

Лечебная физкультура в профилактике и лечении болей в спине

(Данные рекомендации разработаны при участии проф. Шостак Н.А., Правдюк Н.Г., Шеметов Д.А.
Кафедра факультетской терапии им. акад. Нестерова А.И., РГМУ)

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

Исходное положение (и.п.)
на спине с подложенным под колени валиком, руки согнуты на груди.

Глубокий вдох через нос, на выдохе втянуть живот и удерживать 3-5 сек. Повторять не более 10 раз.

И.п.
на спине с подложенным под колени валиком, руки согнуты на груди.

Наклонить голову, подбородок прижать к груди. Повторять не более 10 раз.

на спине с подложенным под колени валиком, руки согнуты на груди.

Выпрямить ногу в коленном суставе, не отнимая бедро от валика согнуть ногу. Повторять не более 10 раз.

И.п.
на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Пятки опущены за край постели.

Сгибая стопы и отталкиваясь пятками от постели, потянуть туловище. Повторять не более 10 раз.

И.п.
Стоя на коленях.

Прямые руки поднимаются вверх и опускаются вниз. Повторять не более 10 раз.

И.п.
Стоя на коленях, оперевшись на кисти рук.

Прогибание поясничного отдела позвоночника с последующим разгибанием его до горизонтального уровня. Повторять не более 10 раз.



С1 по 3 день заболевания:

Находитесь в положении лежа на спине или на боку с согнутыми ногами.

Применяйте специальные разгрузочные позы:

- положение на спине с ногами, согнутыми под прямым углом в тазобедренных и коленных суставах, расположенными на специальной подставке или валике.
- положение на животе с подложенным под живот мягким валиком высотой 5-8 см. Длительность пребывания варьирует от 10 мин до 2 часов, периодичность выполнения - 2-3 раза в сутки (до появления дискомфорта в спине или усиления боли).

Лечебную гимнастику при болях в нижней части спины рекомендуется начинать не ранее, чем с 3-го дня заболевания. Физические упражнения выполняются в 3-х режимах:

щадящем, лечебно-тренирующем, тренирующем.

Проведение лечебной гимнастики в первых двух режимах обеспечивает растяжение позвоночника и расслабление мышц, третий - стабилизацию позвоночника.

С3 по 7-10 день заболевания:

Лечебная гимнастика выполняется **в щадящем режиме** в положении лежа на спине или коленно-кистевом положении. Движения выполняются плавно, в медленном темпе. Максимальная длительность упражнения не должна быть более 3-5 сек, при выполнении упражнения не следует задерживать дыхание.

Рекомендовано при выполнении упражнений **в щадяще-тренировочном режиме.**

К комплексу лечебных мероприятий добавляются физические упражнения в положении лежа на животе и на боку.

ЛЕЖА НА ЛОКТЯХ



Поднимайтесь на локтях как можно выше, не отрывайте бедра от пола. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз.

РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ



Наклоняйте грудную клетку к полу насколько это возможно. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТАЗА И СПИНЫ



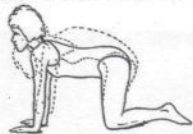
Выпрямляйте спину, напрягая мышцы живота и спины. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз.

КОЛЕНИ К ГРУДИ



Приводите согнутые колени к грудной клетке. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз.

РАЗЪЯРЕННАЯ КОШКА



Наклоните подбородок вниз и напрягите живот, выгибая спину. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз.

ОДНА НОГА К ГРУДИ



Подтягивайте согнутую в колене ногу к груди. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз.

НА 3 ТОЧКАХ ОПОРЫ (1)



Поднимайте руку вперед, не сгибайте шею. Спина прямая. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз.

РАЗГИБАНИЕ В ПОДЪЕМЕ



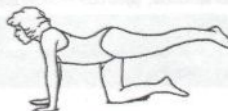
Позиция лежа на живот на вытянутых руках, не отрывайте бедра от пола. Расслабьте поясницу и ягодицы. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз.

ПОВОРОТЫ ПОЯСНИЦЫ



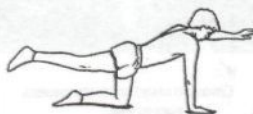
Положение - лежа на спине, ноги вместе, согнуты в коленях. Поворачивайте колени в стороны. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз.

НА 3 ТОЧКАХ ОПОРЫ (2)



Поднимайте ногу параллельно полу. Шея и спина прямые. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз.

НА 2 ТОЧКАХ ОПОРЫ (1)



Напрягите мышцы живота. Одновременно поднимайте ногу и противоположную руку. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз.

ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА (1)



Положение - лежа на полу. Руки сведены перед собой. Стопы упираются в пол. Приподнимайте голову и плечи от пола. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз.

ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА (2)



Положение - лежа на полу. Руки сведены перед собой. Стопы упираются в пол. Приподнимайте голову и плечи от пола, поворачивая их в сторону. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз.

Тренировочный режим выполнения упражнений показан при стихании болевого синдрома и включает в себя расширение комплекса физических упражнений с выполнением его 2-3 раза в неделю с обязательным соблюдением двигательного стереотипа.

Кеторол® раствор для в/в и в/м введения
30 мг №10

таблетки 10 мг №20

Омес* капсулы 20 мг №30
(по 1 капсуле x 1 раз в день для профилактики
НПВП - гастропатии в течение всего курса терапии)

Кеторол гель 2%, 30 гр.

Найз[®] таблетки 100 мг №20

Библиотека Ладовед 2019г.

Информация для медицинских работников. Для конференц