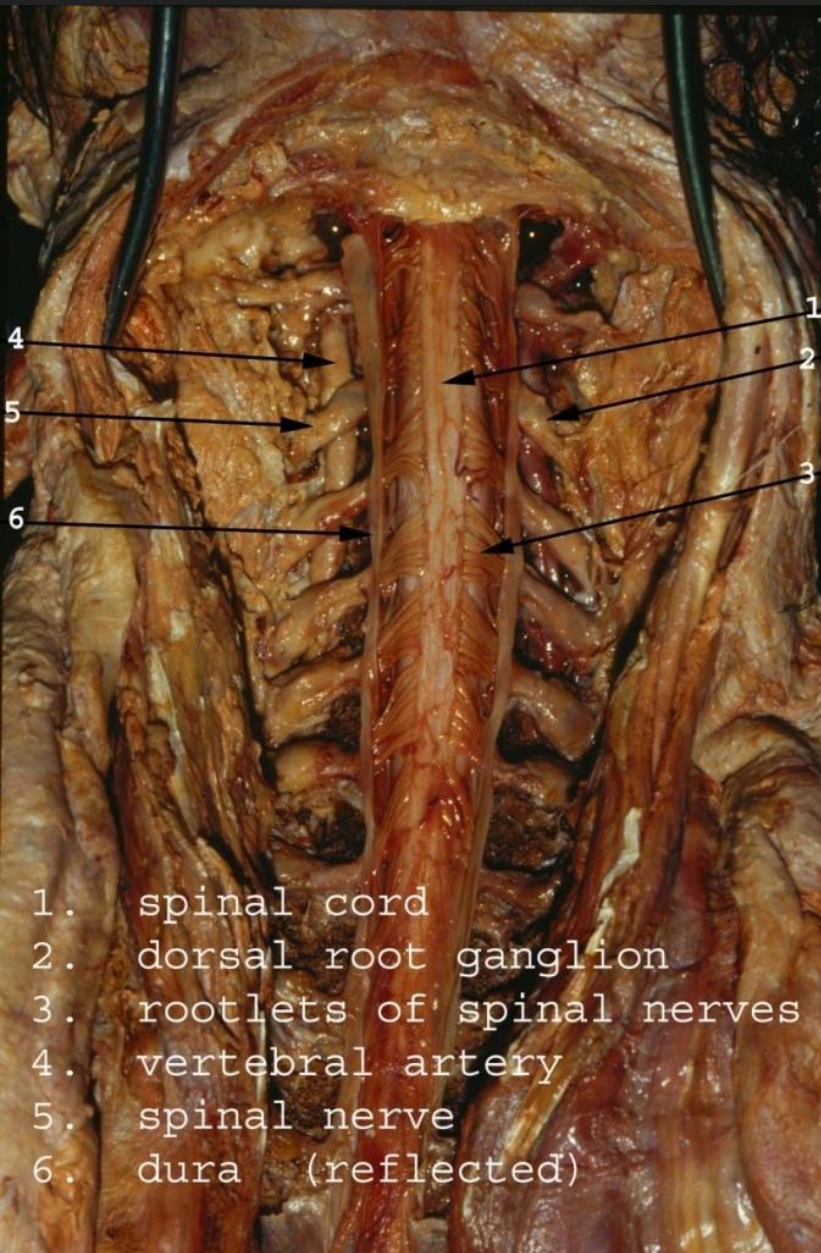


**Fig. 827 a, b** Intervertebral foramina, Foramina intervertebralia; lumbar part of the vertebral column.

**a** Viewed from the left  
**b** Sagittal section



# Спинной мозг.

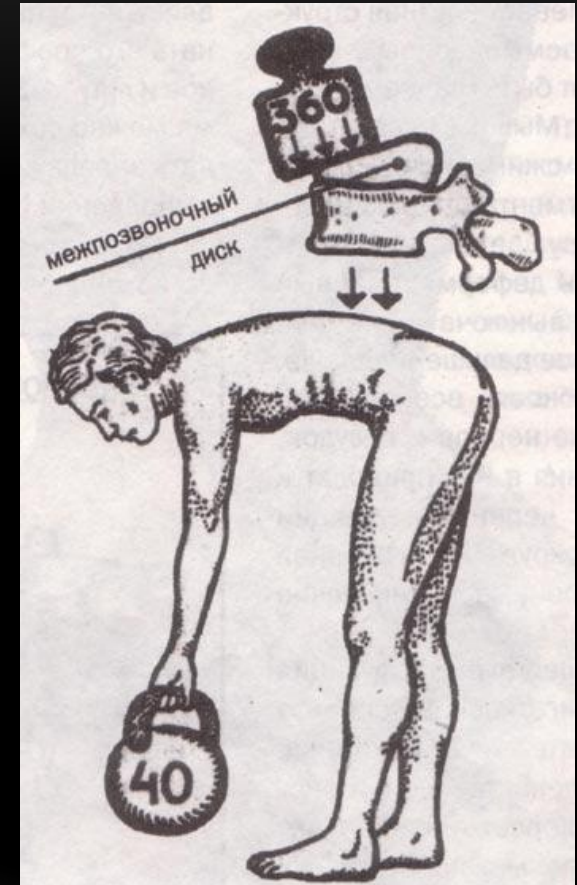


**КАКИЕ ПРИЧИНЫ  
СПОСОБСТВУЮТ  
ВОЗНИКНОВЕНИЮ  
ОСТЕОХОНДРОЗА**

---

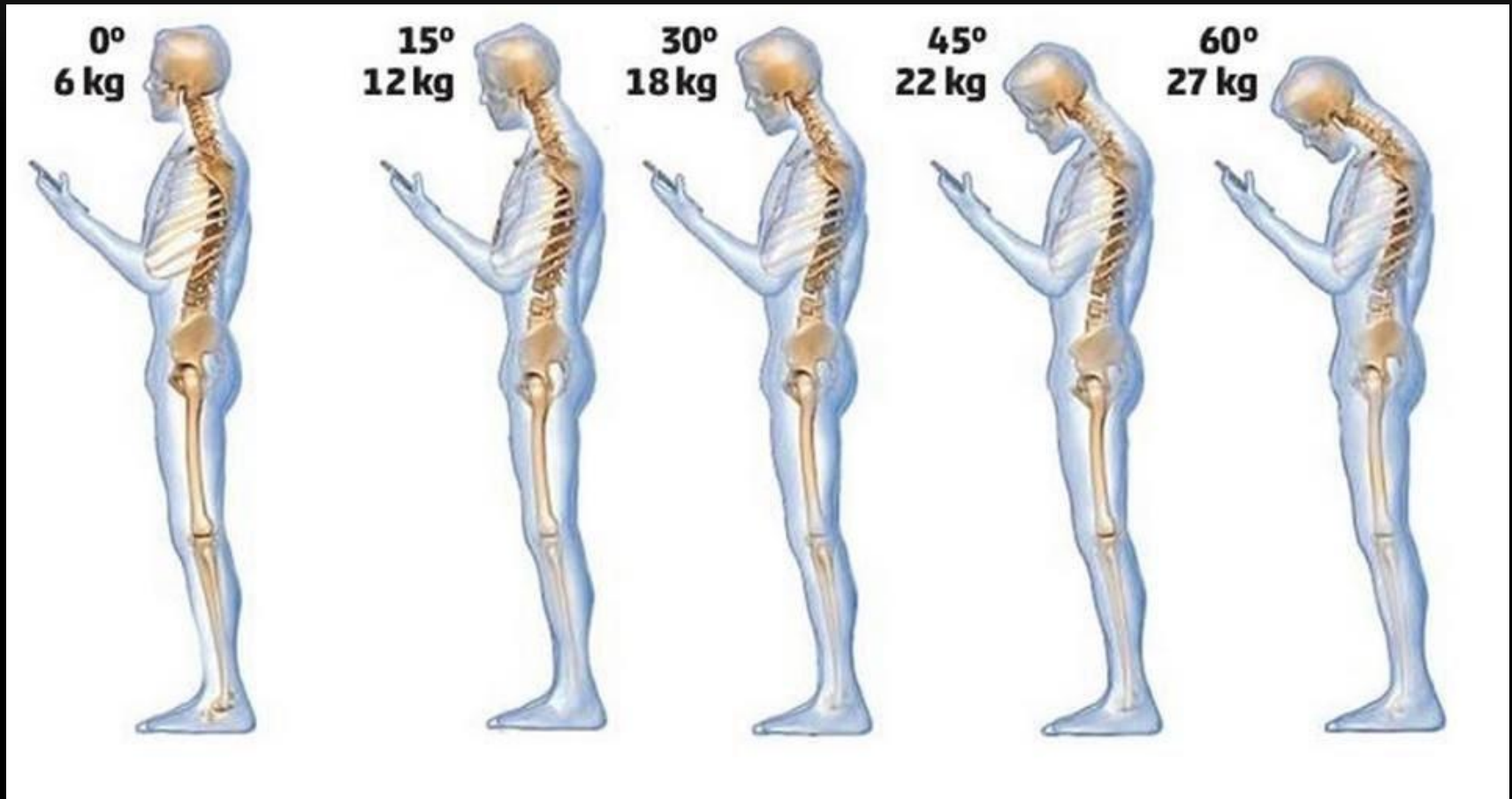
# ПРИЧИНЫ ОСТЕОХОНДРОЗА.

- Постоянные перегрузки позвоночника или недостаточность отдыха.
- Общей причиной остеохондроза, для всех возрастных категорий, могут являться различные заболевания.  
В частности: ревматизм, аутоиммунные нарушения, патологии позвоночника, травмы, заболевания эндокринной системы, а также многие инфекционные заболевания.
- Еще одной общей причиной возникновения остеохондроза является наследственная предрасположенность.



Груз, поднятый таким образом, увеличивает нагрузку на поясничные позвонки в 9 раз.  
А груз, поднятый на вытянутых руках, увеличивает нагрузку на поясничные позвонки в 7 раз.

Нагрузка на шейный отдел позвоночника.  
Усилие, требуемое для удержания головы от падения вперёд.





**Какие симптомы характерны для Остеохондроза**

---

# КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА.

- Прежде всего, это боль в самом позвоночном столбе.
- А так же, боли могут распространяться на затылочную область, шею, межлопаточную область, иррадиировать в другие области, например - кардиалгический синдром (межрёберные невралгии). При сдавлении позвоночного канала могут проявляться соответствующие симптомы.
- Остальные проявления относятся уже к дальнейшим последствиям остеохондроза. Это радикулиты, невриты, парезы, нарушение функций органов и желёз.
- Кроме болей могут наблюдаться слабость некоторых мышечных групп, онемение и цианоз пальцев ног и рук, головокружение и снижение зрения, чувство усталости в плечах и спине, не сильные боли при наклоне корпуса и повороте головы, которые быстро проходят.

