



TARTU ÜLIKOOL

TERVISEKASSA 

# Приложение 1. Ваша боль в спине – набор упражнений для занятий на дому

Эстонское руководство для пациентов

PJ-M/39.2-2026

Составление руководства профинансировано Кассой здоровья. Для бесплатного распространения. Дублирование материала с целью распространения не допускается без разрешения Кассы здоровья.

### **Составители первой версии руководства для пациентов**

Е. Сооба, К. Линнасте, Т. Каарма-Тынне, К. Тамм, Т. Нииберг-Пикксёот, М. Таммару, Б. Габович, И. Хансо, А. Вахер

### **Авторы обновления руководства для пациентов**

Т. Каарма-Тынне, К. Линнасте

**Ключевые слова для поиска:** боль в спине, боль в пояснице, восстановительное лечение, упражнения, лечение боли, руководство для пациента

©Tervisekassa 2026

Ливалайа 36, 10132 Таллинн

[www.ravijuhend.ee](http://www.ravijuhend.ee), [www.tervisekassa.ee](http://www.tervisekassa.ee)

[info@tervisekassa.ee](mailto:info@tervisekassa.ee)

ISBN 978-9916-747-67-4 (печатное издание)

ISBN 978-9916-747-68-1 (pdf)

Рекомендации для ссылок: Ваша боль в спине. Руководство для пациентов. Совет руководств по лечению 2026. Касса Здоровья 2026

### **Ссылки на материалы для пациентов и на тренировки в спортзале**

Материалы для пациентов «Ваша боль в спине»



Набор упражнений для спортзала



# Набор домашних упражнений (для спины)

Регулярная физическая активность поддерживает процесс успокоения нервной системы, способствует лучшему восстановлению тканей и сохраняет функциональность тела в повседневной жизни. Важно понимать, что нет единственного лучшего упражнения – разные виды движений могут быть эффективными, если их выполнять регулярно и подходящим для вас способом.

Если вам нужна безопасная и простая отправная точка для начала пути восстановления, вы можете использовать следующий план упражнений. Это не единственный возможный путь, но это хорошее начало для восстановления подвижности, силы и уверенности в своей спине. Главное, чтобы движение было для вас приятным и спокойным, и поддерживало ваше самочувствие – маленькие шаги со временем приводят к большим изменениям и могут помочь вам постепенно избавиться от боли.

## Напоминание об использовании набора упражнений

- Упражнения имеют описания – следуйте им, но также доверяйте и своему телу. Человеческое тело создано для движения.
- Упражнения пронумерованы, но их не обязательно выполнять по порядку. Вы также не должны обязательно выполнять все упражнения.
- Старайтесь выполнять упражнения, которые вам по силам, но при этом требуют от вас напряжения. Поверьте в себя и попробуйте упражнения, которые вы на первый взгляд не решились бы выполнять.
- Указанное количество повторений субъективно – это число, с которого вы можете начать, но было бы неплохо увеличить количество повторений или выполнять упражнение в две-три серии (десять повторений, отдых, снова десять повторений). По возможности увеличивайте нагрузку каждую неделю или две, в зависимости от самочувствия. Если вы чувствуете неприятное повышение чувствительности во время или после упражнения, уменьшите нагрузку или выберите другое упражнение.
- Если возможно, используйте дополнительный вес: гантели или наполненные водой бутылки в руках, утяжелители на ногах, резиновые ленты. Увеличивайте нагрузку в зависимости от самочувствия.
- После описания упражнения есть пунктирная линия, где вы можете написать комментарий о его выполнении – что вы чувствовали, сколько повторений следовало бы сделать и т.д.

- После первой тренировки на следующий день/через день после нее вы можете почувствовать большую мышечную усталость, чем обычно – это нормально, ведь организм адаптируется к тренировке.
- Вам не нужно заниматься силовыми тренировками каждый день, но делайте упражнения хотя бы два-три раза в неделю.
- После тренировки выпейте воды.

