

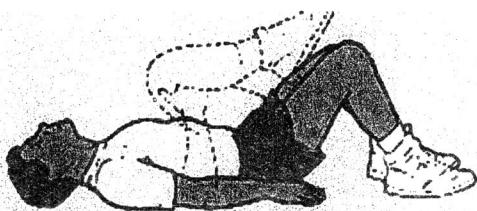
**Лечебная гимнастика для профилактики и лечения  
хронической боли в нижней части спины.**  
(Drezner J.A., Herring A.S., 2001; Boles T., 2001)

**Часть 1. Разминка.** Эти упражнения помогут контролировать боль и поддерживать мышцы в тонусе. При правильном их выполнении вы не должны чувствовать боль. На рисунках 1-3 представлены разминочные упражнения.



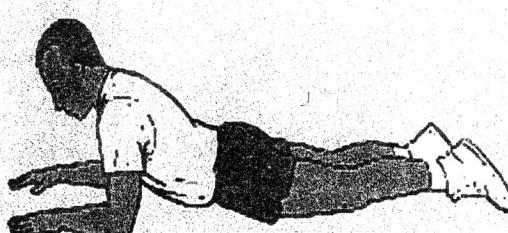
**Поднятие таза**

*Лёжа на спине, согнув колени, стопы утираются в пол. Распластайте поясницу, не напрягая ноги. Задержитесь в данном положении на 5 сек. Повторять 10 раз.*



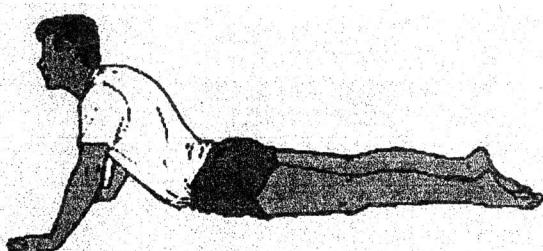
**Поднятие коленных суставов к груди**

*Лёжа на спине, согнув колени, стопы утираются в пол. Поднимите одно колено к груди, задержитесь на 10 сек. Опустите колено и повторите с другой ноги. Повторять 5 раз. Для усложнения поднимите сначала одно колено, а потом прижмите к нему другое. Задержитесь в этой позе. Повторите всю комбинацию.*



**Лёжа на животе, упор на локти.**

*Лёжа на животе, перенесите вес на локти, предплечья и бёдра, утирающиеся в пол. Расслабьте поясницу на 3-5 мин.*



**Отжимания от пола.**

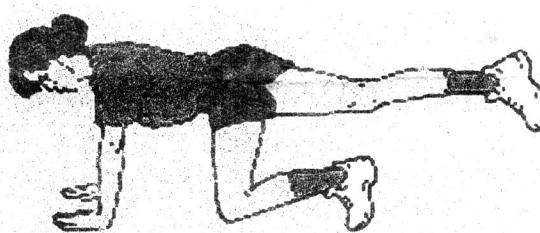
*Для усложнения попробуйте отжиматься. Лягте на живот, руки на пол на уровне плеч. Медленно поднимайте верхнюю часть тела на выпрямленных руках, прижимая бёдра к полу. Задержитесь в положении на 5 сек. Повторять 10 раз.*

**Часть 2. Силовые упражнения с сохранением равновесия.** Следующей целью является укрепление позвоночника и улучшение его функций. Рис. 4-9 показывают упражнения на равновесие при сохранении безопасного положения позвоночника.



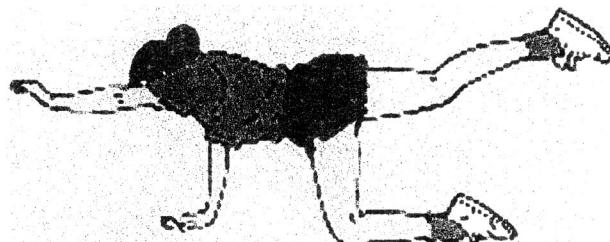
**Выпрямление рук.**

*Упор на кисти и колени, поясница прямая. Тяните прямую руку параллельно уху. Постарайтесь не извиваться. Задержите руку в вытянутом положении на 5 сек. Вернитесь в исходное положение, повторите 10 раз и поменяйте руку.*



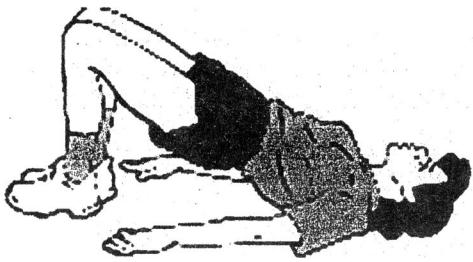
**Выпрямление ног.**

*Упор на кисти и колени, поясница прямая. Выпрямите ногу назад, не извиваясь. Задержите ногу в вытянутом положении на 5 сек. Вернитесь в исходное положение, повторите 10 раз и поменяйте руку.*



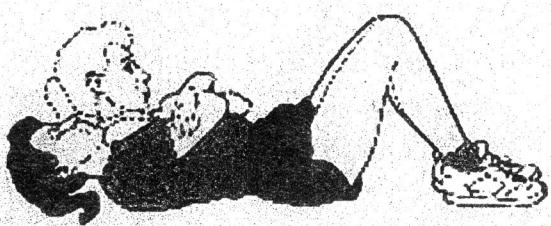
**“Четвероножка”.**

*Упор на кисти и колени, поясница прямая. Тяните прямую руку параллельно уху. Потом выпрямите противоположную ногу назад, не извиваясь. Задержите руку и ногу в вытянутом положении на 5 сек. Вернитесь в исходное положение, повторите 10 раз и поменяйте руку и ногу.*



#### Мостик.

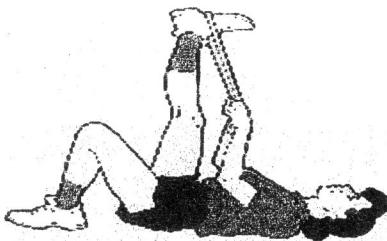
Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Оторвите от пола бёдра и поясницу, удерживая прямую спину. Задержитесь в указанном положении на 5 сек. Расслабьтесь и повторите 10 раз.



#### Частичное скручивание.

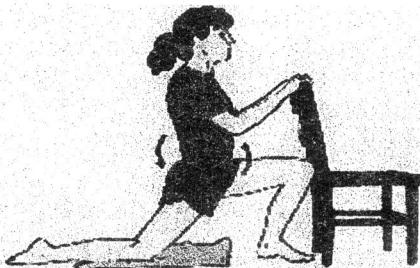
Лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу. Медленно оторвите голову и плечи от пола. Задержитесь на 1-2 сек., расслабьтесь. Повторить 10-20 раз.

**Часть 3. Растижение мышц-сгибателей бедра и коленных сухожилий.** Напряжение мышц бёдер и сухожилий часто приводит к боли в пояснице. Растижение этих мышц (Рис. 9-10) является необходимым элементом реабилитации и профилактики боли.



#### Растяжение коленных сухожилий.

Лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах. Проденьте одну ногу в полотенце или пояс. Медленно поднимите и выпрямите ногу до напряжения в сухожилиях. Задержитесь на 30 сек., опустите ногу. Повторите с другой ногой.



#### Растяжение мышц, сгибающих бедро

Стоя на коленях, левая нога перед собой. Медленно перенесите вес тела вперёд, удерживая прямую спину. Напрягайте мышцы брюшного пресса, подав левую ягодицу к полу. Задержитесь на 30 сек. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторите с другой ногой.