# ПРОБЛЕМЫ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ.

Остеохондроз - это системное заболевание, ведь позвоночник - это не только опора нашего тела, он оказывает влияние на все органы человеческого организма.

А потому больной позвоночник может негативно действовать на работу почек, печени, желудка (и др.), что приводит к появлению многих тяжелых заболеваний, на первый взгляд, с позвоночником никак не связанных.

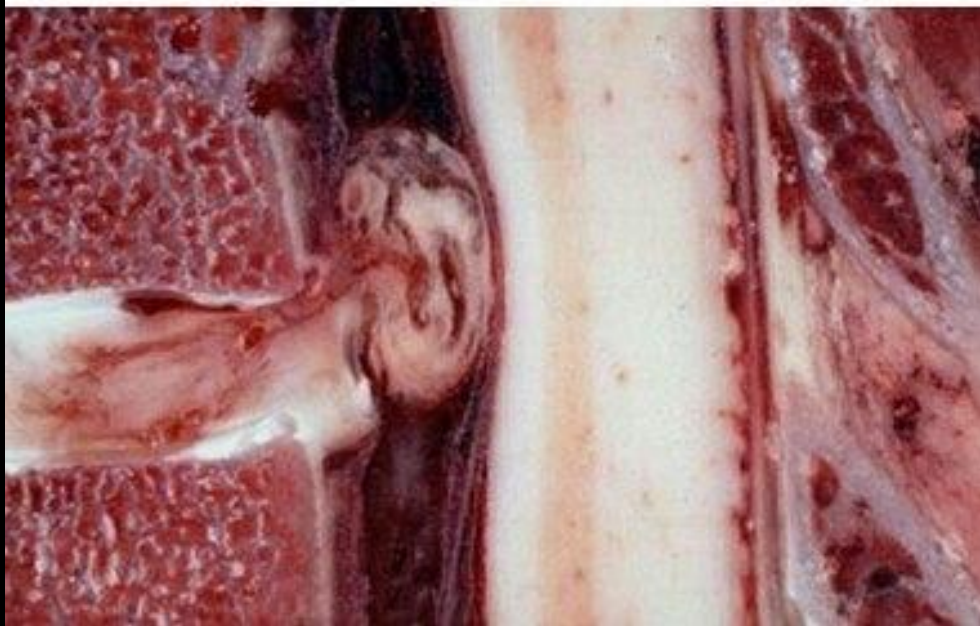
В свою очередь, и многие болезни могут являться причиной возникновения остеохондроза.

Осложнения (спутники) остеохондроза в самом позвоночнике: спондилоартроз, спондилёз, спондилолистез, протрузии и грыжи межпозвоночного диска, грыжи Шморля, остеопороз, остеофитоз, кальцинирование связок.

Всё это ведёт к нарушению подвижности в позвоночном столбе, формированию блоков (а в последствии - анкилозов), сдавливанию нервов (невриты, радикулиты) и спинномозгового канала (парезы, параличи).

# Грыжи.

Стадии образования межпозвоночной грыжи



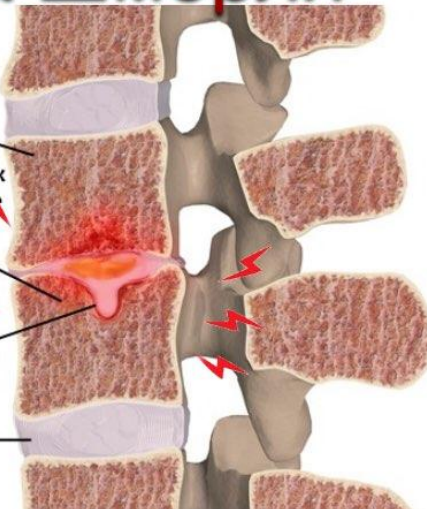
## Грыжа Шморля

Здоровый позвонок

Поврежденный позвонок  
(происходит уплотнение  
костной ткани  
вокруг грыжи)

Вдавливание диска  
в губчатую кость  
позвонок  
(грыжа Шморля)