## **Инструкции для случая хронических состояний**

- В случае эндопротезирования тазобедренного сустава следуйте рекомендациям по амплитуде движений, предложенным вашим хирургом или физиотерапевтом.
- Если у вас высокое кровяное давление, избегайте задержки дыхания и предпочитайте спокойный темп. Вставание и приседание должны быть медленными, чтобы избежать головокружения.
- Если у вас наблюдается недержание мочи, при необходимости опорожните мочевой пузырь перед тренировкой. Старайтесь поддерживать глубокие мышцы, мышцы тазового дна в легком активированном состоянии – не перенапрягайтесь. Упражнения, повышающие внутрибрюшное давление и провоцирующие симптомы недержания (недержание мочи, газов или кала), следует заменить альтернативными. Например, прыжки и интенсивные силовые упражнения могут быть в таком случае неподходящими.
- Если ваше состояние здоровья изменится или возникнет новая жалоба на острое состояние, обратитесь к специалисту.
- В случае диабетической ретинопатии средней и тяжелой степени, а также в течение определенного периода времени после операций на глазах (например, при глаукоме и т. д.), следует избегать положения с опущенной головой.

## Можно ли увеличить нагрузку с помощью каких-либо вспомогательных средств?

Гантели, купленные в магазине, или бутылка, наполненная водой/песком/другим сухими сыпучим материалом, которую можно держать в руке во время упражнений.



Манжета-утяжелитель, которую можно приобрести в магазине и закрепить на руках и/или ногах. Это можно сделать и дома, например, наполнив длинный носок сухим материалом и прикрепив к концам ленты для фиксации.



Специальная резиновая лента для тренировок, которую можно купить в магазине – недорогой инструмент, который можно, например, прикрепить к ногам, чтобы усложнить упражнение. Резиновые ленты бывают разной степени эластичности: более светлый цвет обычно означает, что лента более эластична, а значит, с ней легче выполнять упражнения.



# Упражнения

## 1. ПОДЪЕМЫ КОЛЕНЕЙ НА МЕСТЕ

*Простое упражнение на подвижность для разминки.*

Встаньте, расставив ноги на ширине бедер, руки опущены вдоль тела.

Поднимите одно колено как можно выше, насколько сможете. Возьмитесь за колено руками и подтяните его ближе к телу. Затем опустите ногу и поменяйте стороны.

*Повторите упражнение для каждой ноги по 20 раз.*



---

## 2. ПОДЪЕМЫ НА НОСКАХ И НА ПЯТКАХ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

*Укрепляет мышцы нижних конечностей и развивает равновесие.*

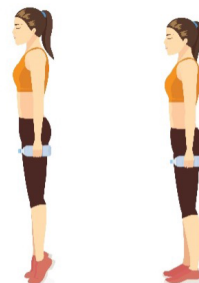
Встаньте, расставив ноги на ширине бедер, руки в расслабленном состоянии вдоль тела. При необходимости, опирайтесь на стену или спинку стула, но сначала попробуйте удержать равновесие самостоятельно.

а) Поднимите пятки от пола и встаньте на носки, пока не почувствуете напряжение в ногах. Удерживайте данное положение в течение 3 секунд, затем опустите пятки обратно.

б) Поднимите пальцы и подушечки стоп от пола так, чтобы почувствовать напряжение в ногах. Удерживайте данное положение в течение 3 секунд, затем опустите подушечки стоп обратно.

*Повторите оба упражнения 10 раз. Более сложный вариант – выполнять упражнение, поочередно используя одну ногу.*

*При желании вы можете надеть на руки утяжелители или держать в руках гантели.*



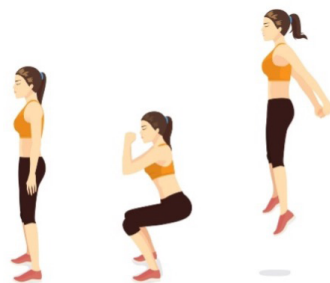
### 3. ПРЫЖКИ С ОТРЫВОМ ОТ ПОЛА

*Увеличивает мышечную силу, повышает частоту сердечных сокращений.*

Встаньте лицом к стене, немного отступив от нее, ноги на ширине плеч. При первом выполнении упражнения начните с так называемого пружинящего движения – как будто вы набираете инерцию для прыжка, но при этом не отрываетесь от пола.

Если вы почувствуете, что теперь вы можете удерживать равновесие, попробуйте сначала оторвать пятки от пола. Когда пружинить станет легко, слегка согните обе ноги в коленях, наберите размах и оторвитесь в прыжке от земли. Опускаясь с прыжка на пол, снова слегка согните колени.

