

Клиника неврологии Башкирского медуниверситета
(директор клиники – проф. Ахмадеева Лейла Ринатовна)

Лечебная гимнастика для пациентов с хроническими болями в пояснице.

Подготовила:
Методист ЛФК
Шарафутдинова А.Р.



n Образ жизни: Если у Вас имеются боли в спине и Вы еще не нашли своего доктора, но хотите существенно помочь себе, начните с самых простых вещей – измените свой двигательный стереотип: научитесь правильно поднимать тяжести, правильно ходить, правильно сидеть и спать.



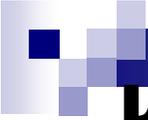
Вот некоторые рекомендации:

- n Не носите тяжелые вещи в одной руке, старайтесь распределять их;
- n Следите за тем, чтобы Ваша спина была всегда прямой (как будто Вы несете на голове кувшин и не должны его пролить);
- n Не садитесь в низкие мягкие кресла. Помните, что даже короли предпочитали жесткие троны с высокими спинками и подлокотниками;
- n Спите на жестком. Не впадайте в крайности, не нужно спать на досках, но от пуховых перин, раскладушек, пружинных матрасов придется отказаться. В идеале во время сна Ваш позвоночник должен вытягиваться в прямую линию.



Гимнастика в постели.

- n Прежде чем встать, потянитесь в постели, растягивая попеременно правую и левую стороны тела, позвоночник, тазобедренные и плечевые суставы, суставы голени.
- n Сделайте 5 – 10 «шагающих» движений, натягивая пальцы ног на себя. Затем поднимите вертикально вверх одну ногу, потрясите ее в течение 5 – 10 секунд, и также другой ногой. Поднимите одновременно ноги и руки, потрясите. Опустите.
- n Этот небольшой комплекс упражнений пробудит Вас ото сна, восстановит мозговое кровообращение и подготовит организм к дальнейшей деятельности.



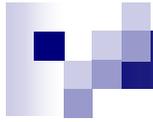
Как можно во время ходьбы можно активно тренировать тело, осанку, мышцы:

- n** Лопатки сравняйте со спиной, чтобы спина стала прямой и гладкой;
- n** Ступайте так, чтобы ноги как бы «выдвигались» из бедер;
- n** Живот втягивайте;
- n** Ягодицы напрягите;
- n** Периодически идите на полупальцах.

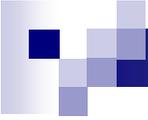


Не теряйте времени и когда просто стоите, например, в ожидании транспорта или в очереди:

- n Втягивайте живот;
- n Напрягите ягодичные мышцы;
- n Напрягите голени;
- n Тяните плечи назад и вниз.



n Эта гимнастика доступна всем. Она дает хорошие результаты и, что важно, не требует дополнительного времени, поэтому мы ее рекомендуем выполнять в течение дня – по дороге на работу, за рабочим столом, перед телевизором и даже в переполненном салоне автотранспорта.

- 
- n Если вы собираетесь приобщиться к фитнесу, посетите врача в Вашей поликлинике, чтобы он определил насколько интенсивно Вам требуется физическая нагрузка и какая.
 - n Врачи советуют страдающим болями в спине специальную гимнастику, а те в свою очередь, сами решают заниматься ли им фитнесом. Аквааэробика очень полезна. Размеренные и плавные движения в теплой воде расслабляют позвоночник, снимают с него нагрузку, не перенапрягают мышцы. Тем, кто давно занимаясь фитнесом, почувствовал боли в спине, желательно на время, пока будет идти обследование, перейти на аквааэробика.

Растягивание и расслабление.

- n Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Выполните следующие упражнения, повторяя каждое по 5 раз.
1. Сделайте два глубоких вдоха и полных выдоха.
 2. Поднимайте плечи вверх и вниз, потом выполняйте круговые движения плечами назад и вперед.
 3. Делайте движения головой в сторону, а затем вверх и вниз.
 4. Совершайте маховые движения руками вверх и назад, постепенно увеличивая круги.
 5. Согните руки в локтях перед грудью.
 6. Делайте маховые движения руками в стороны на уровне плеч.



Подтягивание коленка к груди Тянутся мышцы нижнего отдела спины и ягодиц.

- n Лягте на спину и согните правое колено, поставив стопу на пол.
- n Другое колено подтяните к груди и положите левую пятку на правое бедро. При этом оторвите от пола правую стопу и верхнюю часть пояса, обхватите правое бедро руками.
- n Прижмите верхнюю часть корпуса и затылок к коврику. Тяните бедро к груди – ягодицы оторвались от пола.
- n Повторите с другой ногой.



