

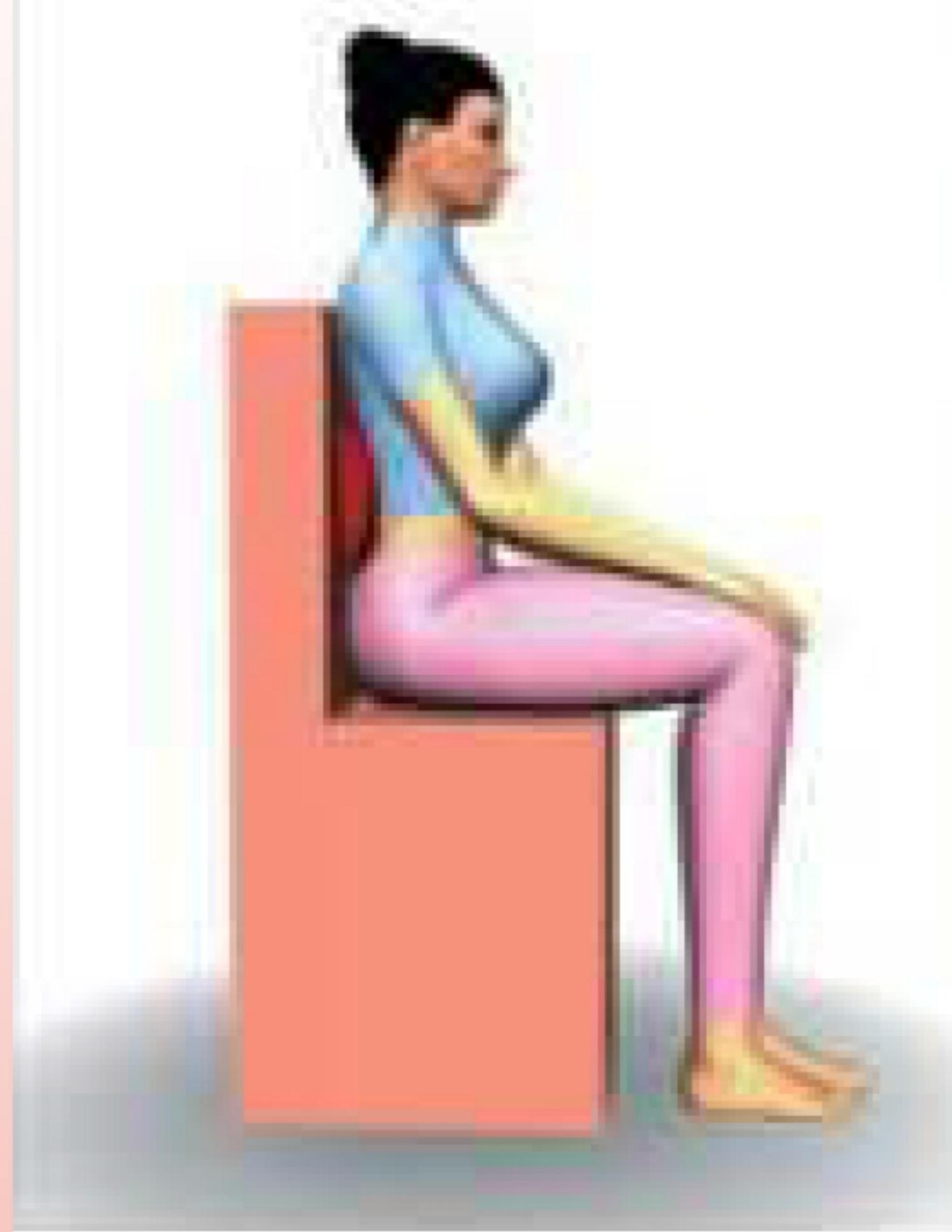
## Упражнения для поясничного отдела позвоночника



## Общие правила:

- Выполняйте упражнения регулярно, каждый день.
- Начните с выполнения каждого движения от 3 до 5 раз, постепенно увеличивая нагрузку.
- Движения должны быть плавными, не резкими!
- Упражнения выполняйте медленно, в приятном для вас темпе.
- Выполнение упражнений не должно вызывать острой боли, отдающей в ноги, или появления мурашек .
- Во время упражнений не задерживайте дыхания, дышите свободно.

