

ПОДБОРКА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

Важно сохранять активность и быть в движении! Выберите способ тренировок, который больше всего вам подходит. Вы можете начать с упражнений, приведенных в данной брошюре.

Брошюра содержит информацию о позициях, облегчающих боль, три раздела с упражнениями с возрастающей сложностью и одну главу упражнений на растяжку. Делайте упражнения на растяжку в конце каждого цикла занятий.

Начните с более легких упражнений и с небольшого количества повторений (например, 5 раз). Если вы чувствуете, что упражнения легко выполнить, увеличьте количество повторений (например, выполните упражнение 12 раз и повторите серию). В начале правильно заниматься упражнениями по крайней мере 5 дней в неделю. Позже, когда боль утихнет, и вы окрепнете, вы можете продолжать в режиме 3-4 дня занятий в неделю.

Вам не нужно делать упражнения из разных глав одновременно. Сборник упражнений задуман прежде всего для развития физической активности и упражнения приведены в возрастающей сложности, которые можно выполнять в зависимости от того, как вы себя чувствуете. Если вы уже можете выполнять более сложные упражнения, вам не нужно выполнять более простые.

Если у вас возникнут проблемы с упражнениями, то вам понадобится физиотерапевт. Он поможет вам разработать индивидуальный план упражнений.

Желаем вам успешно справиться с выполнением упражнений!

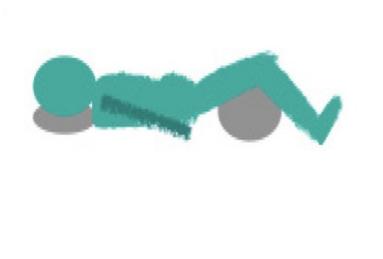
1. ПОДБОРКА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

Расслабляйся правильно!

Есть несколько поз для расслабления. Попробуйте следующие позы и найдите среди них наиболее удобные для вас. Чтобы отдохнуть, будьте в положении облегчения боли несколько раз в день во время фазы острой боли, но не оставайтесь в кровати на целый день.

Попробуйте двигаться, несмотря на боль, это не повредит вашей спине.

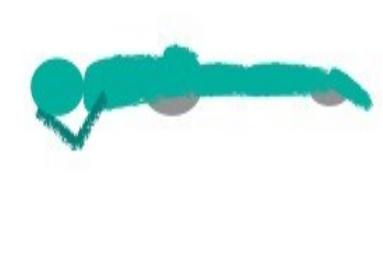
1.1 Лежание на спине



Поместите небольшой валик (например, скрученное в рулон полотенце) под шею и небольшую подушку/валик под колени, чтобы расслабить все тело. Если поясничный отдел позвоночника у вас широкий, вы также можете положить небольшую подушку под поясничную область.

Расслабьте тело и мышцы. Лежите на спине 3-4 раза в день по 15 минут. В этом положении уменьшаются напряжение в мышцах и боль.

1.2 Лежание на животе



Положите сложенное полотенце как подушку под живот/бедро. Найдите для подушки такое положение, при котором вы чувствуете, что можете расслабить спину, и спина не будет болеть. Вы также можете положить скрученное полотенце/валик под голеностопные суставы. Найдите удобное положение для головы - вы можете положить руки под голову.

Лежите на животе 3-4 раза в день приблизительно по 15 минут.

1.3 Лежание на боку



Лягте на бок, слегка согните колени и положите подушку между коленями. Подложите подушку также и под голову. Попробуйте следующие позы и найдите наиболее удобные для вас. Постарайтесь полежать и на одном и на другом боку.

Лежите в боку 3-4 раза в день приблизительно по 15 минут каждый раз. Вы можете использовать то же положение тела для сна.

1.4 Расслабление мышц поясницы



Лягте на спину и положите ноги на стул/диван или другое возвышение, чтобы ваши ноги были согнуты на 90 градусов в коленях. Держите ноги как можно плотно к возвышению.

Расслабьте свое тело, ложитесь в это положение несколько раз в день по 20 минут за один раз. В данном расслабленном положении уменьшается напряжение в мышцах и боль.

1.5 Расслабление мышц поясницы и улучшение подвижности



Лягте на спину, согнув ноги в коленях. Осторожно наклоняйте оба сложенные колена из стороны в сторону, в то же время сохраняя плечи неподвижными. Выполняйте данное упражнение в течение нескольких минут. Если ваша спина позволяет, вы также можете попробовать наклонить колени под большим углом и удерживать такое положение в течение 20-30 секунд. Такое положение тела не должно причинять боль.

2. ЛЕГКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ БОЛИ

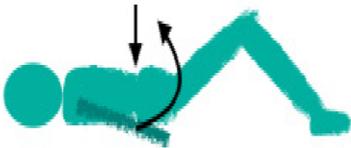
Если ваше самочувствие позволяет, попробуйте выполнить следующие упражнения.

При каждом упражнении приведено рекомендованное количество повторений, но вы должны сами определить, насколько ваше состояние тела позволяет вам их выполнять. Вы также можете сделать так называемые два подхода (две серии). Упражнения приведены в определенном порядке. Если возможно, выполняйте упражнения согласно порядку нумерации.

Вы не должны чувствовать усиление боли во время или после выполнения упражнений. Если боль сохраняется в течение 24 часов после выполнения упражнений, это говорит о том, что произошла перегрузка и будет лучше, если вы продолжите занятия с меньшей интенсивностью или повторениями.

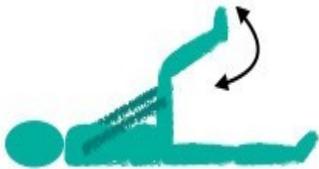
Если какое-то упражнение вам не подходит, вы можете сначала пропустить это упражнение. Боли в спине меняются каждый день, на следующий день попробуйте выполнить упражнение еще раз.

2.1 Улучшение подвижности поясницы, улучшение тонуса ягодиц и живота



Лягте на спину, согните ноги в коленях и расставьте ноги на ширине плеч. Держите руки рядом с телом. Напрягите мышцы живота - представьте, что вам нужно втянуть пупок внутрь (к полу) и одновременно по направлению к груди. Приподнимите и подтяните нижнюю часть ягодиц от пола, на которой лежите, как будто вы хотите затянуть воображаемый "хвост" между ног. Приподнимите ягодицы еще, но поясница должна оставаться лежащей на полу. **Держите ягодицы напряженными в течение 2-3 секунд. Затем расслабьтесь и повторите упражнение 10-20 раз.**

2.2 Улучшение растяжки ног и поясницы



Лягте на спину, одну ногу держите выпрямленной и возьмитесь обеими руками за бедро другой ноги, чтобы согнуть бедро на 90 градусов по отношению к телу. Выпрямите удерживаемую ногу в колене настолько, насколько можете, чтобы почувствовать напряжение на задней поверхности, при этом вы не должны чувствовать боль. **Держите ногу вытянутой в течение 2-3 секунд. Затем согните ногу обратно. Оставьте стопу свободно висящей, не возвращайте ее на пол. Повторите данное упражнение 15 раз с каждой ногой.**

2.3 Улучшение подвижности поясницы, растяжка боковой стороны ноги

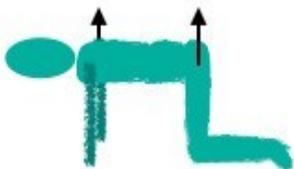


Лягте на спину, одну ногу оставьте в выпрямленном положении, колено другой ноги обхватите обеими руками.

Притяните колено к противоположному плечу, поясница при этом должна оставаться на полу неподвижной. Удерживайте данное положение 2-3 секунды и затем спокойно опустите ногу. Повторите то же самое с другой ногой. Повторите данное упражнение 10-15 раз попеременно с каждой ногой.

NB! В случае если у вас было проведено эндопротезирование тазобедренного сустава, посоветуйтесь со своим физиотерапевтом, какие именно упражнения вам подойдут.

2.4 Улучшение контроля над телом, увеличение мышечной силы



Встаньте на четвереньки, поставьте ноги на ширину бедер, а руки - на ширину плеч, держите спину прямо и подтяните живот внутрь (затяните пупок внутрь), т. е. подтяните его по направлению к потолку.

Легкий вариант:

* Попробуйте поднять одну руку и слегка вытянуть ее вперед, чтобы рука была выпрямленной в локте, а тело оставалось неподвижным. Рука должна быть приподнята минимально. Сделайте упражнение сначала с одной рукой и затем повторите с другой.

* Затем попробуйте приподнять ногу с колена и слегка распрямить ее, но не до конца, при этом нога все еще должна быть согнутой. Сделайте упражнение сначала с одной ногой и затем повторите с другой.