- n При выполнении упражнения плечи и шея должны быть расслабленными.



Поворот лежа

Тянутся мышцы спины, пресса, корпуса, передней поверхности плеч и бедер.

- n Лягте на спину и согните правое колено – стопа на полу.
- n Левое колено подтяните к груди и положите пятку на правое бедро.
- n Прямые руки – на полу, разведены в стороны.
- n Поверните таз влево, тяните колени к полу, а голову поверните вправо.
- n Выполнить упражнение в другую сторону.

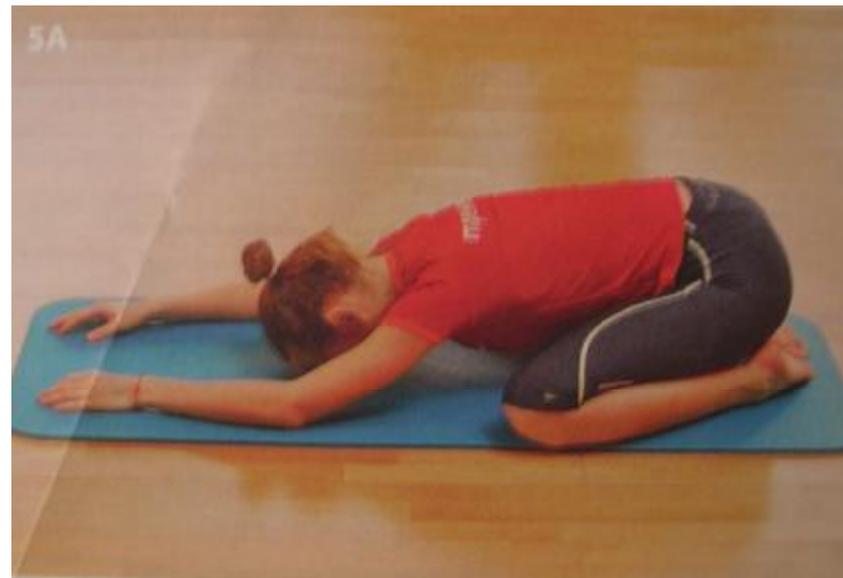


- n Выполняется медленно и плавно. Руки находятся строго на уровне плеч, неподвижны на протяжении всего упражнения.

Растяжка для мышц спины

Тянутся мышцы спины, плеч и ягодиц.

- n Встаньте на четвереньки.
- n Колени разведите в стороны, а стопы, напротив, держите вместе.
- n Опустите таз вниз, примите бедра к икрам.
- n Почувствуйте, как ваши ягодицы плотно прижаты к внутренним сторонам стоп.
- n Потянитесь рукам вперед, а грудью к полу.



- n Выполняется медленно и плавно.
- n Важное замечание: помните, что Ваши плечи и шея должны быть все время расслабленными.
- n И следите за головой – не поднимайте ее вверх.

Наклоны корпуса.

Тянутся мышцы спины, пресса и боковые мышцы корпуса.

- n Встаньте на колени.
- n Правую ногу вытяните вперед и согните строго под прямым углом.
- n Прямую левую руку поднимите вверх, немного согнутую в локте правую руку положите на правое бедро.
- n Наклоните корпус вправо, потянитесь левой рукой вправо.
- n Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону.



- n При выполнении упражнения следите за тазом: не отклоняйте ни вперед, ни назад.



Упражнения на гибкость

- n Эти упражнения выполняйте на коврике или мате, стоя на коленях и упираясь ладонями в пол. Повторяйте каждое упражнение по 5 раз. Лучше всего выполнять ежедневно утром и вечером, сделав эти упражнения привычной частью распорядка дня, даже если Вы уже избавились от хронической боли.
1. Встаньте на четвереньки, руки и ноги под прямым углом к корпусу.
 2. Выгните спину дугой по-кошачьи.
 3. Прогните спину так, чтобы голова и ягодицы выступали вверх, а корпус принял форму лука.
 4. Держа спину прямо, вытяните вперед правую руку и левую ногу. Повторите упражнение с другой рукой и другой ногой.



Укрепление спины.

- n Лягте на ковер или мат и выполняйте эти упражнения каждое по 5 раз. Сделайте их частью Вашего утреннего и вечернего распорядка и продолжайте выполнять и после того, как боль прошла, - это поможет предотвратить повторное возникновение проблемы.
1. Лягте на живот подложив под него подушку, руки по бокам. Поднимите голову от пола, удерживайте некоторое время и затем опустите.
 2. Расслабьте плечи и поднимите ноги вверх примерно на 15 см.
 3. Когда окрепнете, попытайтесь поднимать сразу и голову, и ноги, но только на несколько сантиметров.