**Внимание! Если боли в пояснице значительно усилияются, появится острыя боль, отдающая в ноги, или вы заметите ослабление мышц ног, немедленно посоветуйтесь с вашим врачом.**



**Как правильно сидеть**  
Выбирайте стул с твердым сиденьем и достаточно высокой спинкой. Сидеть следует прямо, подложив валик или подушку между спинкой стула и поясницей, нижняя часть туловища должна плотно прилегать к спинке. Ноги должны опираться на пол.

## Как правильно вставать с кровати

В кровати следует сначала перевернуться на бок, согнуть ноги в коленях, приблизить их к краю кровати и плавно перенести ноги через край кровати. Затем нужно приподняться при помощи рук и сесть, далее плавно опустить ноги на пол и встать.



## Как правильно поднимать тяжести

Тяжести следует поднимать из положения полуприседа. Повороты делайте, переступая ногами, а не поворачивая туловище. Спину все время держите прямо.

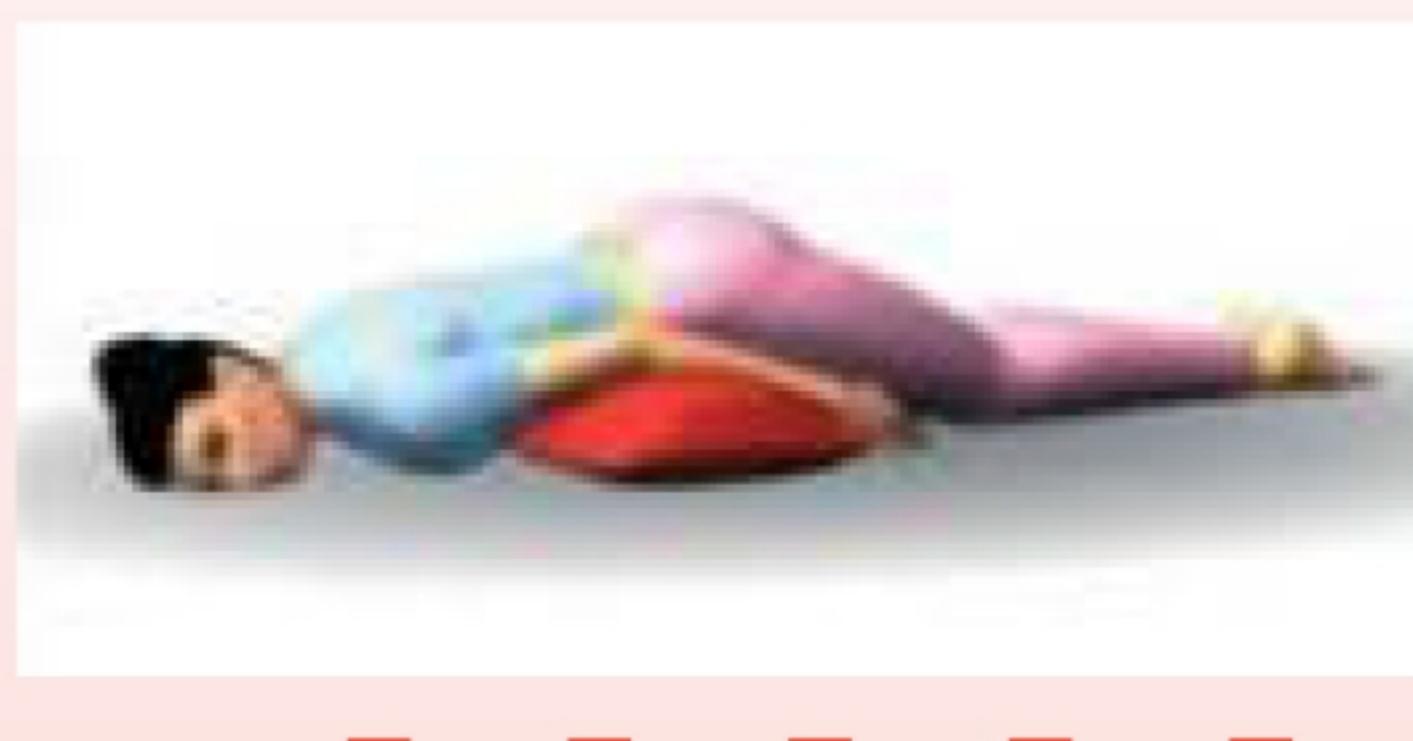


## Разгрузочные положения

При острой боли в пояснице очень важно на несколько дней уменьшить нагрузку на позвоночник, что достигается в положении лежа в определенной позе.



Лежа на спине, подложив подушки под верхнюю часть тела и колени.



Лежа на животе, вытянув руки вдоль тела, под живот подложите подушку.



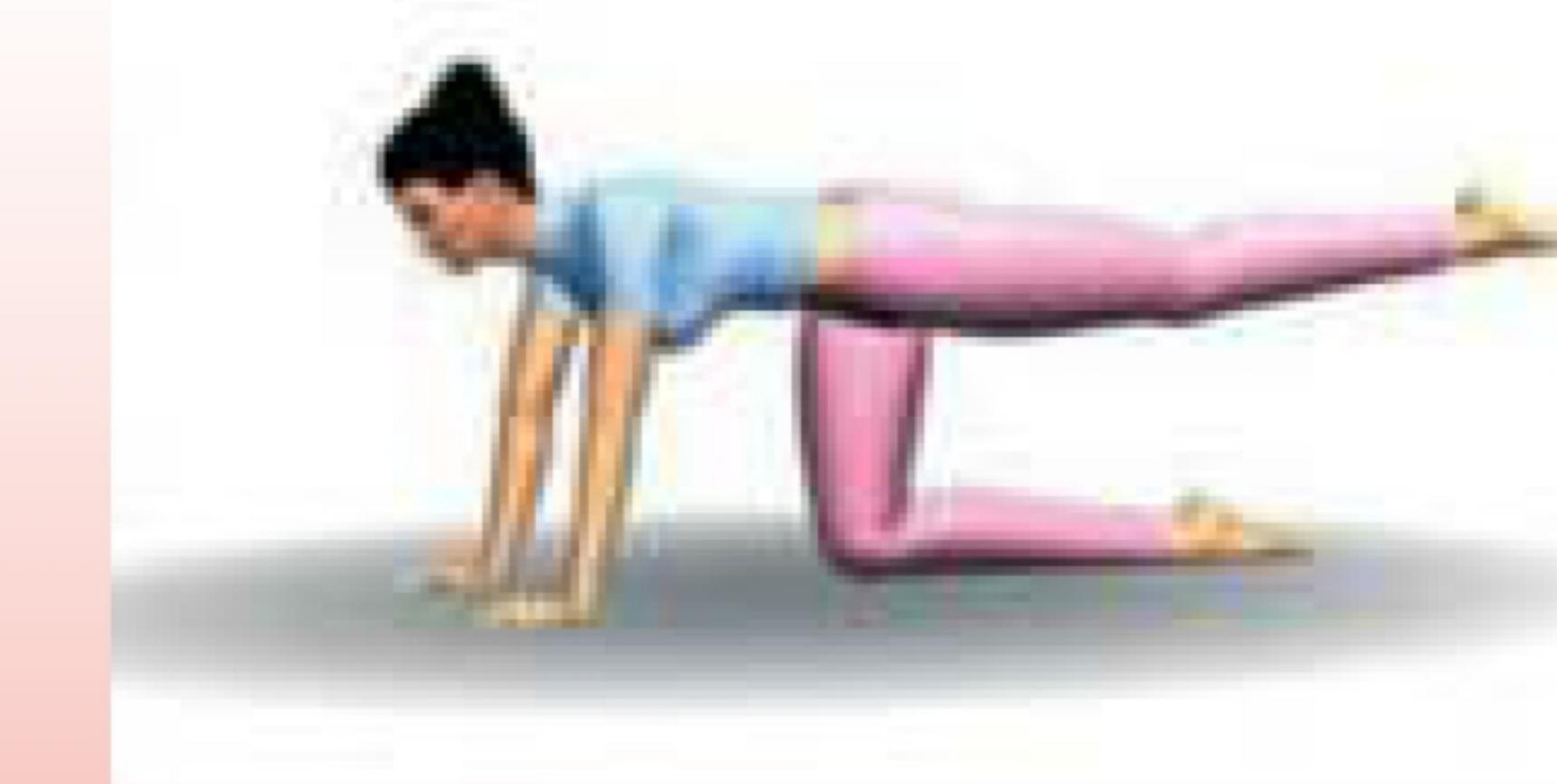
Если боль отдает в ногу - лягте на бок на сторону здоровой ноги, больную ногу расположите сверху, согнув в колене и голеностопном суставе. Подложите подушку под больную ногу.