Более трудный вариант:

Если вышеприведенные упражнения не вызывают боль, одновременно приподнимите руку и противоположную ногу немного от пола. Повторите упражнение попеременно с одной стороной тела, а затем - с другой стороной.

Повторите упражнение для каждой стороны по 8-12 раз.

2.5 Укрепление мышц поясницы



Лягте на живот, выпрямите ноги, руки расположите на полу в выпрямленном состоянии вперед. Если вам неудобно, положите подушку под живот.

Более легкий вариант:

Попробуйте поочередно приподнять сначала одну, а затем другую выпрямленную руку от пола, поддержать их немного в приподнятом состоянии и положить их обратно. Затем таким же образом поочередно поднимите одну и другую ногу, поддержите их в приподнятом состоянии и верните ногу снова на пол.

Более трудный вариант:

Если это не вызывает боли, медленно поднимите одновременно противоположные друг другу руку и ногу от пола. При этом время тело должно оставаться в выпрямленном положении, а таз нельзя отрывать от пола. При этом вытяните пальцы ног к себе и вытяните ногу до пятки - как будто растягивайте ногу и руку длиннее. Опустите и повторите с другой половиной.

Повторите 12-15 раз с обеих сторон.

2.6 Укрепление боковых и ягодичных мышц бедра

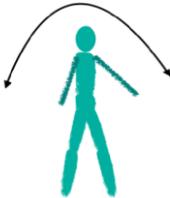


Лягте на бок, положите одну руку прямо под голову, а другую положите на пол. Согните обе ноги в коленях, держа колени чуть спереди тела. Напрягите мышцы живота.

Держите свое тело прямо. Поверните верхнее колено к потолку, удерживая стопы вместе. Поворачивайте настолько колено далеко, насколько можете, но при этом следите, чтобы ваше тело оставалось неподвижным. Держите спину неподвижной. Снова соедините колени в первоначальное положение.

Повторите упражнение 12-15 раз с обеих сторон.

2.7 Улучшение боковой подвижности тела



Встаньте спиной к стене, отведите ноги от стены и согните ноги в коленях так, чтобы вы могли плотно прижать спину к стене.

Наклоните свое тело немного в одну сторону, а затем в другую, спина при этом должно плотно прилегать к стенке. Выпрямите руку в стороны вниз по диагонали. Совершайте движения, удерживая спину как можно ближе к стене. Начните с меньшего диапазона движений.

Выполните упражнение по 10 раз для каждой стороны. Если вы чувствуете, что ноги устали, прервитесь и выпрямите тело.

Вы можете закончить упражнения в этой группе с позицией расслабления из пункта 1.5, из растяжкой из пункта 5.

3. БОЛЕЕ ТРУДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, В СЛУЧАЕ ЕСЛИ БОЛЬ УТИХАЕТ

В этом разделе есть упражнения с более высокой нагрузкой. Добавьте их в свой план занятий, если вы считаете, что они подходят вам и не вызывают сильной боли. Здесь приведено лишь несколько упражнений, но для начала достаточно и этого.

Теперь, когда выздоровлению было положено успешное начало, пора придерживаться регулярных тренировок и вести более активный образ жизни!

3.1 Укрепление ягодиц, задних мышц ноги и мышц спины



Лягте на спину, согните ноги в коленях и держите ноги на ширине бедер, выпрямленные руки - под боками тела. Сначала поставьте стопы ближе к ягодицам, чтобы было легче выполнять упражнение.

Напрягите ягодицы (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, при этом вы не должны чувствовать боль. Если вы испытываете боль в спине, поднимите тело на меньшую высоту или продолжите с упражнением из пункта 2.1.

Выполните упражнение 12 раз, отдохните и сделайте его еще 12 раз.

3.2 Укрепление мышц 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.

Выполните упражнение 12 раз, отдохните и сделайте его еще 12 раз.

3.3 Укрепление боковых мышц живота, улучшение подвижности тела

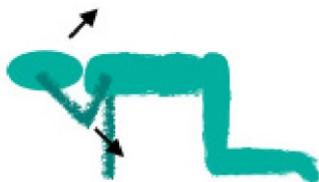


Лягте на спину, согните ноги в коленях и расставьте ноги на ширину бедер, положите ладони под затылок, локти лежат на полу. Спину прижмите к полу.

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. Выполните упражнение 12 раз для каждой стороны, отдохните и сделайте его еще 12 раз для каждой стороны.

