

**Данная книга не является пособием по самолечению.
Используйте приведенные в ней рекомендации
только после консультации с врачом.**

В этой книге собраны комплексы упражнений для каждого из типов боли в спине. Подготовить их мне помогал специалист моей клиники Желтов Роман Викторович — врач ЛФК, кинезиотерапевт.

Вы также можете посмотреть видеодемонстрацию упражнений, отсканировав данный QR-код с помощью камеры своего смартфона.



ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ НЕСТАБИЛЬНОСТЬ

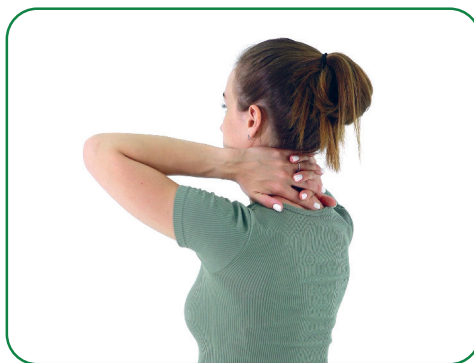


ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ НЕСТАБИЛЬНОСТЬ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

УПРАЖНЕНИЕ 1

Данное упражнение направлено на укрепление глубоких мышц-сгибателей головы и шеи и мышц-разгибателей верхней части грудного отдела позвоночника.

Положите ладони на боковые поверхности шеи, а пальцы расположите на ее задней поверхности.



Медленно уведите шею назад, оказывая небольшое сопротивление руками. Вернитесь в исходное положение.

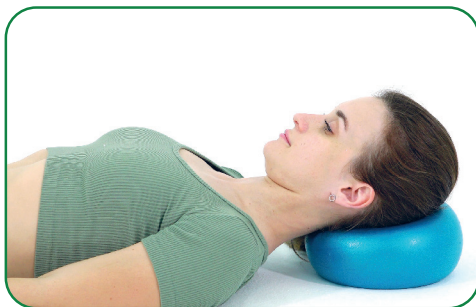
- Частота: до 5 раз в день.
- Количество подходов: 1.
- Повторять: 5-7 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Упражнение направлено на тренировку мышц, стабилизирующих положение головы и шеи.



Лягте на спину, подложив под голову удобную подушку или небольшой поддутый мяч. Уведите подбородок вниз и слегка назад, «удлиняя» шею и плотнее прижимая ее к опоре. Направьте взгляд в область декольте и добейтесь ощущения напряжения мышц под подбородком.



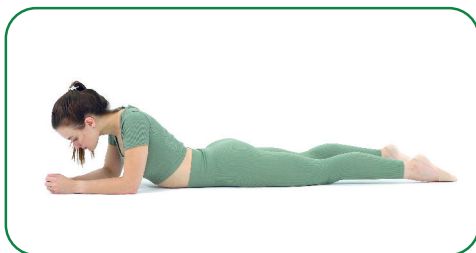
Удерживайте напряжение в течение 10-20 секунд, затем расслабьтесь и повторите движение.

- Частота: 2-3 раза в день.
- Количество подходов: 2-3.
- Повторять: 5-7 раз.

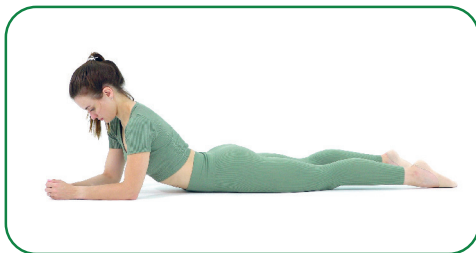
УПРАЖНЕНИЕ 3

Данное упражнение направлено на стабилизацию положения головы и шеи, а также на отработку движения головой назад.

Лягте на живот. Приподнимите верхнюю часть корпуса, опираясь на предплечья.



Удерживая взгляд на кистях рук и направив подбородок к центру шеи, уведите голову и шею максимально назад. Для усиления движения разведите лопатки, как можно выше поднимая корпус над полом.



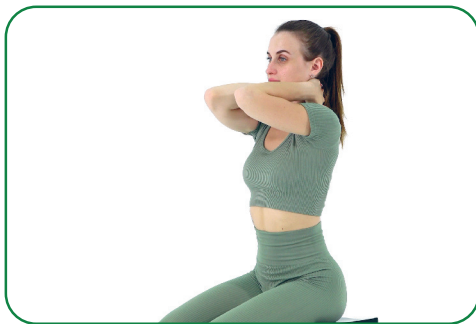
Задержитесь в верхней позиции на 1-2 секунды и вернитесь в исходное положение.

- Частота: 2 раза в день.
- Количество подходов: 2-3.
- Повторять: 8-10 раз.

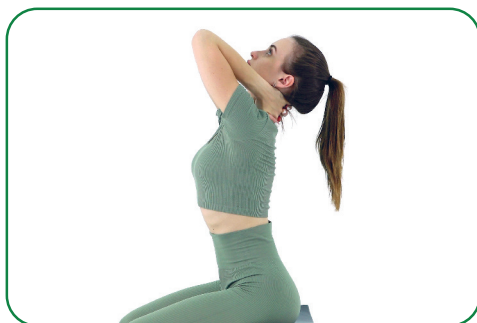
УПРАЖНЕНИЕ 4

Упражнение направлено на мобилизацию позвонков и развитие подвижности грудного отдела позвоночника при разгибании.

Сядьте ровно, сохраняя нейтральное положение поясницы, сложите руки за шейю удобным для вас способом, локти направьте вперед. Немного ссутультесь.



Затем разогнитесь в грудном отделе, выводя локти вперед и вверх, и слегка подайте грудь вперед.



Добивайтесь ощущения напряжения в области между лопатками, вплоть до появления дискомфорта.

- Частота: 4-5 раз в день.
- Количество подходов: 1.
- Повторять: 7 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Упражнение направлено на тренировку мышц-сгибателей головы и глубоких сгибателей шеи, а также на развитие контроля положения головы.

Важно! Данное упражнение можно применять только после двух недель ежедневного выполнения первых четырех. Добавляйте его в свою программу в том случае, если упражнения 1-4 стали для вас совсем легкими.

Встаньте вплотную к стене и упритесь в нее лбом, немного опустив голову. Можно подложить под лоб полотенце.