Встаньте на колени, верхнюю часть туловища наклоните вперед, руки вытяните вперед, затем сядьте на пятки. Во время упражнения сохраняйте спокойное равномерное дыхание.

Когда боль уменьшится, постарайтесь с помощью регулярных упражнений, правильного положения тела во время работы и отдыха, расслабления и умеренных занятий спортом предотвратить дальнейшее развитие болезни.

## Упражнения для укрепления мышц



Встаньте на четвереньки. Напрягите мышцы живота, вытяните одну ногу назад параллельно полу. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходную позицию.



Лежа на спине, согните ноги в коленях. Приподнимите плечи и голову. Поясницу прижмите к полу. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение.



Лежа на спине, согните ноги в коленях. Поднимите таз и напрягите ягодицы. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходную позицию.

## Упражнения для укрепления мышц



Встаньте на четвереньки. Напрягите мышцы живота, вытяните правую руку вперед, а левую ногу - назад. Плавно верните руку и ногу в исходное положение. Повторите то же для левой руки и правой ноги.



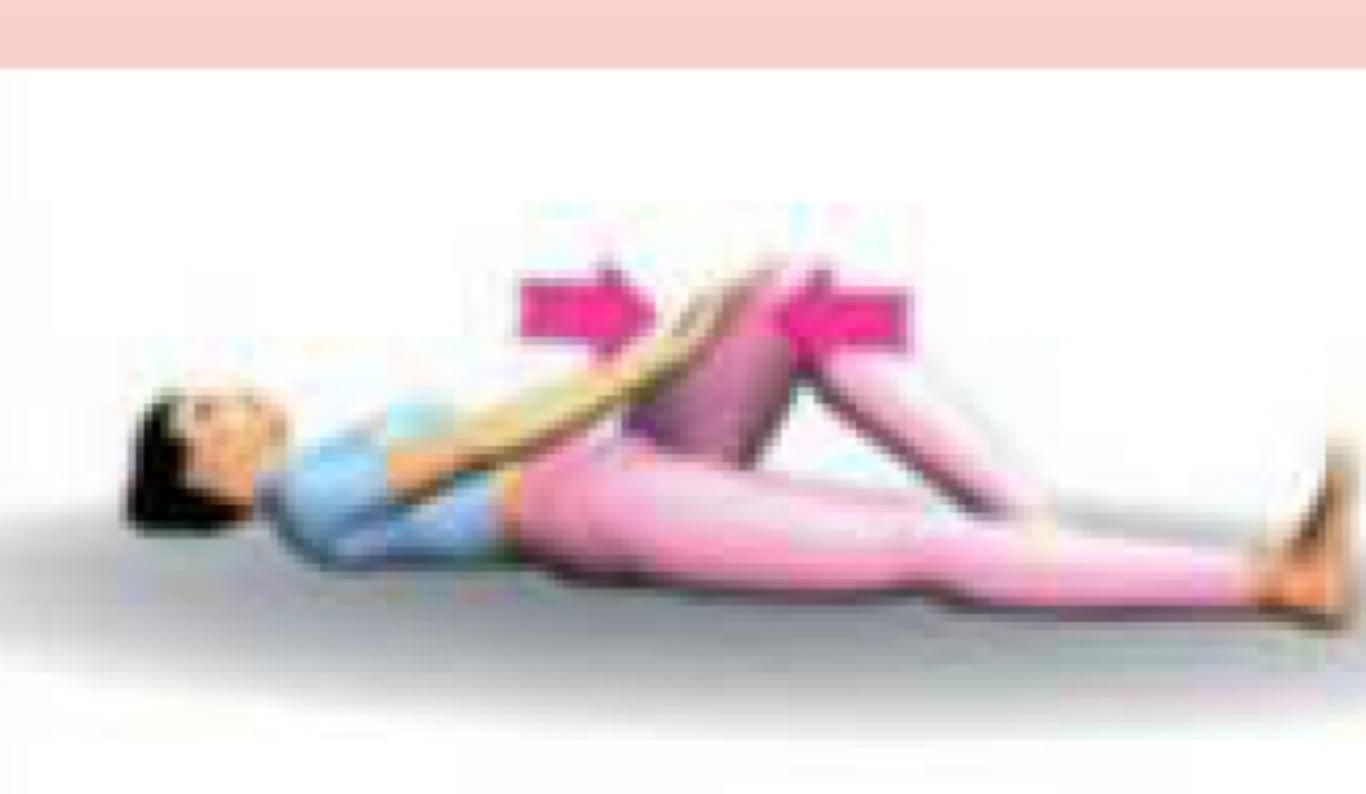
Лёжа на боку, согните находящуюся на полу ногу в колене, другую ногу вытяните. Поднимайте и опускайте вытянутую ногу несколько раз.