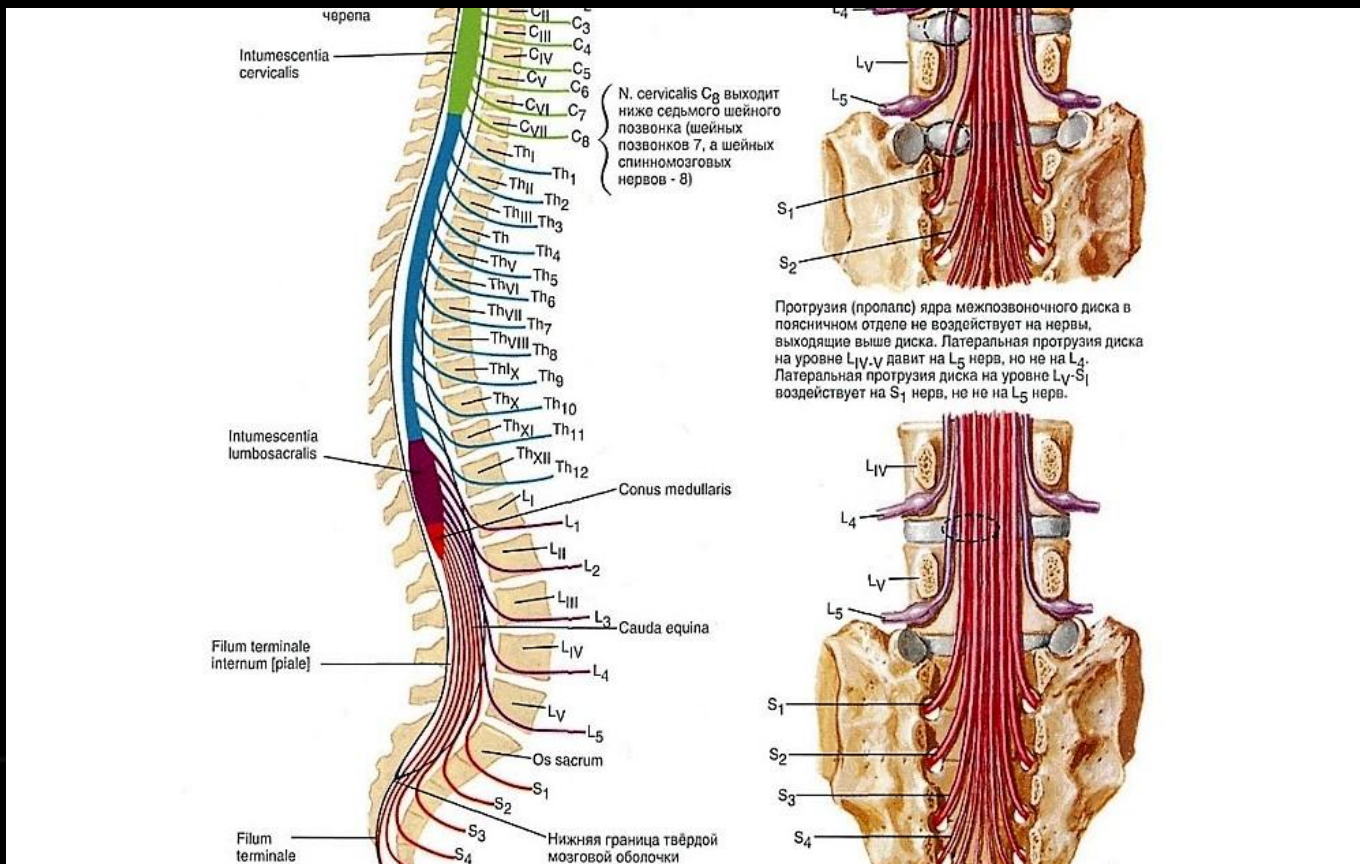
Здоровый  
межпозвоночный  
диск

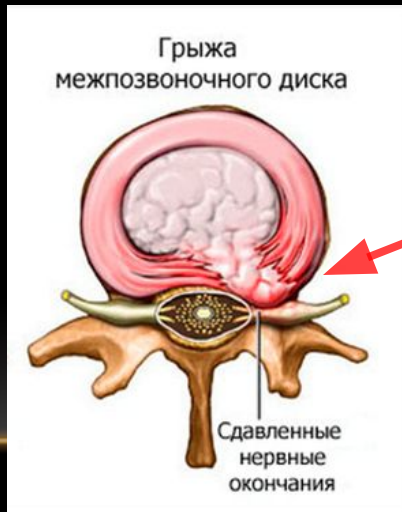
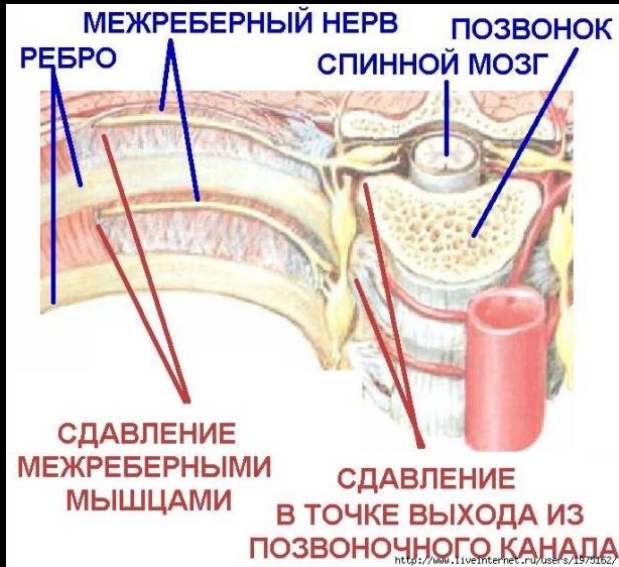
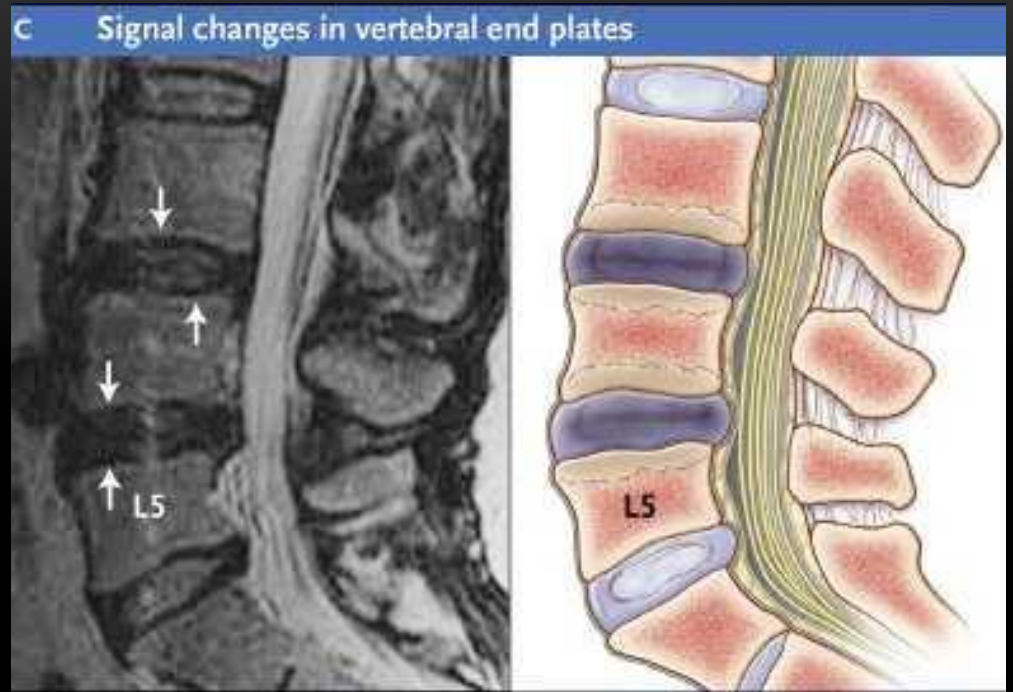


