



Государственное автономное учреждение  
социального обслуживания Краснодарского края  
«Тимашевский комплексный центр  
реабилитации инвалидов»  
(ГАУ СО КК «Тимашевский КЦРИ»)

Социально-реабилитационное отделение  
Апрель 2020 г.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА: БОЛИ В ШЕЕ И ПОЯСНИЦЕ

(для получателей социальных услуг старше 18 лет)

*Внимание!*

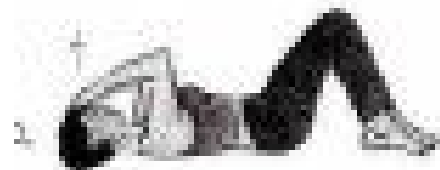
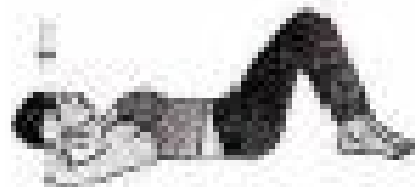
*Если боль сильная, отдает в руку или плечо, боль в шее возникает ночью, если усилилась боль в пояснице и появились боли в ноге, вы заметили снижение силы мышц ног, никаких упражнений, немедленно обратитесь к врачу! Если этого нет, то начинайте выполнение каждого упражнения с 5 повторений, постепенно доводя до 10.*

*Упражнения рекомендуется повторять несколько раз в день.*

### Комплекс упражнений № 1

Первое упражнение:

Лежа на спине, положить кисти на лоб. Надавливать лбом на кисти в течении 5-7 сек.

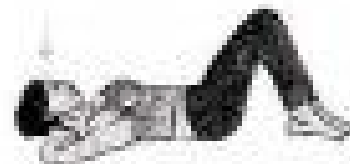


Второе упражнение:

Лежа на спине, прижать кисть правой руки к уху. Надавливать головой на кисть в течении 7-8 сек. Голову не наклонять, напряжение небольшое. Повторить то же с левой рукой. Силу давления увеличивать постепенно.

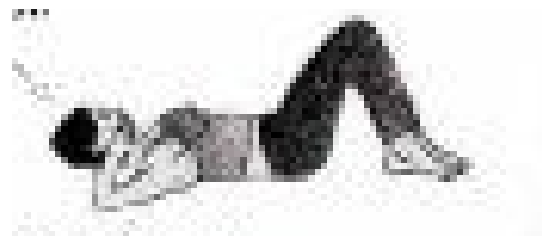
Третье упражнение:

Лежа на спине, соединить руки на затылке. Надавливать головой на кисти в течение 5-7 сек, расслабиться в течение 7-8 сек. Силу давления увеличить постепенно.



Четвертое упражнение:

Лежа на спине, кисть правой руки положить на угол нижней челюсти. Надавливать головой на руку в течение 5-7 сек, пытаясь повернуть голову в одноименную сторону, расслабиться в течении 7-8 сек. Повторить то же с левой рукой. Делать плавно, силу давления увеличивать постепенно.



## Комплекс упражнений № 2



Первое упражнение:

На глубоком вдохе поднимите плечи, задержитесь в этом положении и на медленном выдохе опустите.

Второе упражнение:

Руки опустите вдоль тела. Выполняйте круговые движения плечами назад, затем вперед.



Третье упражнение:

Руки опустите вдоль тела. На глубоком вдохе, плечи отведите назад, сближая лопатки, чтобы получилось легкое напряжение мышц между ними. На медленном выдохе держите плечи в исходном положении.

Четвертое упражнение:

Вытяните руки в стороны на высоте плеч, согните в локтях под прямым углом, затем на выдохе соедините локти спереди, чтобы ощущалось натяжение мышц между лопатками и активная работа мышц передней части грудной клетки. Верните руки в исходное положение и расслабьтесь.



## Комплекс упражнений № 3

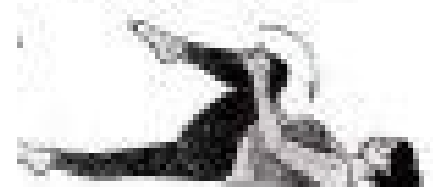


Первое упражнение:

Лежа на спине, на высоте согните ноги. Колени обхватите руками и притяните к груди.

Второе упражнение:

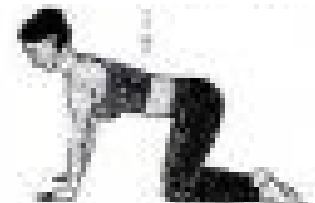
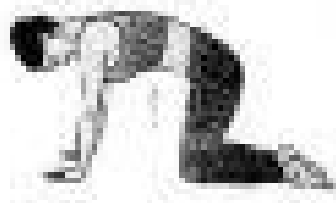
Лежа на спине, согните одну ногу, другую - вытяните. Обхватите колено согнутой ноги притяните ее к груди. То же самое сделайте другой ногой.



