



## Лечебная физкультура при дорсопатии

Гимнастический комплекс всех ступеней составлен так, что в нем есть упражнения, сокращающие мышцы, главным образом глубокие мышцы спины и мышцы брюшного пресса. А также расслабляющие и растягивающие их. Начинать с 10 мин в день, постепенно доводя до 30 минут в день.

### I ступень

- Сокращения мышц живота до ощущения в них легкой усталости.
- Исходное положение: стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Поднять голову, аккуратно прогнуть спину, опустить голову, выгнуть спину. Повторить 3-5 раз.
- Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты в коленях. Положить обе ноги на пол направо от туловища, лопатки касаются горизонтальной плоскости. Сделать серию небольших "качающихся" поворотов. Затем положить ноги налево от туловища и выполнить то же самое. Повторить 10 раз в каждую сторону.
- Самостоятельное вытяжение поясничного отдела позвоночника в положении лежа на спине (лучше проводить на кровати с приподнятым изголовьем). Подтянуться на руках, держась за спинку кровати так, чтобы таз несколько отставал от движения верхней части тела. Для того чтобы вытяжение состоялось, перед его выполнением потренируйте мышцы на отдельную работу. С этой целью попробуйте подержать в напряжении 4-5 секунд мышцы верхней части туловища и рук и одновременно расслабить все мышцы, находящиеся ниже грудной клетки. При подтягивании сохраняйте достигнутое во время тренировки ощущение расслабленности в этих мышцах. Упражнение особенно полезно выполнять после каждого вынужденного вставания тем, кому предписан постельный режим.
- Исходное положение: лежа на спине. Потянуть носки ног на себя, держать 3-5 секунд, расслабиться.

### II ступень

- Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Опираясь на лопатки, плечи и стопы, поднять таз, опустить. Повторить 3-5 раз.
- Исходное положение: 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. Сделать серию небольших "качающихся"

поворотов. Затем положить ноги налево от туловища, одновременно поворачивая голову и верхнюю часть туловища вправо и также сделать серию "качающихся" поворотов. Повторить 10 раз.

- Исходное положение: лежа на боку. Согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставах, прижать бедро к животу. Повторить 3-5 раз каждой ногой.
- Исходное положение: стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Пролезть под воображаемой планкой. Повторить 2-4 раза.

### III ступень

- Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставах, бедро прижать к животу. Повторить 2-4 раза обеими ногами.
- Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, руки на коленях. Наклонять туловище назад до появления легкого напряжения в мышцах живота, задерживаясь в этом положении на 5-7 секунд. Повторить 3-5 раз.
- Исходное положение: лежа на правом боку, с опорой на локоть, правая рука поддерживает голову, одноименная нога слегка согнута. Сохраняя левую ногу выпрямленной и носки оттянутыми, поднимите ее как можно выше вверх и опустите перед собой. Затем вновь поднимите ногу до вертикального положения. Повторите 5-7 раз каждой ногой.
- Исходное положение: стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Поочередное поднятие прямой ноги. Повторить 3-5 раз.
- Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Обхватить ноги руками, прижать их к груди, покатайтесь на спине, вернуться в исходное положение, расслабиться. Повторить 3-5 раз.
- Выполнить глубокий наклон в пояснице по предложенной ранее схеме.

### IV ступень

- Исходное положение: сидя на согнутых в коленях ногах (пятки под ягодицами), руки, сцепленные в замок, вверху. Примите положение стоя на коленях, затем присаживайтесь на пол, оставляя пятки то справа, то слева от ягодиц. Повторить 10-12 раз в каждую сторону.
- Исходное положение: стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Одновременное поднятие противоположных прямой руки и ноги. Повторить 5-7 раз.
- Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямую ногу под углом 45°, зафиксировать, затем поднять вторую ногу, зафиксировать, опустить одну ногу, затем вторую, расслабиться. Повторить 3-5 раз.
- Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Одновременное поднятие прямых ног до угла 45°. Держать 3-5 секунд, опустить ноги, расслабиться. Повторить 2-3 раза.

- Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Обхватить ноги руками, прижать их к груди, покататься на спине, вернуться в исходное положение, расслабиться. Повторить 5-7 раз.
- Исходное положение: сидя на полу, ноги полусогнуты в коленях, разведены на ширину плеч. Максимально наклонить туловище вперед, пропуская его между коленями, до появления легкой боли в растягиваемых мышцах. Задержаться в этом положении на 5-7 секунд, выпрямиться. Повторить 2-4 раза.
- Выполнить глубокий наклон в пояснице по предложенной ранее схеме.