Грыжа Шморля – абсолютно  
не опасна ?



Секвестрированная задняя  
грыжа сдавливает спинной мозг





Выпячивание диска редко сдавливает нервные волокна, ибо нерв выходит из межпозвоночного отверстия выше диска.

# Стадии дегенерации диска



# На работу каких органов влияет позвоночник

## Шейный отдел:



### Мозговое кровообращение:

Головные боли, нервозность, ухудшение памяти.



Пазухи, гипофиз, язык, губы, голосовые связки



### Глаза:

Снижение зрения.



### Кожа:

Угри, экзема.



Щитовидная железа



### Ухо:

Снижение слуха.



### Плечевой сустав, мышцы

Боли в плечевых суставах, мышцах.



### Локтевой сустав

### Другие:

Гипертония, аллергии, частые ОРЗ, полиноз, снижение иммунитета. ларингит, фарингит.

## Грудной отдел:



### Легкие:

Астма, приступы кашля, бронхиты, плевриты, пневмонии.



### Сердце:

Нарушение работы, боли.



### Бронхи:

Хронические бронхиты.



### Кожа:

Фурункулезы, плохое состояние кожи.



### Почки:

Нарушение работы, пиелонефриты.



### Грудная клетка:

Боли, межреберная невралгия.



### Желудок:

Гастриты, икота, частые расстройства.



### Руки:

Онемение, потливость рук, боли.



### Печень:

Ухудшение состояния, восприимчивость к гепатитам.



### Лимфа:

Лимфостазы.



### Надпочечники.

### Другие:

Токсикозы, ревматизм, крапивница, артриты, гипотония, желчекаменная болезнь.

## Поясничный отдел:



### Кишечник:

Запоры, колиты, пупочные, паховые грыжи, колики, синдром раздраженного кишечника.



### Апендикс.



### Мочевой пузырь, мужские половые органы:

Риск импотенции, аденомы.



### Женские половые органы:

болезненные месячные, токсикозы, риск разрастания кист, опухолей.



### Тазобедренные суставы:

Дисплазия, артрозы.

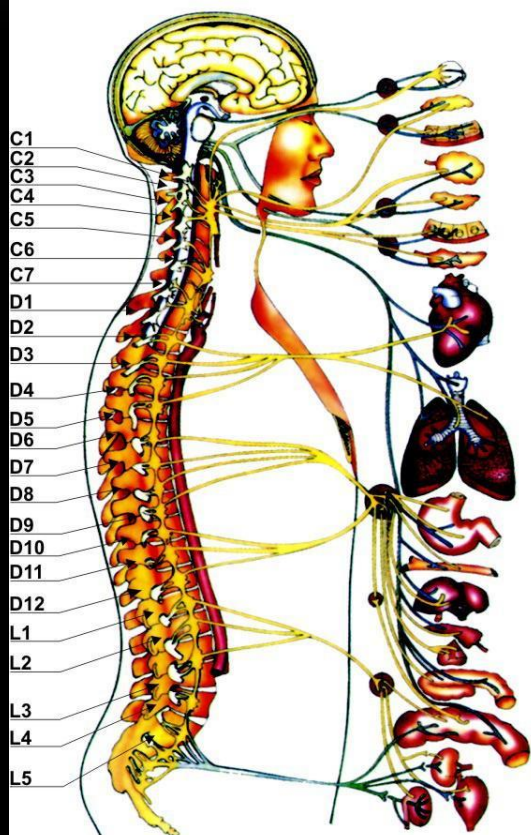
### Другие:

Артрозы коленных суставов, искривление позвоночника, варикозное расширение вен, отеки ног.