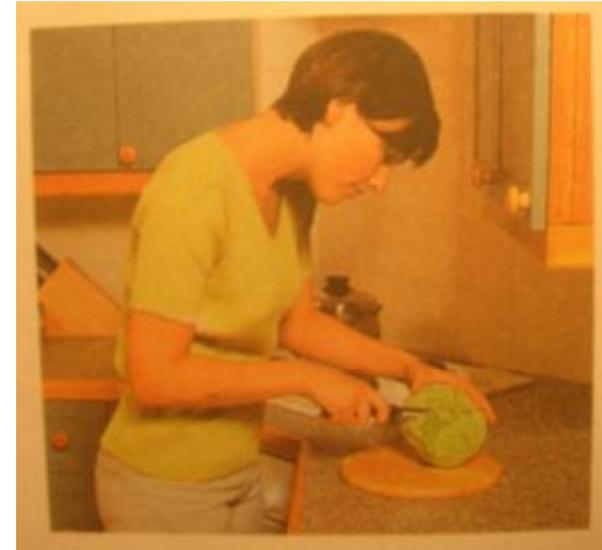


Приспосабливаем кухню.

- n Большинство людей проводят на кухне на удивление много времени, а кухня, к сожалению, полна опасностей для тех, у кого есть проблемы со спиной.
- n К примеру, рабочие поверхности обычно располагаются на стандартной высоте от пола, то есть зачастую слишком низко.
- n Тяжелая кухонная утварь также вызывает напряжение спины, особенно если хранится на низко или высоко расположенных полках

Рабочие поверхности.

- n В идеале рабочие поверхности на кухне должны располагаться на 7,5 см ниже локтя, чтобы Вы могли готовить пищу не сутулясь. Как правило, их приходится поднимать по меньшей мере на 1,5 см для женщины и еще выше – что бы высота подходила мужчине.
- n Монтировать новые поверхности дорого, но Вы можете сделать хотя бы один участок правильной высоты: купите широкую, длинную разделочную доску и положите под нее бруски, чтобы получить нужную высоту, или установите один-два предмета мебели на подставке – только не делайте этого самостоятельно.



Мытье посуды

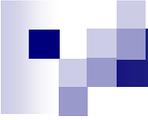
- n При мытье посуды вы можете избежать напряжения спины, если поднимите уровень , на котором вы выполняете работу. Поверните миску в раковине, на нее поставьте вторую миску; это позволит Вам работать на более подходящей высоте. Встаньте как можно ближе к мойке. Вам удастся встать совсем близко если Вы откроете шкаф под мойкой.



Хранение кухонных принадлежностей.

- n Те вещи, которым Вы часто пользуетесь, должны храниться в доступном месте на рабочей поверхности. Попросите кого-нибудь заранее достать для вас с верхней полки и не забывайте приседать, когда достаете что-либо с нижних полок.
- n Для тяжелого кухонного оборудования, например кухонного комбайна, найдите место и не убирайте его далеко.
- n Даже при наполнении чайника могут возникать проблемы, если у Вас чувствительная спина. Будет лучше, если вы возьмете маленький кувшин и с его помощью будете постепенно наполнять чайник.



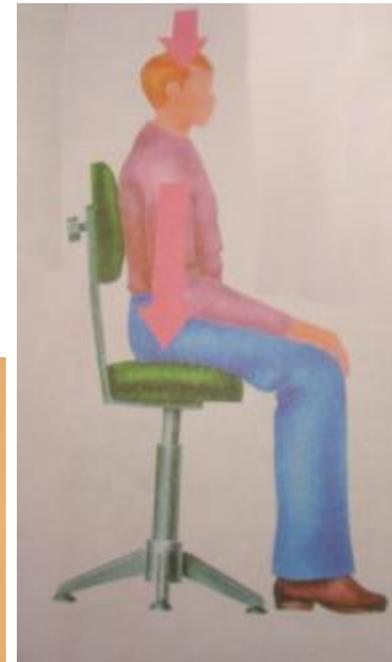


Как нужно правильно сидеть?

- n В положении сидя нагрузка на нижние отделы позвоночника в два с половиной раза выше, чем в положении сто, поэтому люди, ведущие сидячий образ жизни, особенно подвержены болям в спине и долговременным нарушениям ее состояния. Таким образом, жизненно важно, чтобы вы сидели правильно, держа позвоночник прямо и вертикально, не сутулясь, чтобы вес тела равномерно распределялся вниз к бедрам и области таза.