3.4 Увеличение диапазона движений вращения тела



Встаньте на четвереньки, расставьте ноги на ширине бедер. Положите одну руку на затылок.

В начале переместите локоть руки, расположенной на затылке к другому локтю, с согнутой спиной. Затем поднимите локоть к потолку, чтобы верхняя часть тела повернулась за рукой. Следите взглядом, куда движется рука. Почувствуйте легкое напряжение на боку. Повторите упражнение с другой рукой.

Сделайте 8 раз, а потом поменяйте руку.

3.5 Укрепление боковых мышц туловища и боковых мышц бедра



Лягте на бок, положите одну выпрямленную руку прямо под голову, а другую перед собой на пол. Держите ноги прямо, на одной линии с телом. Втяните живот.

Держите тело прямо, попытайтесь одновременно поднять обе ноги над полом. Если в начале упражнение кажется вам неудобным или вы чувствуете, что ваши ноги не поднимаются, представьте себе это движение и почувствуйте напряжение в боковых мышцах вашего тела. Мышца быстро "учится", и вскоре вы сможете поднять ноги от пола.

Если вы можете поднять ноги, то поднимите их на 10-20 см от пола, но не более. Убедитесь, что вы поднимаете ноги так высоко, что ваше тело от бедер и спины оставалось на прямой линии, то есть вы лежите точно на боку.

Задержитесь на 2-3 секунды и опустите ноги. Выполните упражнение 8 раз и лягте на другой бок, отдохните и сделайте его еще 8 раз.

3.6 Укрепление мышц спины, развитие растяжки тела



Лягте на живот, положите руки под лоб. Если вам неудобно, положите подушку под живот. Втяните живот.

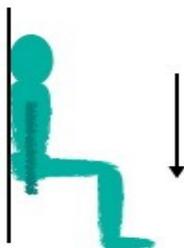
Держите руки приставленными ко лбу и поднимите верхнюю часть тела вместе с руками от пола. Взгляд должен быть направлен вниз, шея должна оставаться выпрямленной. Задержись на мгновение и опусти тело обратно на пол. Во время выполнения упражнения старайтесь держать ноги на полу.

Выполните упражнение 12 раз, отдохните и сделайте его еще 12 раз.

4. БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЕСЛИ БОЛЬ МИНИМАЛЬНА

В этом разделе приведены полезные упражнения для общего развития, упражнения, охватывающие большие мышечные группы.

4.1 Укрепление ног и тела

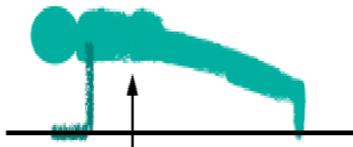


Подойдите к стене и встаньте спиной к стене, отведите ноги от стены.

Спуститесь по стене в сидящее положение. «Сядьте» так глубоко, как только сможете, или пока ваши бедра и колени не находятся друг к другу под прямым углом. Прижмите поясницу к стене. Не позволяйте коленям выходить за пределы пальцев ног. При необходимости встаньте и отодвиньте ноги подальше от стены.

В начале постарайтесь удержаться в приседе в течение 5 секунд. Если вы чувствуете в себе больше сил, то постарайтесь удержаться в позиции на 10 секунд или 15 секунд и т.д. Повторите упражнение, пока не устанете.

4.2 Укрепление всего тела, фокусировка на средней части тела - так называемая "доска"



Лягте на живот, обопритесь на предплечья, чтобы ваши локоть и плечо были более или менее на одной линии. Ноги должны быть в положении на пальцах ног и расположены на ширине бедер.

Втяните живот, представьте себя сильным и поднимите все тело с пола, опираясь на предплечья и пальцы ног. Постарайтесь помнить, что спина должна быть прямой - например, если вы положите стекло на спину, оно не должно упасть.

Удерживайте позу в соответствии со своими силами. Начните с удерживания на 5 секунд и продлите фиксирование положения, если можете. Отдохните и повторите, пока не почувствуете усталость. Не перегружайте тело.

Вы не должны чувствовать усиление боли во время или после выполнения упражнений. Когда вы выходите из положения "доски", сначала опустите колени, а затем и остальную часть тела.

* Если вам трудно сначала поднять колени над полом, оставайтесь на коленях, но все равно держите тело прямо.

Более трудное упражнение: Сделайте то же самое упражнение на прямых руках.