*Повторите упражнение 10 раз.*



---

### 4. ПРИСЕДАНИЯ

*Укрепляет мышцы нижней части тела и нижних конечностей.*

Встаньте, расставив ноги на ширине бедер. Держите руки согнутыми в локтях перед собой на удобной высоте.

Отведите бедра назад и плавно опуститесь в присед, как будто садитесь на стул. Держите спину прямо, колени удерживайте в направлении к пальцам ног. Если состояние позволяет, вы можете также выполнить глубокий присед.

Вернитесь в исходное положение, плотно удерживая пятки плотно прижатыми к полу.

*Повторите упражнение 20 раз.*

*При желании вы можете надеть на руки утяжелители или держать в руках гантели.*



## 5. ПРИСЕДАНИЯ С ВЫПАДОМ

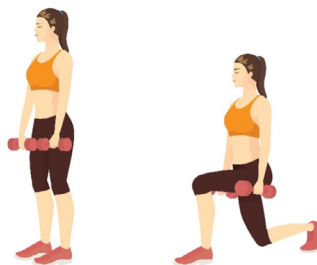
*Укрепляет мышцы ног и улучшает способность удерживать равновесие.*

Встаньте, расставив ноги на ширине бедер. Руки опущены вдоль тела, в руках можно держать дополнительный вес.

Сделайте длинный шаг вперед и начните сгибать заднюю ногу от колена к полу, пока оба колена не согнутся. Держите спину прямой.

Снова выпрямитесь, держа при этом ногу перед собой.

*Повторите упражнение 10 раз, затем выдвиньте другую ногу вперед и повторите то же упражнение.*



---

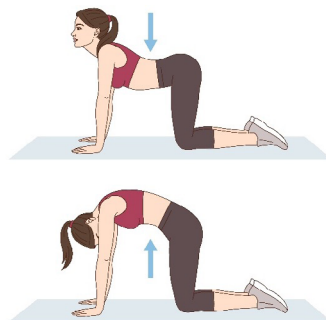
## 6. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ СПИНЫ (ПОЗЫ «КОШКА» И «КОРОВА»)

*Улучшает подвижность спины и снижает напряжение.*

Примите стойку на четвереньках: руки под плечами, колени под бедрами на ширине бедер.

Удерживайте позвоночник в вогнутом положении, живот вытянут вниз и смотрите вперед (поза «корова»). Затем постепенно выгните спину вверх и опустите голову (поза «кошка»). Плавно переходите из одного положения в другое.

*Повторите упражнение 10 раз.*



---

## 7. РАСПРЯМЛЕНИЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ РУКИ И НОГИ

*Увеличивает силу и стабильность мышц корпуса.*

Примите стойку на четвереньках: руки под плечами, колени под бедрами на ширине бедер.

Вытяните противоположную руку и ногу, сохраняя стабильность корпуса. Ногу или руку не нужно поднимать выше уровня тела. Затем опустите руку и ногу обратно на пол и поменяйте стороны.

*Повторите упражнение 10 раз для каждой стороны. При желании используйте дополнительный вес.*



---

## 8. ПОДЪЕМЫ НОГ НА ЧЕТЫРЕХ ТОЧКАХ

*Укрепляет ягодичные мышцы и мышцы корпуса.*

Встаньте на четвереньки: руки под плечами, колени под бедрами, на ширине бедер. Поднимите одну ногу, держа колено согнутым. Постарайтесь поднять колено на уровень бедра. Будьте осторожны, не слишком сильно выгибайте поясницу.

Из этого положения поднимите колено еще выше, пока не почувствуете напряжение в ягодице. Выполните это упражнение 15 раз.

Опустите ногу обратно и поменяйте сторону.

*Повторите то же самое движение с другой ногой.*



---

## 9. РАССЛАБЛЕНИЕ СПИНЫ

*Помогает расслабить спину и улучшить подвижность.*

Встаньте на четвереньки, ноги на ширине бедер.

Держите руки неподвижными и начинайте опускать заднюю часть тела на пятки. Оставайтесь в удобном положении, если вы не можете присесть на пятки до конца.

Постарайтесь расслабить тело и, если можете, опустите голову.

Удерживайте позу 20–30 секунд.



