

Положения при сильной боли в нижнем отделе позвоночника

Данные упражнения предназначены для облегчения боли в нижней части спины. В случае сильной боли мы рекомендуем проконсультироваться с врачом.



- 1** Положение «Ногами вверх»
Лягте на спину. Положите ноги на сиденье стула или стопку подушек.



- 2** Положение «На боку»
Лягте на бок. Подстелите под поясницу и голову сложенное полотенце. Слегка согните ноги в коленях и зажмите между ними подушку.



- 3** Положение «На животе»
Лягте на живот. Под живот, в области пупка, положите подушку, а под лодыжки — скрученное в рулон полотенце.

Базовые упражнения для укрепления нижнего отдела позвоночника

Данные упражнения предназначены для тех, кто испытывает боли в нижнем отделе позвоночника, вызванные травмой, хирургическим вмешательством, дегенеративными изменениями или растяжением, а также для всех, кто хотел бы провести профилактику. Вы можете приступить к выполнению этих упражнений, как только перестанете испытывать острую боль.



- 1** Лежа на спине, сжатие колен
Лягте на спину и поместите между согнутыми коленями мягкий мяч или сложенное полотенце. Сделайте выдох, слегка втяните живот, сожмите мышцы тазового дна и медленно сожмите мяч или полотенце. При сжатии мяча или полотенца, таз должен оставаться неподвижным.



- 2** Лежа на спине, сжатие локтей
Продолжая лежать на спине, держите стопы на полу, параллельно и на одной линии с бедрами. Сомкните кисти рук за шейю. Сделайте выдох, слегка втяните живот, сожмите мышцы тазового дна и разведите локти в стороны, по направлению к полу. Сделайте выдох и расслабьте локти.



- 3** Лежа на спине, подъем ног
Сделайте выдох и, задействуя глубокие мышцы живота и тазового дна, дотянитесь коленом одной ноги до живота, сохраняя поясничный изгиб. Через 5 секунд вернитесь в исходное положение и расслабьте мышцы пресса и малого таза. Отдохните. Повторите с другой ногой.



- 4** Лежа на спине, поднятие корпуса
Выдохните, задействуя основные мышцы живота и тазового дна, вытяните руки к коленям и оторвите лопатки и голову от коврика. Ваша спина и шея должны оставаться прямыми (расстояние от подбородка до груди должно быть примерно с кулак).



- 5** Лежа на боку, подъем верхней ноги
Лягте на бок, положите одну ногу поверх другой, слегка согните ноги в коленях и бедрах, выпрямите спину и положите левую руку на бедро. Напрягите глубокие мышцы живота и поднимите левое колено до уровня бедер, не наклоняя при этом таза. Опустите ногу и расслабьте мышцы живота. Отдохните 5 секунд. Повторите еще раз.



- 6** Перенос веса, стоя на четвереньках
Встаньте на четвереньки. Убедитесь, что колени находятся прямо под бедрами, а запястья — прямо под плечами. Спина и шея должны быть, по возможности, выпрямлены. Сохраняйте естественный изгиб тела. Задействуя глубокие мышцы живота, перенесите вес тела вперед, опираясь на ладони. Продолжайте, пока не почувствуете, что не можете сохранять нейтральное положение спины.

СКАЖИ БОЛИ **НЕТ** Видеоролики с упражнениями для спины

<https://www.nalgesin.com/ru/>

Отпускается без рецепта



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Продвинутое упражнение для укрепления нижнего отдела позвоночника

Данные упражнения предназначены для людей,
испытывающих боли в нижнем отделе позвоночника,
а также для всех, кто хотел бы провести профилактику.



1 Лежа на спине, подъем ног и рук
Лягте на спину и вытяните одну ногу. Задействуя глубокие мышцы живота, поднимите вытянутую ногу на несколько сантиметров над полом. Вытяните руки перед собой и оттолкнитесь лопатками и головой от пола.



2 Лежа на спине, упражнение «Мостик»
Продолжая лежать на спине, держите ноги согнутыми в коленях, параллельно и на одной линии с бедрами. Вытяните руки вдоль туловища. Задействуя глубокие мышцы живота и ягодичные мышцы, поднимите таз. Сохраняйте поясничный изгиб. Для большего эффекта можно вытянуть одну ногу вперед.



3 Лежа на боку, разведения рук
и ног в стороны
Лягте на бок. Держите ноги слегка согнутыми. Спина и шея должны быть выпрямлены. Вытяните верхнюю руку вверх, перпендикулярно корпусу. Задействуя глубокие мышцы живота, разведите колени, сохраняя стопы сомкнутыми. Руку поднимите над плечом, как бы описывая в воздухе дугу.



4 Лежа на боку, подъем таза
Лягте на бок, облокотившись на нижнюю руку, ноги держите вытянутыми. Задействуя глубокие мышцы живота, поднимите таз.



5 Перенос веса, стоя на коленях
Встаньте на колени, лучше использовать специальный коврик. Бёдра, плечи и голова должны быть прямо над коленями. Скрестите ладони на груди. Задействуя глубокие мышцы живота, ягодичные мышцы и таз, медленно переносите вес тела к пяткам. Следите, чтобы бёдра и туловище сохраняли ровное положение.



6 Стоя на четвереньках,
подъем ног и рук
Встаньте так, чтобы колени находились прямо под бедрами, а запястья — прямо под плечами. Спина и шея должны быть по возможности выпрямлены. Сохраняйте естественный изгиб тела. Задействуя глубокие мышцы живота, вытяните одну руку перед собой. Одновременно вытяните и поднимите противоположную ногу до уровня бедра. Сохраняйте нейтральное положение позвоночника.



7 Лежа на животе, упражнение «Планка»
Лягте на живот. Согните руки в локтях, они будут служить опорой для верхней части туловища, ноги стоят на носках. Необходимо задействовать мышцы пресса и бедер, при их помощи удерживайте корпус в прямом положении. Не должно быть прогибов в области поясницы.

Упражнения были разработаны в сотрудничестве с физиотерапевтами
и специалистом по лечебной физкультуре из Термы Доленьске Топлице (Словения).

KRKA