



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА

ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА характеризуется деградацией межпозвоночных дисков, которая возникает из-за сидячего образа жизни или, наоборот, из-за чрезмерных нагрузок на поясницу. Лечебная физкультура при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника — один из важнейших моментов лечения. Она способствует постепенному восстановлению циркуляции крови, принятию позвонками нормального положения и укреплению позвоночника.

- 1 РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ.** Выполнять лежа, руки вдоль туловища, ноги прямые. Подтянуть ноги к груди, при этом обхватить их под коленями руками. На вдохе поднять голову и потянуться к коленям, задержаться в этом положении на 3-5 секунд. Вы должны почувствовать легкое натяжение в области ягодиц и поясницы. Затем плавно вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.



- 2 ПОТЯГИВАНИЕ** выполнять лежа, руки прямые за головой, ноги прямые. Потянитесь руками вверх, а пятками вниз, как будто вы только проснулись и старайтесь прижать поясницу к полу. При выполнении этого упражнения категорически запрещено прогибаться в поясничном отделе позвоночника. Тянуть в течение 5 секунд 10 раз.



- 3 УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ПРЕССА.** Лежа на спине, руки под головой, ноги прямые. Напрягать мышцы пресса, стараясь максимально прижать поясницу к полу, словно вы хотите что-то прижать к нему, и задержаться в этом положении на 5 сек. Вы должны почувствовать напряжение в мышцах пресса.



- 4 БАЛАНСИРУЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ.** Выполнять, стоя на четвереньках. Поднять правую ногу параллельно полу и одновременно поднять левую (противоположную) руку. Задержаться в таком положении на 3-5 секунд. Вернуться в исходное положение. Затем поменять ногу и руку. 2-3 подхода по 10 раз. Важное условие выполнения упражнения: нельзя прогибаться в поясничном отделе позвоночника.

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ в стадии обострения делать самое распространенное упражнение «кошечку/собачку».



- 5 ОПУСКАНИЕ КОЛЕНЕЙ В СТОРОНЫ.** Выполнять лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки лежат на бедрах. Стараясь не отрывать спину от пола, опускать согнутые в коленях ноги в сторону. Как только вы почувствовали ощущение легкого натяжения в ягодице и в поясничном отделе позвоночника, а противоположная сторона таза отрывается от пола, остановите движение с помощью руки, и верните в

исходное положение. Затем выполните тоже самое в противоположную сторону. 2 подхода по 5 повторений.



ДЕЙСТВИЕ АМБЕНЕ® ХОНДРО НАПРАВЛЕНО НА:

- Уменьшение боли в суставах и позвоночнике^{1,2}
- Улучшение подвижности суставов¹
- Стимулирование восстановления хрящевой ткани суставов¹



**АКТИВНЫМ
СУСТАВАМ
И ВАМ**

1. Инструкция по медицинскому применению препарата Амбене® Хондро РУ №ЛП-006208
2. Комаров А.Н. Комплексная терапия спондилоартроза в реабилитации пациентов с дорсопатиями межприступный период с применением степ-терапии последовательными формами хондроитина сульфата. РМЖ. 2022;5:21-24

Рекомендации разработаны специалистами медицинского центра «Ремедгрупп» <https://remedgroup.ru>
Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Амбене® Хондро
©Никакая часть этой брошюры не может быть воспроизведена без письменного согласия компании Промомед ДМ