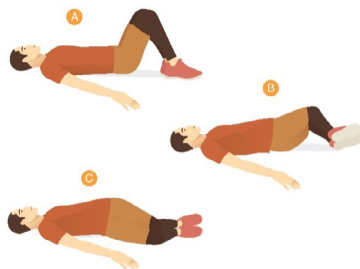
## 10. ПОВОРОТЫ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

*Для расслабления и снятия напряжения в пояснице*

Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, подошвы на полу. Ноги удерживайте на ширине бедер.

Осторожно наклоняйте оба колена в одну и другую сторону, в то же время удерживая плечи неподвижно прилегающими к полу. Выберите самостоятельно подходящий для вас темп движения.

*Повторите упражнение 20 раз.*



.....

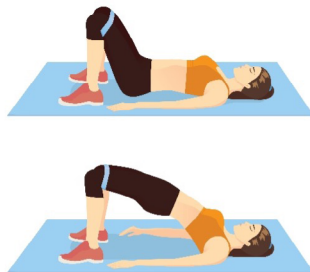
## 11. ПОДЪЕМЫ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА (УПРАЖНЕНИЕ «МОСТИК»)

*Укрепление мышц ягодиц, задних мышц ноги и мышц спины.*

Лягте на спину, колени при этом согнуты, ступни на полу. Ноги удерживайте на ширине бедер.

Напрягите ягодичные мышцы (сожмите их), втяните пупок и поднимите центральную часть тела над полом как можно выше. Важно, чтобы вы чувствовали напряжение в ягодицах и на задней поверхности ног.

*Повторите упражнение 10 раз. При желании наденьте на ноги резиновую ленту, положите на нижнюю часть живота дополнительную тяжесть.*



.....

## 12. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕССА

*Укрепляет мышцы живота.*

Лягте на спину, согните ноги в коленях и держите ноги на ширине бедер. Держите руки на затылке, локти по бокам. Прижми спину к полу.

Напрягите мышцы живота и приподнимите голову и плечи от пола, не отрывая от нее поясницу. Вы также можете приподнять от пола и лопатки,

так вы почувствуете большее напряжение мышц живота. Верните верхнюю часть тела назад на пол.

*Повторите упражнение 15 раз.*

.....



### **13. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ БОКОВЫХ МЫШЦ ЖИВОТА**

*Укрепляет боковые мышцы живота и улучшает подвижность тела.*

Лягте на спину, согните ноги в коленях и держите ноги на ширине бедер. Держите руки на затылке, локти по бокам. Прижмите спину к полу.

Поднимите верхнюю часть тела и направьте локоть к противоположному колену, которое вы также должны поднять с пола. Начните движение с перемещения руки, а не тела. Не обязательно соединять локоть и колено вместе. Опустите тело и повторите с другой стороной.

*Повторите упражнение 15 раз для обеих сторон.*

.....



### **14. ПОДЪЕМ В ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ**

*Укрепляет мышцы живота и сгибатели бедра.*

Поднимите верхнюю часть тела от пола, попытайтесь сесть. При опускании тела обратно на пол начинайте с поясницы.

*Это упражнение легче выполнять, если кто-то держит ваши ноги или если вы, закрепите ноги, например, под край дивана.*

*Попробуйте сделать как можно больше повторений. Если упражнение уже кажется легким, удерживайте на груди дополнительный вес.*

.....



## 15. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ БОКОВЫХ МЫШЦ БЕДРА

*Укрепляет боковые мышцы бедра и ягодичные мышцы.*

Лягте на бок, положите одну руку в прямом положении под голову, а другую положите на пол перед собой. Держите ноги прямыми, на одной линии с телом. Согните нижнюю ногу, если вам так будет удобнее. Втяните живот.



а) Согните голеностопный сустав по направлению к себе и поднимите верхнюю ногу вверх. Из поднятого положения 15 раз опускайте и поднимайте ногу с небольшой амплитудой. Опустите ногу обратно вниз.



*Повторите упражнение 3 раза.*

б) Поднимите верхнюю ногу как можно выше, можно направлять пальцы ног в сторону движения. Повторите упражнение 15 раз.

*Выполните упражнение с другой ногой.*

*Во время выполнения упражнения рекомендуется использовать утяжеляющую манжету вокруг ноги или резиновую ленту вокруг колен.*

---

## 16. ПОДЪЕМ НОГ ОТ ПОЛА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА БОКУ

*Укрепляет боковые мышцы тела и боковые мышцы бедра.*

Лягте на бок, одну руку вытяните в прямом положении под головой, другую положите на пол перед собой, или примите положение, показанное на картинке (более сложный вариант). Держите ноги прямо, на одной линии с телом. Втяните живот.