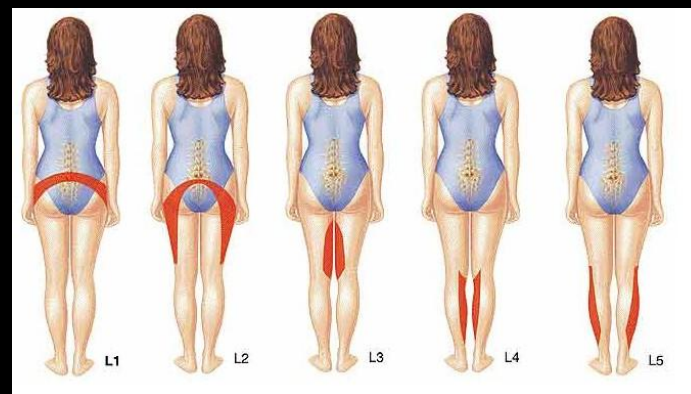




## ЗДОРОВОЕ СОСТОЯНИЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ ОТ ЗДОРОВОГО СОСТОЯНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА



Обозначение позвонка	Соответствующие органы и части тела	Патологические симптомы
<b>C1</b>	Гипофиз, внутреннее ухо, мозг, симпатическая нервная система	Головные боли, нервозность, повышенное артериальное давление, мигрени, проблемы со сном
<b>C2</b>	Глаза, зрительный и слуховой нервы, височные кости	Заболевание глаз, аллергии, снижение слуха, обмороки
<b>C3</b>	Щеки, внешнее ухо, лицевой нерв, зубы	Невралгии, невриты, угри
<b>C4</b>	Нос, губы, рот, евстахиева труба	Нарушение слуха, увеличенные аденоиды
<b>C5</b>	Голосовые связки	Боль в горле, тонзиллит, ларингит
<b>C6</b>	Мышцы шеи, надплечья	Боли в шее, в плечах, в затылке
<b>C7</b>	Щитовидная железа, плечевой и локтевой сустав	Гипотиреоз, нарушение подвижности в плечах и локте
<b>D1</b>	Руки, запястья, ладони, пищевод, трахея	Астма, кашель, боли в руках и ладонях
<b>D2</b>	Сердце, перикард, коронарные артерии	Аритмии, боли за грудиной, ишемическая болезнь
<b>D3</b>	Бронхи, легкие, плевра, грудь и соски	Бронхиты, астма, плевриты, пневмонии
<b>D4</b>	Желчный пузырь, общий желчный проток	Камни в желчном пузыре, желтуха, нарушения усвоения жиров
<b>D5</b>	Печень, солнечное сплетение	Расстройства работы печени, желтуха, нарушения свертываемости крови
<b>D6</b>	Желудок	Гастриты, язвы, нарушения пищеварения
<b>D7</b>	Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка	Диабет, язвы, расстройства пищеварения и стула
<b>D8</b>	Селезенка, диафрагма	Расстройства пищеварения, икота, нарушение дыхания
<b>D9</b>	Надпочечники	Аллергические реакции, слабость иммунной системы
<b>D10</b>	Почки	Болезни почек, усталость, слабость
<b>D11</b>	Почки, мочеточники	Расстройства мочеиспускания, хронические заболевания почек
<b>L1</b>	Аппендикс, брюшная полость, слепая кишка, верх бедра	Грыжи, запоры, колит, диарея
<b>L2</b>	Аппендикс, брюшная полость, слепая кишка, верх бедра	Аппендицит, кишечные колики, боли в бедре и паху
<b>L3</b>	Половые органы, мочевой пузырь, колено	Расстройство мочевого пузыря, импотенция, боли в коленях
<b>L4</b>	Предстательная железа, голени, стопы	Боли в голених, стопах, ишиас, люмбагия, нарушения мочеиспускания
<b>L5</b>	Голени, стопы, пальцы ног	Отеки, боли в лодыжках
<b>Крестец</b>	Бедренная кости, ягодицы	Боли в крестце
<b>Копчик</b>	Прямая кишка, задний проход	Гемморой, нарушение функции тазовых органов
<b>D12</b>	Тонкая и толстая кишки, паховые кольца, фаллопиевы трубы	Нарушения пищеварения, заболевание женских половых органов, бесплодие



## ВИДЫ (КЛАССИФИКАЦИЯ) ОСТЕОХОНДРОЗА.

- В зависимости от локализации выделяют шейный, грудной и поясничный остеохондроз.
- Стадии: 1. Доклиническая стадия; 2. Повреждение фибриозного кольца диска; 3. Грыжа диска; 4. Дегенеративное восстановление позвоночника.
- Полное выздоровление при традиционном подходе не предполагается.

# ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА.

---

Понимая суть процессов,  
происходящих при остеохондрозе,  
основной принцип подхода к лечению  
– это восстановление, регенерация  
повреждённых тканей позвоночника!

---

# МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА В СОВРЕМЕННОЙ ТЕРАПИИ.

- Лекарственная терапия.
- Массаж.
- Физиотерапия.
- Рефлексотерапия.
- Мануальная терапия.
- Вытяжение позвоночника.
- Лечебная гимнастика.
- Оперативное вмешательство.

## Побочные действия

### ЖКТ:

чаще 1% - абдоминальные боли, ощущение вздутия живота, диарея, тошнота, запор, метеоризм, повышение уровня "печеночных" ферментов, пептическая язва с возможными осложнениями (кровотечение, перфорация), желудочно-кишечное кровотечение;

реже 1% - рвота, желтуха, мелена, появление крови в кале, поражение пищевода, афтозный стоматит, сухость слизистых оболочек (в том числе рта), гепатит (возможно молниеносное течение), некроз печени, цирроз, гепаторенальный синдром, изменение аппетита, панкреатит, холецистопанкреатит, колит.

