

ЛФК

при остеопорозе

Как правильно заниматься физкультурой при остеопорозе

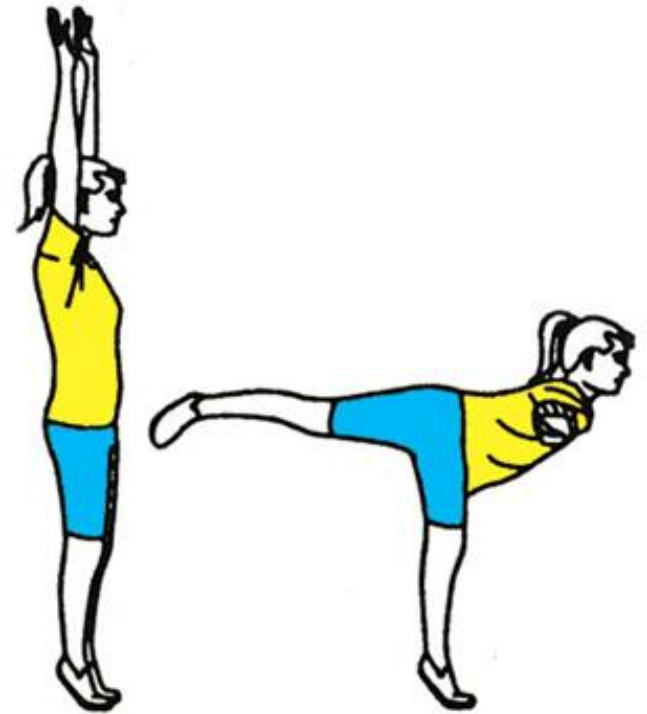
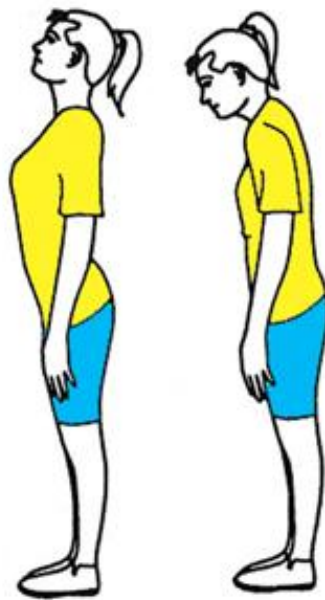
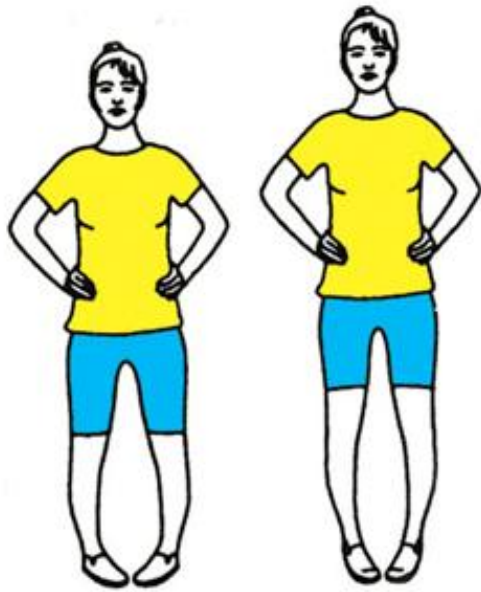
- * Помните, что пораженная остеопорозом кость обладает повышенной хрупкостью и может сломаться от любого резкого движения. Поэтому **все упражнения необходимо выполнять медленно, размеренно и с небольшой амплитудой**. Каждая тренировка должна начинаться с легкой разминки, чтобы подготовить к работе мышцы, суставы и связки.
- * Физкультура при остеопорозе представляет собой комплекс простых упражнений, большинство которых выполняется со статическим напряжением. Это максимальная нагрузка, предусмотренная для такого рода тренировок.
- * **Недопустимо нарушать технику выполнения упражнений**, поскольку это также может привести к тяжелым травмам.
- * **Нельзя заниматься через боль**. Если выполнение упражнения вызывает малейший дискомфорт, его необходимо заменить альтернативным, прорабатывающим ту же группу мышц.
- * **Занятия необходимо только при полной моральной готовности**. Если человек чем-то огорчен или подавлен, это неизменно отразится и на его физическом состоянии. В стрессовой ситуации мышцы становятся напряженными и не могут должным образом выполнять заданный объем работы. Поэтому, если вы не в духе, лучше перенесите тренировку на другой день.
- * Лечебная физкультура при остеопорозе потеряет свою эффективность, если проводить ее бессистемно. **Занятия должны проходить ежедневно, по 15-20 минут**. Если вы по какой-либо причине пропустили тренировку, не стоит пытаться наверстать потерянное время в один день, подвергая здоровье неоправданному риску.
- * **Носите удобную одежду и обувь**. Забудьте об обтягивающих штанах и футболках. Одежда должна позволять телу дышать и не сковывать движений, мешая мышцам выполнять свою работу. Обувь лучше выбирать на невысокой платформе и плотно прилегающую к ноге, чтобы обеспечить максимально надежную опору.
- * Выполняя упражнения на полу, **используйте специальный гимнастический коврик или просто мягкий плед**, чтобы уменьшить давление на кости.