Держите тело прямо и попытайтесь одновременно поднять обе ноги над полом. Убедитесь, что вы поднимаете ноги высоко, но чтобы при этом ваше тело оставалось прямым от бедер и спины.



*Повторите упражнение 10 раз для обеих сторон.*



## 17. УДЕРЖАНИЕ БОКОВОЙ ПЛАНКИ

*Укрепляет все тело, фокусируясь на средней части – так называемая боковая планка.*

Лягте на бок, обопритесь на предплечье. Убедитесь, чтобы локоть находится под плечом и плечо обязательно удерживало позу, т.е. не позволяйте плечу прислониться к уху.

Согните нижнюю ногу и выпрямите верхнюю, или держите обе ноги прямыми (более сложный вариант, как на картинке), или держите обе ноги согнутыми (более простой вариант). Держите оба бедра на одной линии со своим телом.

Удерживая положение, попытайтесь поднять среднюю часть тела, то есть тазовую часть, над полом и поддерживать тело в соответствии с самочувствием. Если можете, продлите продолжительность фиксации. Спокойно опустите свое тело назад на пол.

Если такое упражнение является простым для вас, выполните то же самое упражнение, но при этом держите обе ноги прямыми и опирайтесь на выпрямленные руки.

*Повторите упражнение 10 раз для обеих сторон.*

.....



## 18. РАСПРЯМЛЕНИЕ СПИНЫ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

*Укрепление мышц спины, развитие растяжки тела*

Лягте на живот, руки положите вдоль тела или перед лбом.

Поднимите верхнюю часть тела от пола. Взгляд должен быть направлен вниз, шея должна оставаться выпрямленной. Задержись на мгновение в верхнем положении и затем опусти тело обратно на пол. Во время выполнения упражнения старайтесь держать ноги на полу.

*Выполните 15 повторений.*

.....



## 19. ОТЖИМАНИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ПЛАНКИ

*Укрепляет все тело, уделяя особое внимание верхней части тела.*

Примите положение для отжиманий: руки под плечами, колени на полу, тело в прямом положении.

Медленно опуститесь, сгибая локти.  
Поднимитесь обратно в исходное положение.

*Попробуйте повторить это упражнение как можно больше раз.*

*Если упражнение является легким для вас, держите колени в воздухе во время отжиманий.*



---

## 20. РАССЛАБЛЕНИЕ СПИНЫ

*Помогает расслабить спину и повышает подвижность.*

Встаньте на четвереньки, ноги на ширине бедер.

Держите ладони на полу неподвижно и поместите заднюю часть тела на пятки. Оставайтесь в удобном положении, если не можете присесть до конца на пятки. Постарайтесь расслабить тело и, если можете, опустите голову.

*Задержитесь в зафиксированной позиции на 20–30 секунд.*



---

## 21. ВЫПРЯМЛЕНИЕ СПИНЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ (ПОЗА «КОБРА»)

*Улучшает подвижность поясницы, раскрывает грудную клетку и снимает напряжение.*

Лягте на живот. Положите руки под плечи или чуть шире, локти прижмите к телу. Выпрямите ноги, бедра должны опираться на коврик.



Слегка отталкиваясь руками, медленно выгните верхнюю часть тела вверх.

Если вам будет комфортно, частично или полностью вытяните руки.

Если вам слишком сложно подниматься с прямыми руками, вы можете подниматься только на предплечьях.

Главное, чтобы вы хорошо растянули поясницу.

Держите плечи расслабленными, а грудь выдвинутой вперед.

Медленно опуститесь обратно и повторите упражнение.

*Выполните 8–10 медленных повторений или удерживайте позу 5–10 секунд.*

.....

## **22. РАСТЯЖКА НОГ И СПИНЫ (ПОЗА «СМОТРЯЩАЯ ВНИЗ СОБАКА»)**

*Помогает растянуть все тело, улучшает подвижность плечевого пояса и спины.*

Примите стойку на четвереньках: руки под плечами, колени под бедрами на ширине бедер.

Поднимите бедра вверх и назад, вытянув руки и ноги настолько, насколько вам комфортно.

Грудь направьте вниз к полу, сохраняя спокойное и ровное дыхание.