### Нервная система:

чаще 1% - головная боль, головокружение;

реже 1% - нарушение сна, сонливость, депрессия, раздражительность, асептический менингит (чаще у больных системной красной волчанкой и другими системными заболеваниями соединительной ткани), судороги, общая слабость, дезориентация, кошмарные сновидения, ощущение страха.

### Органы чувств:

чаще 1% - шум в ушах,

реже 1% - нечеткость зрения, диплопия, нарушение вкуса, обратимое или необратимое снижение слуха, скотома.

### Кожные покровы:

чаще 1% - кожный зуд, кожная сыпь;

реже 1% - алопеция, крапивница, экзема, токсический дерматит, многоформная экссудативная эритема (в т.ч. синдром Стивенса-Джонсона), токсический эпидермальный некролиз (синдром Лайелла), повышенная фоточувствительность, мелкоточечные кровоизлияния.

### Мочеполовая система:

чаще 1% - задержка жидкости,

реже 1% - нефротический синдром, протеинурия, олигурия, гематурия, интерстициальный нефрит, папиллярный некроз, острая почечная недостаточность, азотемия

### Органы кроветворения и иммунная система:

реже 1% - анемия (в том числе гемолитическая и апластическая анемии), лейкопения, тромбоцитопения, эозинофилия, агранулоцитоз, тромбоцитопеническая пурпура, ухудшение течения инфекционных процессов (в том числе развитие некротического фасциита).

### Дыхательная система:

реже 1% - кашель, бронхоспазм, отек гортани, пневмонит.

### Сердечно-сосудистая система:

реже 1% - повышение артериального давления; застойная сердечная недостаточность, экстрасистолия, боль в грудной клетке.

### Аллергические реакции:

реже 1% - анафилактоидные реакции, анафилактический шок (обычно развивается стремительно), отек губ и языка, аллергический васкулит.

# ЛЕКАРСТВЕННАЯ ПОМОЩЬ В СОВРЕМЕННОЙ ТЕРАПИИ.

В лекарственной терапии остеохондроза применяют препараты, которые относятся к нескольким группам.

- Нестероидные противовоспалительные средства, среди которых широко известны диклофенак, индометацин, ибупрофен, нимесулид, мелоксикам.
- Н-холинолитики. Из этой группы при остеохондрозе назначают толперизон (миорелаксант). Однако этот препарат противопоказан при гиперчувствительности, тяжёлом течении миастении, а также при беременности и кормлении грудью.
- Корректоры метаболизма костной и хрящевой ткани. Например, хондроитинсульфат, который улучшает фосфорно-кальциевый обмен и тормозит дегенерацию хрящевой ткани.
- **Препараты для улучшения кровообращения:** эуфиллин, ксантинола никотинат, трентал.
- Витамины, в основном группы В: тиамин (В1), пиридоксин (В6), цианокобаламин (В12).
- Седативные препараты: настойка валерианы, настойка пустырника, элениум, нозепам.

# ОСОБЕННОСТИ МАССАЖА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ.

- Кроме воздействия на соответствующую область, при грудном остеохондрозе обязательно массируется грудная клетка спереди.
- При поясничном – область живота.
- При шейном – область затылка и вся воротниковая зона.
- При корешковых симптомах массируют соответствующие участки, как на больной, так и на здоровой конечности (половине тела).



# ФИЗИОТЕРАПИЯ.

Методы физиотерапии основаны на действии физических факторов:

- электрического тока,
- магнитного излучения,
- ультразвука,
- лазера,
- света,
- ультрафиолетового и инфракрасного излучения,
- вибрации.

# РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ.

- Иглорефлексотерапия (акупунктура). Воздействие на организм осуществляется специальными иглами через биологически активные точки на теле посредством введения их в эти точки и манипуляций ими.
- Точечный массаж (акупрессура). Влияние на биологически активные точки нажатием пальцами: легко вращающиеся движения, движения средней мощности, сильное давление (большим пальцем или суставом согнутого пальца).

# МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

- индивидуально подобранное мануальное воздействие на костно-мышечную систему для снятия острых и хронических болей в позвоночнике и суставах, а также увеличения объема движений и коррекции осанки. Одним из направлений мануальной терапии является Висцеральная мануальная терапия, которая способствует восстановлению нормальной подвижности органов, улучшает кровоснабжение, лимфоциркуляцию, нормализует обмен веществ, восстанавливает иммунитет, предотвращает обострения хронических заболеваний

# ВЫТЯЖЕНИЕ (ТРАКЦИЯ) ПОЗВОНОЧНИКА

- эффективный метод лечения болевых синдромов в позвоночнике, и суставах с использованием индивидуально подобранной нагрузки с использованием специального оборудования. Процедура направлена на увеличение межпозвонкового пространства, снятие боли и восстановление анатомически правильной формы позвоночника

# ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

- Комплексы ЛФК позволяют при правильном выполнении гарантированно улучшить состояние и предупредить осложнения остеохондроза. Естественно, это требует определенных временных затрат. Кроме того, чаще всего, остеохондроз присутствует во всех отделах позвоночника сразу. В условиях стационара выполняют ЛФК только для наиболее пораженного отдела. Однако совершенно логично, что лечить нужно весь позвоночник.

