

Уважаемые участники группы, мы очень рады, что Вы с нами. Сегодня мы предлагаем Вам упражнения

Лечебная физкультура является важнейшим методом лечения остеохондроза. Имеются специально разработанные комплексы для больных с остеохондрозом шейного, грудного, пояснично-крестцового отделов.

Однако выполнять их можно только при отсутствии боли, воспалительного процесса.

Выполнять сидя, спина плотно прижата к спинке стула. Упражнения выполняются медленно, до максимально возможного объема движения. Не допускать возникновения болевых ощущений. В конце каждого движения голова фиксируется на 2–3 сек, после чего медленно возвращается в исходное положение. Каждое упражнение повторяется 3–5 раз.



- 1 Упражнение**
Наклоны головы вперед, до упора, стараясь положить подбородок на грудь. Спина прижата к спинке стула.
- 2 Упражнение**
Медленные наклоны головы назад.
- 3 Упражнение**
Движения головой по оборотом вперед. Спина прижата к спинке стула.
- 4 Упражнение**
Прижать руки ко лбу. Попробовать наклонить голову вперед, оказывая сопротивление руками. Продолжительность 20–30 сек, после чего медленно расслабиться. Повторить 3 раза.
- 5 Упражнение**
Сидя ровно и смотря вперед, попробовать положить голову сначала на правое плечо, затем на левое.
- 6 Упражнение**
Медленные повороты головы вправо до упора, с попыткой посмотреть через плечо. Затем такие же повороты влево.
- 7 Упражнение**
Руки сцепить на затылке. Попробовать наклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук. Продолжительность 20–30 сек, после чего медленно расслабиться. Повторить 3 раза.
- 8 Упражнение**
Сесть за стол. Локти опираются на стол, подбородок – на ладони. Подбородком давить вниз на ладони в течение 20–30 сек, после чего расслабиться. Повторить 3 раза.
- 9 Упражнение**
Сидя на стуле ровно, попробовать положить голову на правое плечо, оказывая сопротивление правой рукой. Через 20 сек расслабиться, повторить 3 раза. Такое же упражнение повторить в лево 3 раза.
- 10 Упражнение**
Попробовать повернуть голову вправо, преодолевая сопротивление правой руки. Через 20–30 сек расслабиться, повторить 3 раза. Такое же упражнение повторить влево 3 раза.

Профилактика:

Основа здоровья шейного отдела позвоночника – это крепкая и здоровая спина, физическая активность, удобная постель с анатомическими подушками и матрасом, правильная осанка и правильное питание.

Стоит избегать травм шеи и поднятия тяжестей. Необходимо сочетать длительное сидение с периодами отдыха и разминки.

Подготовила с использованием интернет-ресурсов инструктор ЛФК Патракова Татьяна Николаевна