

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА: БОЛИ В ШЕЕ И ПОЯСНИЦЕ*

Внимание!

Если боль сильная, отдает в руку или в плечо, боль в шее возникает ночью, если усилилась боль в пояснице и появились боли в ноге, вы заметили снижение силы мышц ног – никаких упражнений, немедленно обратитесь к врачу! Если этого нет, то начинайте выполнение каждого упражнения с 5 повторений, постепенно увеличивая до 10–12.

Комплекс упражнений составлен при участии проф. Е. А. Таламбура (2012 г.), кафедры лечебной физкультуры и спортивной медицины Первого МГМУ им. И.М. Сеченова

*Данный комплекс упражнений может быть использован Вами, только если Вы получили его от Вашего лечащего врача.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ

Первое упражнение

Лежа на спине, положить кисти на лоб. Надавливать лбом на кисти в течение 5–7 с, расслабиться в течение 7–8 с. Плечи не поднимать. Силу давления увеличивать постепенно.



Второе упражнение

Лежа на спине, прижать кисть правой руки к уху. Надавливать головой на кисть в течение 5–7 с, расслабиться в течение 7–8 с. Голову не наклонять, напряжение небольшое. Повторить то же с левой рукой. Силу давления увеличивать постепенно.



Третье упражнение

Лежа на спине, соединить руки на затылке. Надавливать головой на кисти в течение 5–7 с, расслабиться в течение 7–8 с. Силу давления увеличивать постепенно.



Четвертое упражнение

Лежа на спине, кисть правой руки положить на угол нижней челюсти. Надавливать головой на руку в течение 5–7 с, пытаться повернуть голову в одноименную сторону, расслабиться в течение 7–8 с. Повторить то же с левой рукой. Делать плавно. Силу давления увеличивать постепенно.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Первое упражнение

На глубоком вдохе поднимите плечи, задержитесь в этом положении и на медленном выдохе опустите.



Второе упражнение

Руки опустите вдоль тела. Выполняйте круговые движения плечами назад, затем вперед.



Третье упражнение

Руки опустите вдоль тела. На глубоком вдохе отведите плечи назад, сближая лопатки, чтобы ощутилось легкое напряжение мышц между ними. На медленном выдохе верните плечи в исходное положение.



Четвертое упражнение

Вытяните руки в стороны на высоте плеч, согните в локтях под прямым углом, затем на выдохе сведите локти вперед, чтобы ощутились натяжение мышц между лопатками и активная работа мышц в передней части грудной клетки. Верните руки в исходное положение и расслабьтесь.