Третье упражнение:

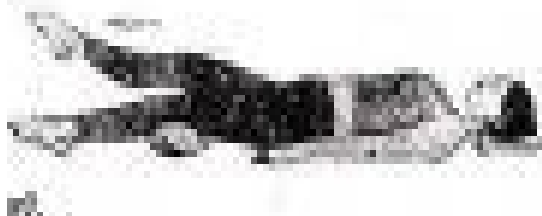
Встаньте на четвереньки. Выгните спину, втяните живот, голову наклоните к груди зафиксируйте позу.

Плавно опустите спину, поднимите голову. Не прогибайтесь в пояснице.



Четвертое упражнение:

Лежа на спине с вытянутыми вдоль туловища руками и слегка согнутыми ногами. На выдохе положите ноги на пол в правую сторону, при этом верхнюю часть туловища и голову поверните влево. Позвоночник должен достаточно сильно изогнуться на участке поясничного отдела. Оставайтесь в таком положении не более 5 сек. На вдохе вернитесь в первоначальное положение. Повторите упражнение, Положив ноги на пол в другую сторону, верхнюю часть туловища и голову поверните на право.



Пятое упражнение:

Лежа на спине (под головой подушечка высотой 5-10 см и валик под коленкой), поочередно выравнивайте ноги, тяните носок.

#### Комплекс упражнений № 4

Первое упражнение:

Лежа на спине, поочередно прижимайте к полу лопатки, таз, пятки прямых ног. Каждый раз фиксируйте позу на 5-7 сек.



Второе упражнение:

Лежа на спине, согните ноги, кисти рук можно сцепить за затылком. Приподнимите плечи голову. Прижмите поясницу к полу. Зафиксируйте позу на 5 сек, затем вернитесь в исходное положение.

Третье упражнение:

Согните ноги. Приподнимите таз и напрягите ягодицы, не прогибайтесь в пояснице. Зафиксируйте позу на 5 сек, затем вернитесь в исходную позицию.



Четвертое упражнение:

Лежа животом на валике и раскинув руки в стороны, приподнимайте верхнюю часть туловища на несколько сантиметров и задержитесь в таком на 5 секунд.



Пятое упражнение:

Лежа на животе, прямые руки и ноги немного раздвинуты. Поднимите одну ногу как можно выше, держите ее в этом положении 5-10 секунд. Затем опустите. Сделайте то же самое с другой ногой.



Шестое упражнение:

Лежа на боку, согните находящуюся на полу ногу, другую ногу вытяните. Поднимайте и опускайте вытянутую ногу несколько раз. Затем повторите упражнение на другом боку.



Седьмое упражнение:

Лежа на животе, потяните руки вверх. Одновременно поднимите левую руку и правую ногу. Зафиксируйте позу на 5 секунд, затем вернитесь в исходную позицию. Повторите то же правую рукой и левой ногой.



Восьмое упражнение:

Встаньте на четвереньки. Напрягите мышцы живота, вытяните одну ногу назад, параллельно полу. Зафиксируйте позу на 5 сек. Затем вернитесь в исходную позицию. Повторите другой ногой.

Девятое упражнение:

Встаньте на четвереньки, напрягите мышцы живота, вытяните правую руку вверх, а левую ногу назад. Плавно верните руку и ногу в исходное положение. Повторите тот же самое левой рукой и правой ногой.



Десятое упражнение:

Встаньте на колени, верхнюю часть туловища наклоните вперед, руки вытяните вперед. Затем сядьте на пятки. Во время упражнения сохраняйте спокойное равномерное дыхание.

### **Использованные источники:**

<http://osoznanie.org/1102-samomassazh.html>

[http://www.fitn.ru/info/page\\_99\\_17.html](http://www.fitn.ru/info/page_99_17.html)

<http://stanzdorovei.ru/zdoroviie-obraz/samomassazh-pomogi-sebe-sam.html>

[http://promassazh.blogspot.ru/2011/03/blog-post\\_2629.html](http://promassazh.blogspot.ru/2011/03/blog-post_2629.html)

### **Контакты:**

Российская Федерация, Краснодарский край, 352700, г. Тимашевск, ул. Пролетарская, 120

Телефоны: 8 (86130) 4-08-12, 8 (86130) 4-07-81

Электронный адрес: [tim\\_kcri@mtsr.krasnodar.ru](mailto:tim_kcri@mtsr.krasnodar.ru)

Официальный сайт: [www.tim-olimpavto.ru](http://www.tim-olimpavto.ru)