При остеопорозе противопоказаны

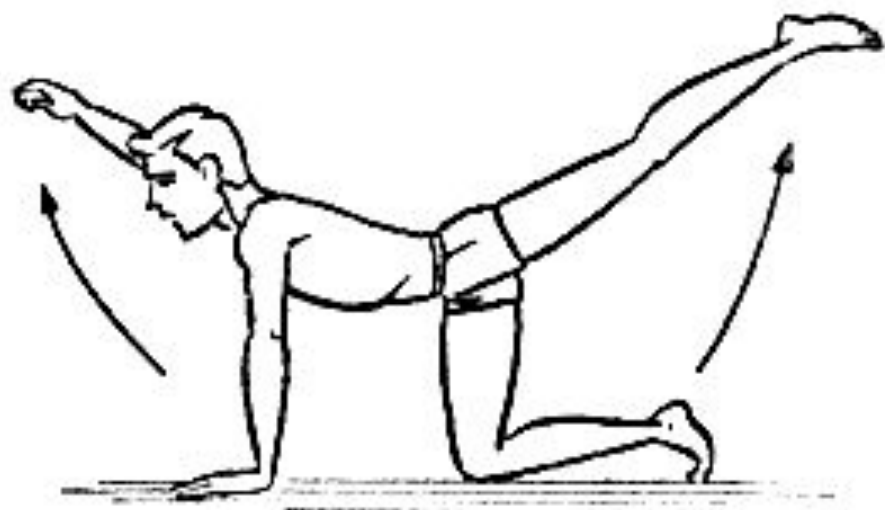
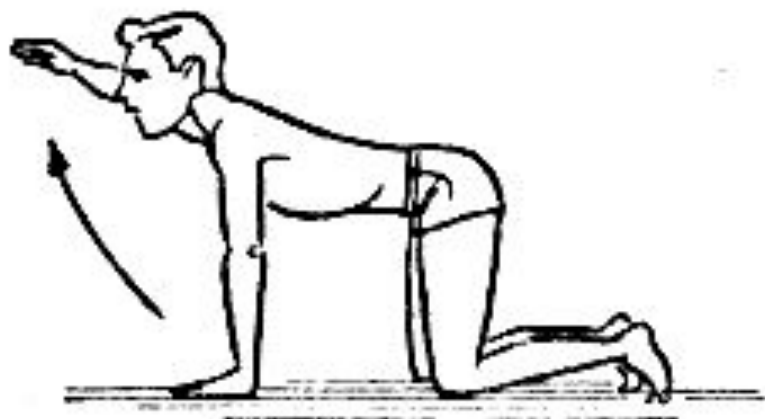
бег, прыжки, метательные упражнения, а также практически все игровые виды спорта, включая теннис, гольф, футбол, волейбол и другие виды физической деятельности, оказывающие повышенную нагрузку на опорно-двигательный аппарат.

Упражнения в равновесии



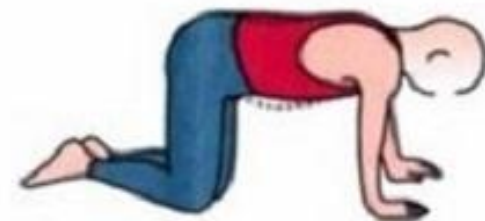


lekmed.ru



Физические упражнения при боли в пояснице

Растяжка сухожилий
коленного сустава
в положении стоя



Прогибание и выгибание спины
(«Кошка и верблюд»)



Подъем и опускание таза
(смещение по вертикали)



Растяжка грушевидных мышц



Притягивание обеих колен к груди



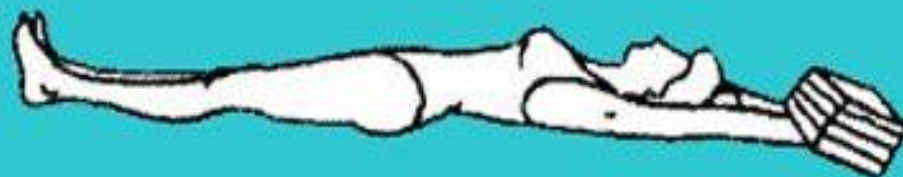
Поочередные повороты торса



Частичный подъем вперед



Поочередное поднятие руки
и ноги, стоя на четвереньках



1

2



3

Упражнения, облегчающие боли в спине

А



Б



В



Г



Д



Е



Ж



З



И



К



Л