Правильный угол посадки.

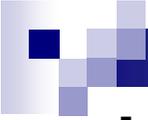
- n В идеале сиденье стула должно быть наклонено примерно на 5 градусов, чтобы вес тела распределялся от тазобедренных суставов вниз по бедрам и коленям к полу. В продаже имеются различные «обратные» стулья для дома и офиса и подушки для подкладывания между спиной и спинкой стула, но они довольно дороги, и кроме того, можно выработать правильную сидячую позу, используя Ваш обычный стул и некоторые дополнительные приспособления.



Правильная поза сидя.

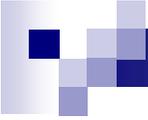
- n Сядьте на стул поглубже, чтобы вес распределялся на ягодицы и бедра, а не на верхнюю часть ягодиц и крестец.
- n Бедра должны быть параллельны полу, колени – на уровне бедер или слегка ниже. Голени должны быть под прямым углом к стопам. Не следует сидеть, скрестив ноги, и никогда не сидите подолгу нога на ногу, потому что это приводит к искривлению позвоночника. Если вам приходится сидеть скрестив ноги, время от времени меняйте их положение относительно друг друга.
- n Ваши ступни должны стоять на полу, а не болтаться, - на ширине бедер, если ситуация позволяет.
- n Спина должна быть прямой, ее нижней части нужна опора – поясничный валик; небольшая продолговатая подушка или свернутое полотенце, помещенные между поясницей и спинкой стула, дают эффективную поддержку, если стул не имеет встроенного упора
- n Плечи опустите, слегка отведите назад и расслабьте. Дополнительная опора помогает плечам расслабиться, но можно обойтись и без нее.
- n Держите голову прямо и ровно, не вытягивайте шею вперед.





Чего следует избегать.

- n Мягких стульев; положите под сиденье доску или лист фанеры.
- n Стульев с изогнутой спинкой: их округлая форма вынуждает сгибать поясничный отдел позвоночника.
- n Глубоких кресел, в которых Вы не можете держать спину прямо, а голени и ступни под – прямым углом.
- n Стульев которые слишком высоки или слишком низки для Вас, из-за чего ступни не достают до пола или колени оказываются выше тазобедренный суставов. Низкие стулья дают дополнительную нагрузку на спину при вставании.
- n Такого расположения телевизора, которое заставляет Вас смотреть его сверху вниз, а также настолько тихого звука, что приходится вытягивать шею, чтобы расслышать.
- n Привычки держать перед собой книгу, журнал или газету, чтобы Вам приходилось при чтении смотреть вниз. Поднимите их или положите на колени подушку.
- n Слишком продолжительного сидения. Примерно каждые 30 минут нужно вставать и 3 раза прогнуться назад, походить по комнате и таким образом снять напряжение со спины. В этом отношении хороши рекламные паузы в телепередачах – они напоминают, что пора размяться.



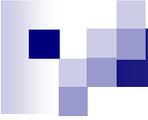
Защита спины во время работы.

- n Если Вам приходится в течение долгого времени склоняться над письменным столом, чтобы рисовать, чертить или читать, постарайтесь приобрести стол с наклонной рабочей поверхностью или чертежную доску.
- n Если возможно, меняйте род занятий в течение рабочего дня, не занимайтесь одним и тем же делом слишком долго.
- n Если во время рабочего дня Вы подолгу сидите, компенсируйте это выполнением упражнений в начале и в конце рабочего дня. Выполните несколько растяжек когда вы встали с постели, постарайтесь пройтись пешком хотя бы половину пути на работу и с работы или совершите активную прогулку по возвращении домой вечером.

Типичная ошибка!

- n Никогда не прижимайте к уху телефон плечом – это создает нагрузку на мышцы шеи, вызывая напряжение и спазм участков мышц с той стороны, где находится телефонная трубка. Для лечения может потребоваться массаж триггерных точек, а эта процедура может быть болезненной. Гораздо лучше попросту избегать такой нагрузки.