Лежа на животе, вытяните руки вперед, лоб прижмите к полу. Одновременно поднимите левую руку и правую ногу. Во время всего упражнения прижимайте лоб к полу. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходную позицию.



Лежа на спине, согните ноги в коленях, напрягите мышцы живота и прижмите поясницу к полу. Сосчитайте до пяти и расслабьте мышцы.



Лёжа на спине, согните одну ногу в колене. Преодолевая естественное сопротивление мышц согнутой ноги, противоположной рукой старайтесь вернуть согнутую ногу в исходное положение.

Кроме регулярного выполнения этих упражнений, рекомендуются занятия физкультурой, повышающие выносливость организма и не требующие излишней нагрузки на позвоночник (плавание на спине, быстрая ходьба). Не следует заниматься видами спорта, требующими резких движений и повышающими нагрузку на позвоночник.

## Упражнения на растяжку



При выполнении всех упражнений не задерживайте дыхание, плавно возвращайтесь в исходное положение. Не делайте резких движений.

**Лежа на спине, согните ноги в коленях и голеностопных суставах. Колени обхватите руками и притяните к груди.**



**Лежа на спине, согните одну ногу в колене, другую - вытяните. Обхватите колено согнутой ноги и притяните ее к груди. То же самое проделайте с другой ногой.**



**Встаньте на четвереньки. Выгните спину, втяните живот, голову наклоните вниз; зафиксируйте позу. Плавно опустите спину, поднимите голову и вытяните шею.**