Пятки не обязательно должны касаться земли – важно, чтобы вы сохраняли положение без напряжения.

Удерживайте данное положение, а затем опустите колени обратно на пол.

*Удерживайте положение 10–20 секунд или повторите упражнение 5–6 раз.*

.....



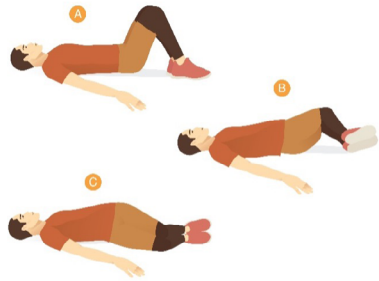
## **23. ПОВОРОТЫ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА**

*Помогает расслабить и снять напряжение в пояснице.*

Лягте на спину, колени при этом согнуты, ступни на полу. Ноги удерживайте с небольшим зазором на ширине бедер.

Осторожно наклоняйте оба колена из стороны в сторону, в то же время оставляя плечи неподвижно прилегающими к полу. Выберите самостоятельно подходящий для вас темп движения.

Повторите упражнение 20 раз.



---

## 24. РАСТЯЖКА ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ

Помогает растянуть ягодичные мышцы и верхнюю часть задней поверхности ноги.

Лягте на спину, согнув ноги в коленях.

Поднимите одну ногу на другое колено так, чтобы стопа опиралась на голеностопный сустав другой ноги. Возьмитесь двумя руками за лежащую на полу ногу и приподнимите ноги от пола. Подняв ноги от пола, попробуйте удерживать голову на полу. Почувствуйте растяжение в верхней задней части бедра, ягодицах и спине.

Если вы не можете схватить рукой ногу, оберните, например, бедро полотенцем и держите руками концы полотенца.

Удерживайте позу 20–30 секунд, спокойно дышите и повторите то же самое с другой ногой.



---

## 25. РАСТЯЖКА МЫШЦ ЗАДНЕЙ ЧАСТИ НОГ

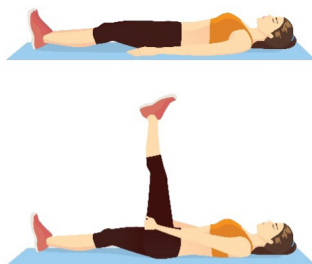
Помогает растянуть ягодичные мышцы и верхнюю часть задней поверхности ноги.

Лягте на спину, одну ногу держите выпрямленной на полу. Возьмитесь за другую ногу обеими руками под колено. Выпрямите ногу в колене настолько прямо, что вы почувствуете растяжение задней части ноги. Также направьте большие пальцы ног вниз к себе, тогда растяжение ног усилится.

Ногу, лежащую на полу, старайтесь держать прямо – если она начнет подниматься, опустите верхнюю ногу обратно на пол.

Вы можете обернуть полотенце вокруг пальцев ноги и использовать его, чтобы удержать ногу наверху. Если вы такое положение неудобно для вашей спины, согните в колене ногу, лежащую на полу.

Удерживайте это положение 20–30 секунд, спокойно дышите и повторите то же самое с другой ногой.



## 26. РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ МЫШЦ НОГИ

Помогает растянуть ягодичные мышцы и верхнюю часть задней поверхности ноги.

Стойте прямо, если необходимо, прислонитесь к стене или держитесь за стул.

Согните ногу и попробуйте схватиться за лодыжку, штанину или край носка одной ноги. Как только вы смогли схватиться за ногу, опустите колено обратно к полу. Постарайтесь держать ногу достаточно расслабленной и почувствуйте растяжение в передней части бедра.

Удерживайте это положение 20–30 секунд, спокойно дышите и повторите то же самое с другой ногой.



## Вы проделали хорошую работу!

Каждый раз, когда вы двигаетесь и занимаетесь тренировками, вы делаете что-то очень важное для своего здоровья. Это инвестиция в ваше лучшее самочувствие, более сильное тело и более свободную повседневную жизнь!

Даже если сделанный шаг кажется маленьким, это шаг в правильном направлении. Вы показали, что заботитесь о своем здоровье и готовы внести свой вклад в собственное благополучие.

Помните: каждая тренировка – это доказательство того, что вы можете двигаться, развиваться и поддерживать здоровье своего тела. Это поможет вам укрепить спину, повысит уверенность в себе и улучшить качество вашей жизни.





