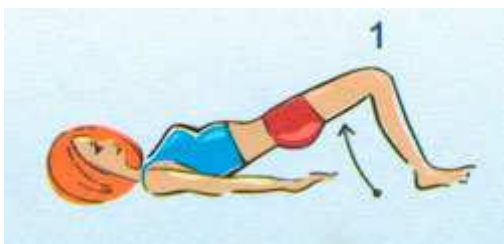


## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТА С ОСТЕОХОНДРОЗОМ

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЯСНИЧНОГО И КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА.



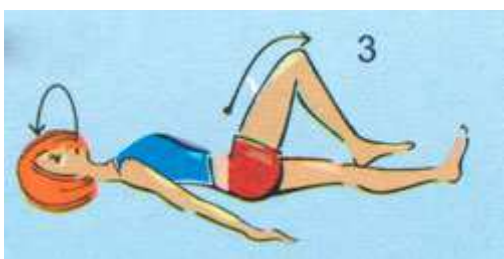
**1. Исходное положение:** Лёжа на спине, ступни упираются в пол, ноги согнуты в коленях под тупым углом.

**Выполнение:** Нижнюю часть крестцовой области прижать к полу, таз слегка приподнять. Сохраняйте это положение на протяжении 2-3 циклов дыхания. Затем занять исходное положение. Повторить упражнение 5-10 раз.



**2. Исходное положение:** Лёжа на спине, ноги приподняты вверх и согнуты в коленях, руки держат колени.

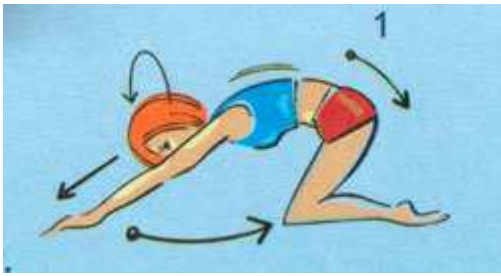
**Выполнение:** Согните руки, прижмите колени к груди, слегка отпустите и снова потяните колени на себя. Сосредоточьте внимание на вытягивании области крестца.



**3. Исходное положение:** Лёжа на спине, ступня одной ноги лежит на колене другой, одна рука лежит на колене согнутой противоположенной ноги.

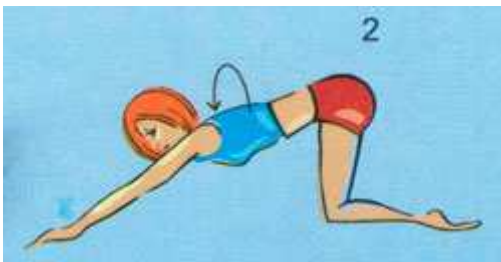
**Выполнение:** Потянуть рукой колено в направлении к полу со стороны противоположенной ноги, а голову в это время повернуть в обратную сторону. Оба плеча прижаты к полу. Задержитесь в этой позе на время нескольких циклов дыхания, при этом попытайтесь полностью расслабиться.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНОГО И ШЕЙНОГО ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА.



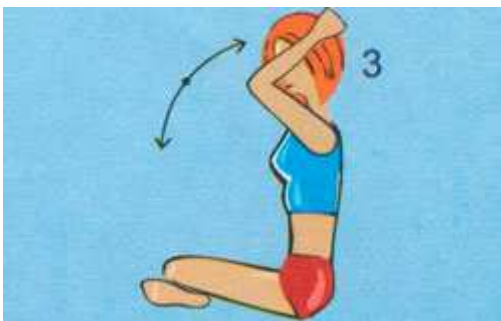
**1. Исходное положение:** Сидя на пятках, верхняя часть туловища наклонена вперед, таз остается прижатым к пяткам, лоб прижат к полу, руки на полу рядом с бедрами.

**Выполнение:** Вытянуть руки по возможности дальше вперед, таз при этом остается прижатым к пяткам. Сделать 2-3 цикла дыхания, повернуть голову набок и опустить ее на пол. Вернуть руки в исходное положение.



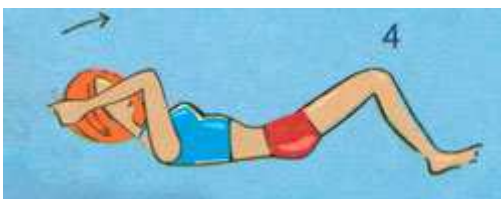
**2. Исходное положение:** На коленях, верхняя часть тела с вытянутыми руками наклонена и опущена вперед, таз находится прямо над пятками.

**Выполнение:** Отклоняйте грудную клетку вправо и влево. Таз и руки остаются при этом посередине.



**3. Исходное положение:** В положении "сидя по-турецки", ладони рук на макушке, локти развернуты в стороны, немного прогнуты назад.

**Выполнение:** Наклонить голову и шею вперед, локти по-прежнему в стороны. Задержаться в этой позиции в течение 8-10 циклов дыхания, оставляя спину в исходном положении.



**4. Исходное положение:** Лёжа на спине, кисти рук на затылке, локти в стороны. Ноги согнуты под тупым углом.

**Выполнение:** Направить локти вверх, подтянуть подбородок к шее, слегка приподнять голову с помощью рук. Задержаться в этой позиции в течение 8-10 циклов дыхания. Медленно вернуться в положение лёжа на полу.