

# ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА (ЛФК) ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ



- ◎ Все специалисты соглашаются, что источник болей в спине - это защемление нервных корешков спинного мозга вследствие изнашивания межпозвоночных дисков. Почему раньше времени изнашиваются межпозвоночные диски у людей, которые не заняты тяжёлым физическим трудом и не занимаются профессионально спортом?

- ◎ Ответ таков: в следствие малоподвижного образа жизни резко уменьшается физическая активность мышц и связок которые отвечают за поддержание позвоночного столба в оптимальной форме.

- ⦿ Далее уменьшается кровообращение в район позвоночника, а потом ухудшается обмен веществ в этой области, и мы получаем конечный результат - организм не в состоянии поддерживать в нормальном состоянии мышцы и связки. Позвоночник проседает и защемляет нервные корешки - мы чувствуем боль.

- ⦿ Для того, что бы решить эту проблему и улучшить состояние позвоночника необходимо ежедневно уделять 10 - 15 минут специальным, простым упражнениям лечебной физкультуры. Для профилактики потребуются упражнения:







- 1. Для декомпрессии (растягиванию) позвоночника. Это необходимо делать, чтобы снимать напряжение с нервных ответвлений спинного мозга.
- 2. Увеличение подвижности позвоночного столба. Гибкий позвоночник уменьшает риск возникновения болей в спине.
- 3. Упражнения для укрепления мышц и связок, которые должны поддерживать позвоночник в вертикальном положении. Благодаря этому наш позвоночник и вся спина легче будут переносить ежедневные нагрузки.

# С помощью упражнений лечебной физкультуры можно решить несколько задач:

- ① 1. Уменьшить болезненные ощущения - уменьшить сдавливание межпозвоночных дисков.
- ② 2. Укрепить мышцы и связки, поддерживающие позвоночник.
- ③ 3. Ускорить рост здоровой ткани (костной и хрящевой) в позвоночнике.
- ④ 4. Благодаря усиленному кровотоку происходит очистка тканей от шлаков и токсинов.



# Общие рекомендации по выполнению лечебной физкультуры

- Упражнения предназначены для профилактики и восстановления позвоночника, а не для одноразового, быстрого лечения позвоночника.
- Проблемы позвоночника возникают годами, их нельзя решить в течение нескольких дней.
- Упражнения лучше всего делать несколько раз в день, как минимум утром и вечером. Некоторые упражнения можно делать и на работе. Не ленитесь.
- Делая упражнения не торопитесь. Исключите резкие, быстрые движения. Делайте упражнения мягко, не торопясь.





- Постепенно увеличивайте нагрузку. Делайте постепенно упражнения с большой амплитудой.
- Выполняя упражнения старайтесь чувствовать позвоночник и мышцы спины, не делайте упражнения просто механически.
- Главная задача при выполнении лечебной физкультуры увеличить кровоток в области позвоночника.

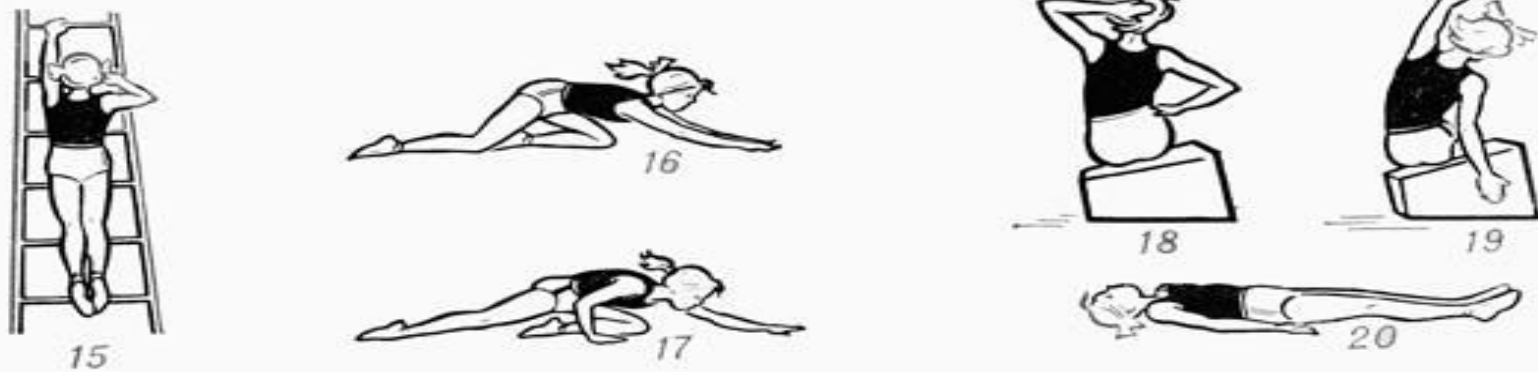
# Упражнения лечебной

## физкультуры

- ① 1. Вис на перекладине. Постарайтесь расслабить мышцы спины и сосредоточьтесь на позвоночнике. Практика показывает что таким образом хорошо прорабатывается грудной отдел позвоночника.
- ② 2. Полувис на перекладине (ноги на полу). Принцип воздействия, как и у предыдущего упражнения, но легче в исполнении.
- ③ 3. Вис на гимнастической (шведской) стенке, лицом к стенке. Стараемся немного прогнуться, отводим ноги назад. Это упражнение хорошо для растяжения всего позвоночника.

- ④ 4. Упор на письменный стол кистями, локти ставим под рёберные дуги. Ноги можно не отрывать от пола - наклоняем туловище вперёд. Стараемся прочувствовать, как растягивается весь позвоночник.
- ④ 5. Лёжа на животе, руки вперёд потягиваемся, стараясь растянуть грудной отдел позвоночника
- ④ 6. Лёжа на спине руки выпрямлены и отведены за голову - потягиваемся, стараясь растянуть поясничный отдел позвоночника.





# Упражнения лечебной физкультуры, увеличивающие подвижность позвоночника

- ① 1. Встать прямо руки на поясе. Делать наклоны по 10 - 15 раз в каждую сторону.
- ② 2. Встать прямо, руки на поясе. Наклониться вперёд, коснуться ладонями пола, возвращаемся в исходное положение.
- ③ 3. Стоим прямо, ноги на ширине плеч руки свободно опущены. Вращение корпусом в стороны. Чувствуем натяжение мышц в пояснице.



- ⦿ 4. Стоим прямо, руки вдоль бёдер. Поднять согнутую в коленном суставе. ногу и отвести бедро в сторону, упереться стопой согнутой ноги в бедро ноги, стоящей на полу. Внимание на натяжение мышц бедра, ягодиц и поясницы в таком положении 5 - 10 секунд. Потом то же самое делаем с другой ногой.
- ⦿ 5. Исходное положение, как и в предыдущем упражнении. Согнуть ногу в коленном суставе, взять за голень обеими руками и подтянуть бедро к животу. Внимание обращаем на натяжение мышц поясницы.
- ⦿ 6. Встать прямо руки на поясе. Выполняем движение тазом вперёд - назад. Количество повторений по самочувствию.







- ◎ Все упражнения необходимо делать не торопясь, мягко и нежно. Не ждите, что позвоночник будет "хрустеть" и становиться на место. Эти упражнения предназначены для ежедневного, профилактического использования.

Желаю всем здоровья!