4.3 Укрепление всего тела, сконцентрировавшись на средней части



Лягте на бок, обопритесь на предплечье. Убедитесь, чтобы локоть находится под плечом, при этом плечо было напряжено, т.е. не позволяйте плечу прислониться к уху. Согните нижнюю ногу и выпрямите верхнюю ногу. 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. Начните с удерживания положения в течение пяти секунд. Если можете, продлите продолжительность удержания позы. Спокойно опустите свое тело назад на пол.

* если упражнение кажется вам трудным, согните обе ноги.

Более трудное упражнение:

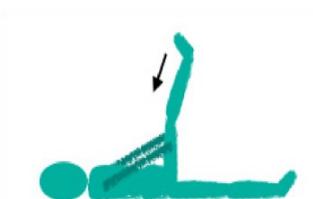
Выполняйте то же упражнение, но при этом удерживайте ноги прямыми.

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

5. УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

Для уменьшения и предотвращения болей в спине важно не только тренировать мышцы, но также растягивать их и расслаблять все тело. Иногда боль в спине быстро проходит после растяжки. Несколько примеров того, что можно сделать после тренировки.

5.1 Растяжение мышц задней стороны ноги



Лягте на спину, одну ногу держите выпрямленной на полу. Возьмитесь за другую ногу обеими руками за колено. Выпрямите ногу в колене настолько прямо, что вы почувствуете растяжение задней части ноги. Также направьте большой палец ноги к себе, тогда растяжение ноги будет проходить в большем объеме. Старайтесь прямо держать ногу, лежащую на полу - если она начнет подниматься, опустите поднятую ногу обратно на пол.

* Вы можете обернуть полотенце вокруг пальцев ноги и использовать его, чтобы удержать ногу наверху

* Если вы чувствуете неудобство в спине, согните в колене ногу, лежащую на полу

Задержитесь в зафиксированной позиции на 20-40 секунд, повторите 1-3 раза.

5.2 Растяжение мышц задней стороны ноги



Лягте на живот, при необходимости положите подушку под живот. Положите одну руку удобно себе под голову.

Одной рукой возьмитесь за лодыжку ноги той же стороны и потяните ее к ягодицам, пока не почувствуете растяжение в передней части ноги. Старайтесь держать тело прямо, колени рядом и приводить пятку прямо на ягодицы.

* если вы не можете дотянуться до ног, возьмитесь за штанину/ носок

* если вы не можете дотянуться до ноги в положении на животе, сначала поверните себя на бок и попытайтесь обхватить ногу в положении на боку. После этого снова перевернитесь обратно на живот.



* постарайтесь быстро обхватить ногу и пусть только рука удерживает ногу в положении.

Задержитесь в зафиксированной позиции на 20-40 секунд, повторите 1-3 раза

ВВ! Если вы не можете выполнить упражнение на растяжку, попробуйте выполнить их сидя.

Сядьте на боковой край стула так, чтобы одна нога располагалась за краем стула. Ногой, располагающейся на стуле, обопритесь на пол. Попробуйте приподнять другую ногу над полом и возьмитесь рукой за носок/ногу/штанину. Подтяните колено вниз, в сторону пола. Попробуйте занять позицию, а затем расслабьте ногу.

Другой рукой вы можете держаться за другой край стула.

Задержитесь в этом положении на 20 секунд и смените сторону.

5.3 Растяжение ягодиц и задней верхней части ноги



Лягте на спину, согните ноги в коленях.

Поднимите одну ногу так, чтобы лодыжка располагалась на колене другой ноги и опиралась на нее. Возьмитесь двумя руками за лежащую на полу ногу и приподнимите ноги от пола. Подняв ноги, попробуйте удерживать голову на полу. Почувствуйте растяжение в спине/ягодицах/задней верхней части спины.

* если вы не можете достать рукой до ноги, оберните, например, бедро полотенцем и держите концы полотенца

ВВ! В случае если вам было проведено эндопротезирование тазобедренного сустава, посоветуйтесь со своим физиотерапевтом, какие именно упражнения вам подойдут.

Задержитесь в зафиксированной позиции на 20-30 секунд, повторите 1-2 раза.

ВВ! Если это упражнение причиняет боль, то вместо него вы можете выполнить упражнение из пункта 2.3, при этом просто удерживайте позицию дольше - около 20-30 секунд.

ВВ! Если это упражнение причиняет боль, то вместо него вы можете выполнить упражнение из пункта 2.3, при этом просто удерживайте позицию дольше - около 20-30 секунд.