- Если выполнять комплексы на все разделы позвоночника, то здесь у больного будет происходить формирование мышечного корсета, и — внимание — бонус: появится подтянутость фигуры. Для людей с малоподвижным образом жизни дополнительной нагрузки для тела и не нужно придумывать.  
Хоть эти комплексы и не заменят тренажерный зал (рельефа мышц, само собой, не будет), произойдет укрепление глубоких мышц, что очень важно для здоровой работы не только опорно-двигательного аппарата, но и внутренних органов.
- Когда нет времени на полный комплекс (около 1 часа), но необходимо позаниматься для улучшения состояния, ощущения легкости в позвоночнике, предлагается пятиминутный комплекс ЛФК, состоящий из основных наиболее важных упражнений.

## ● **КОМПЛЕКС ЛФК — ПЯТИМИНУТКА ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ**

- Все упражнения выполняются сидя, желательно перед зеркалом для контроля своего тела, голова прямо, подбородок параллельно полу; руки на поясе, колени вместе, упор на стопы.
- Медленные повороты головой вправо и влево, с задержкой в конечных положениях на выдохе. На вдох — возврат в исходное положение — голова прямо, подбородок параллельно полу. Повтор 3-4 раза.
- Медленные наклоны головой к правому и левому плечу (плечи не поднимать!) с задержкой в конечных положениях на выдохе. На вдохе — в исходное положение. Повтор 3-4 раза.
- Медленный наклон головы вниз, подбородком тянуться к груди (зубы сомкнуты, рот не открывается), тянуться как можно ниже на выдохе. Возвратиться в И.П.- вдох. Назад голову не запрокидывать! Повторить 3-4 раза.
- Медленно потянуть подбородок к середине правой ключицы, затем прямо и к середине левой ключицы. Повтор 4 раза.
- Медленно наклонить голову вниз и подбородком «чертить» полукруг от одного плеча к другому и обратно (зубы сомкнуты, рот не открывается). Повтор 4 раза.

- Вытягивать голову вверх, удерживать несколько секунд и расслабить шею. Повторить 2-3 раза.
- Упереться кулаками в подбородок и нажимать им в течение нескольких секунд на кулаки. Повтор 2-3 раза.
- Упражнение на встречное сопротивление: кисти в «замок», расположить на лоб. Давить ладонями на лоб и лбом на ладони, удерживать несколько секунд. Повтор 2-3 раза.
- Так же с ладонями на затылок.
- Так же, положив ладонь на голову сбоку. Наклон головы вбок, оказывая рукой сопротивление.
- Так же, ладонь на области виска. Поворот головы в сторону, оказывая рукой сопротивление.
- И.П.- руки согнуты в локтях, ладонь наложена на ладонь, на уровне подбородка. Тянуться к ладоням поочередно лбом, подбородком, правым ухом, левым ухом. Повторить по 1 разу.



## ЛФК-ПЯТИМИНУТКА ПРИ ГРУДНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

- И.П.- сидя, руки вдоль туловища. Поднимание рук вверх — вдох, опускание рук — выдох. Повтор 2-3 раза.
- И.П.- то же. Поднимание и опускание плеч с напряжением. Повтор 4-6 раз.
- Сидя, ладони к плечам. Круговые движения в плечевых суставах. По 5 раз в каждую сторону.
- Сидя, ладони к плечам, локти в стороны. Локти свести перед собой, наклонить голову вперед, спину округлить — выдох; отвести локти назад, прогнуться в грудном отделе, голову прямо- вдох. Повтор 3-4 раза.
- И.П. — сидя, прямые руки в стороны. Ножницы горизонтальные. Скрестить прямые руки перед собой и развести в стороны. Повтор 10-12 раз.
- И.П. — сидя — ножницы вертикальные: правая прямая рука вверх, за головой, левая прямая вдоль туловища. Смена положения рук. Повтор 10-12 раз.
- И.П. — сидя, руки в стороны, круговые движения прямыми руками вперед и назад. Повтор по 10-12 раз в каждую сторону.
- И.П. — сидя, руки вдоль туловища. Наклон туловища вправо, скользя ладонью вниз по ноге на выдохе. Затем в другую сторону. Повторить по 2-4 раза в каждую сторону. Это упражнение можно выполнять сидя.

## ● ЛФК-ПЯТИМИНУТКА ПРИ ПОЯСНИЧНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

- И.П.- лежа на животе. Руки согнуты в локтях и прижаты к телу, ноги прямые. Приподнять верхнюю часть туловища на прямых руках, посмотреть вправо — влево с поворотом головы. Вернуться в и.п., расслабиться. Повтор 2-3 раза.
- Руки вытянуты вперед, ноги прямые. «Кроль» руками, с приподниманием туловища. Повтор 4-6 раз.
- И.П.- тоже, «Брасс» руками. Повтор каждой рукой 4-6 раз.
- Кисти под подбородком, ползем «по-пластунски», поочередно подтягиваем колено к локтю. Повтор 4- 6 раз в каждую сторону.
- То же, ноги прямые. Поочередное поднятие ног вверх, носок «смотрит» в пол. Повтор 4-6 раз каждой ногой.
- Руки и ноги выпрямлены. Одновременно поднять прямые руки и ноги вверх, задержаться на несколько секунд, опустить и расслабиться. Повтор 3-4 раза.

# НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ, АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПОМОЩИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ.

- Лечебное голодание. Индивидуально, в зависимости от состояния, соблюдая питьевой режим.
- Дыхание по специальной методике. Помогает снять болевой синдром и улучшить обменные процессы.
- Анализ образа жизни и психосоматических факторов. Корректировка психологического состояния.