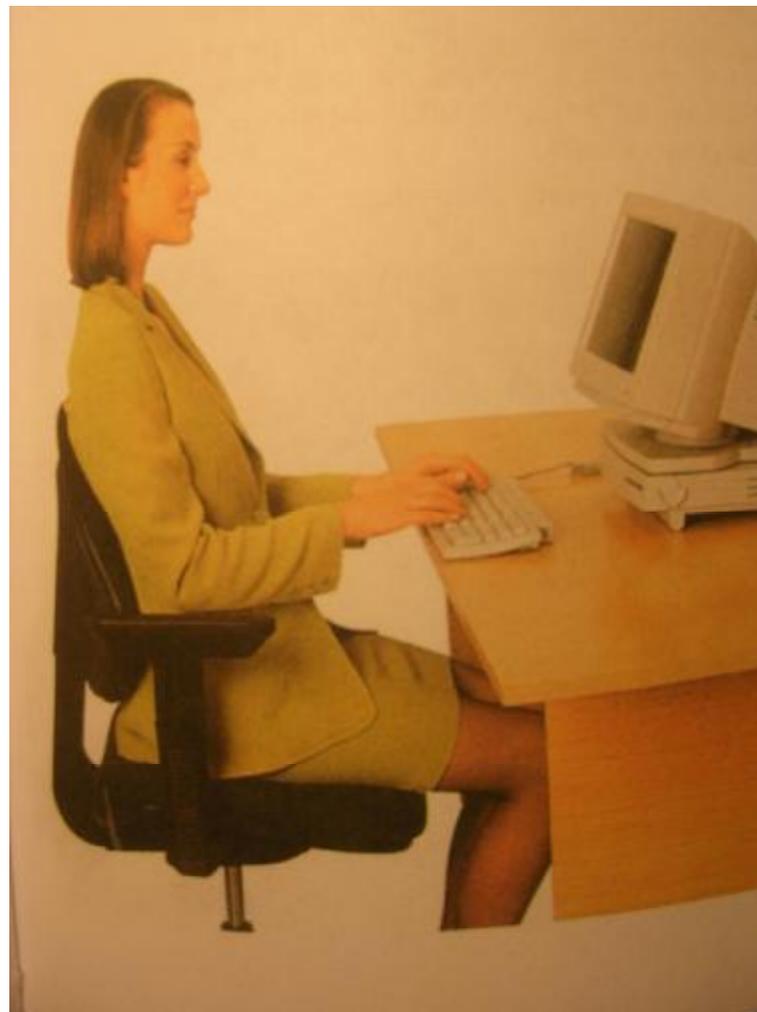


Работа за столом.

- n Спинка стула должна быть вертикальной, но иметь легкий изгиб или выступ для поддержки поясничного отдела, и она должна быть достаточно высокой, чтобы поддержать плечи по всей их ширине.
- n Если Вы непрерывно печатаете более получаса, остановитесь, разомните пальцы и поворачивайте кистями в обоих направлениях, чтобы избавиться от напряжения мышц и сухожилий предплечья.
- n Центр экрана монитора должен находиться на уровне глаз, что бы Вам не приходилось наклонять голову, напрягая шею и мышцы верхней части спины. Если возможно поднять экран, измените угол его наклона, подложив под экран подставку или толстую книгу.
- n Сиденье должно быть на такой высоте, чтобы ступни могла стоять на полу, а голени был расположены под прямым углом к ним.
- n Сиденье должно быть достаточно глубоким, чтобы поддерживать бедра по всей длине.

Работа за столом.

- n Сиденье стула должно быть горизонтальным или наклоненным вперед примерно на 5 градусов.
- n Предплечья должны быть ниже горизонтальной линии, чтобы пальцы могли касаться клавиатуры, а запястье при этом не проваливалось вниз.
- n Поверхность стола должна быть чуть ниже, чем Ваши предплечья, когда Вы сидите, согнув локти под углом 90 градусов и опустив руки по бокам. Тогда Вам не придется тянуться вперед к клавиатуре.
- n Ноги должны находиться под столом, чтобы живот почти касался края стола. Это значит, что Вам, возможно, потребуется более глубокий или сдвоенный стол.



Правильная техника поднимания тяжести.



1. Оцените вес предмета, который собираетесь поднять, - легкий он или тяжелый.
2. Встаньте как можно ближе к предмету, поставьте ноги с двух сторон от него.
3. Одна нога должна быть впереди другой для сохранения равновесия.
4. Движением коленных и тазобедренных суставов опускайтесь на корточки, держа спину прямо, пока предмет не окажется у вас между ногами.
5. Подведите руки под предмет снизу, другой обхватите его или крепко возьмитесь за него. Если предмет очень тяжелый или имеет неудобную форму, приподнимите один край и подсуньте под него руку.



Правильная техника поднимания тяжести.



6. Держите спину прямо и слегка наклоняйтесь вперед, пока Вы встанете одним плавным движением при помощи мышц ног. При этом груз должен находиться как можно ближе к телу.
7. Никогда не поднимайтесь и поворачивайтесь одновременно: сначала полностью выпрямитесь, поднимая груз, а потом поворачивайтесь всем телом в нужном вам направлении.





БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!