

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Данные рекомендации разработаны проф. Шостак Н.А., Правдюк Н.Г, кафедра факультетской терапии РГМУ



1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги немного согнуты. Напрячь мышцы живота, не задерживая дыхания и не натуживаясь, так, чтобы они стали твердыми, для контроля положить руку на живот. Повторить 10-15 раз.



2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Приподнять верхнюю часть туловища, удерживая ноги все время на полу. Сохранять это положение 10 с, затем медленно вернуться в исходное положение. Отдохнуть 5-10 с. Повторить 10-15 раз.



3. Лежа на спине, ноги согнуты. Положить правую кисть на левое колено. Потянуть с усилием колено к голове (одновременно упираясь в него рукой и не давая ему приблизиться) в течение 10 с. Отдохнуть 10-15 с лежа на спине, расслабив мышцы рук, туловища и ног. Повторить в каждую сторону 5-10 раз.



4. Лежа на спине, руки на полу, ноги немного согнуты. Положить обе ноги на пол направо от туловища, одновременно поворачивая голову и верхнюю часть туловища влево. Остаться в таком положении 5 с, делая небольшие "качающиеся" повороты. Затем то же в другую сторону. Повторить 10 раз.



5. Стоя на коленях перед опорой, положить на нее голову и руки. Выгнуть спину максимально вверх. Остаться в этой позе несколько секунд, затем прогнуть спину максимально вниз. Повторить 5-10 раз, не допуская болей в спине.



6. Как в упражнении 5 или стоя на четвереньках. Выгнуть спину сначала направо, затем налево. Выгибаться максимально, но не допуская болезненных ощущений. Повторить 5-10 раз. Выполнять медленно, контролируя свои движения и ощущения. Подобный контроль полезен и в повседневной жизни, например, при ходьбе.



7. Стоя перед открытой дверью, зафиксированной клином, ухватиться руками за ее верхний край (при необходимости встать на скамеечку или стул). Согнув колени, повиснуть на прямых руках. Остаться в этом положении не менее 1 мин, затем отдых 10 мин. Выполнять упражнение 2-3 раза в день.



8. Повиснуть на перекладине. Осторожно поворачивать туловище направо и налево, стараясь не напрягать шею, плечи и спину - тело должно быть максимально расслабленным. Положительно "виса" 1-3 мин. Рекомендуется выполнять несколько раз в день.



9. Лежа на животе, прямые руки и ноги немного раздвинуты. Поднять ногу как можно выше и удерживать в этом положении 5-10с, затем опустить. Повторять каждой ногой.

Принципы предупреждения обострения остеохондроза.

1. Исключить переохлаждение, пребывание в сырости и на сквозняках.
2. Обязательно заниматься лечебной физкультурой. Постепенно укрепить мышцы спины и брюшного пресса, поддерживающие позвоночник.

3. Не переедать, не толстеть, не увеличивать нагрузку на позвоночник.
4. При длительном нахождении в положении стоя, найдите точку опоры для головы, туловища, рук, ног.
5. Длительная вертикальная нагрузка (стоя) требует непрерывной разгрузки (лежа). Не ходите долго (более 1-2 часов) на высоких каблуках.
6. Сидите всегда с максимально выпрямленной спиной.
7. Посидев, через каждые 10-15 минут меняйте позу, двигайте руками и ногами, периодически отклоняйтесь назад, потягивайтесь, каждый час вставайте и ходите.
8. Спите только на жестком ложе.
9. Поднимайтесь с постели мягко, чаще опирайтесь на руки.
10. Не поднимайте больших грузов (более 3-5 кг), особенно рывковыми движениями. Не носите груз в одной руке .
11. При подъеме груза обязательно старайтесь согнуть ноги, а не спину.
12. АЛФЛУТОП - эффективный комплексный препарат с хондропротективным, обезболивающим и противовоспалительным действием для лечения заболеваний позвоночника и суставов с быстрым наступлением эффекта и коротким курсом терапии.