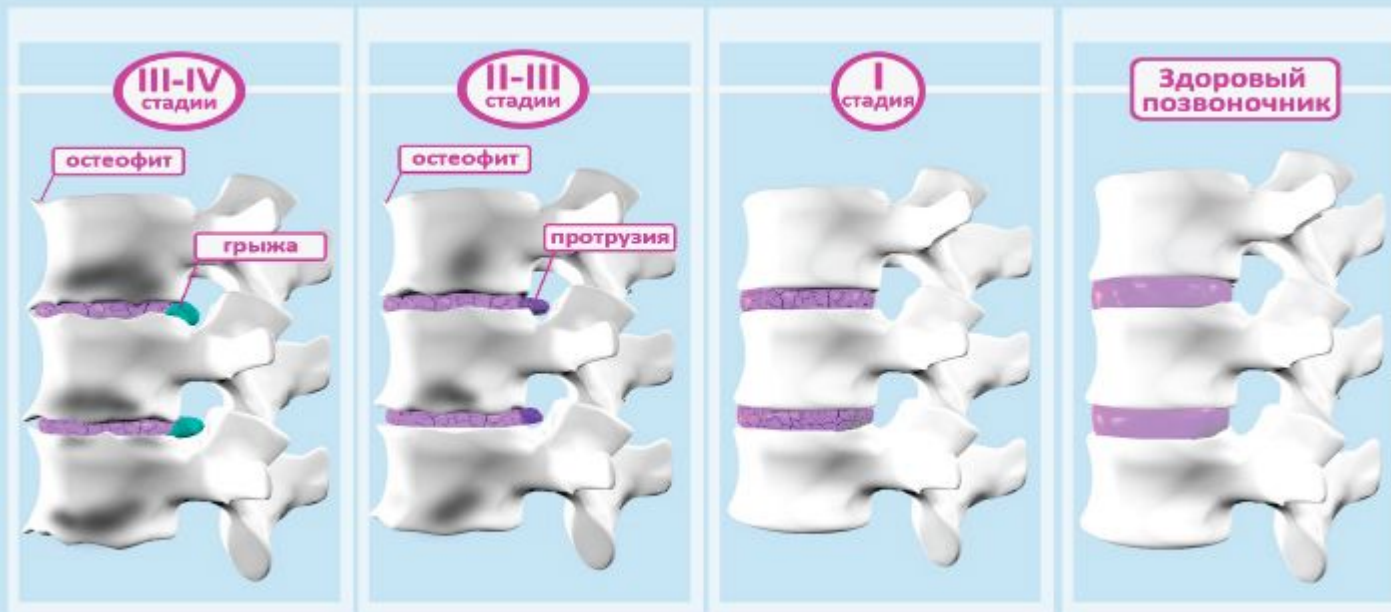


# ОСТЕОХОНДРОЗ



# ОСТЕОХОНДРОЗ

---

Физические упражнения при остром болевом синдроме не применяются.

В подостром периоде решаются следующие задачи:

- разгрузка позвоночника от статического отягощения и его вытяжение;
- укрепление мышц спины;
- нормализация крово- и лимфообращения в области патологического очага;
- тренировка сердечно-сосудистой системы;
- развитие общей гибкости, а также улучшать эластичность «специфических» мышц.

# ОСТЕОХОНДРОЗ

---

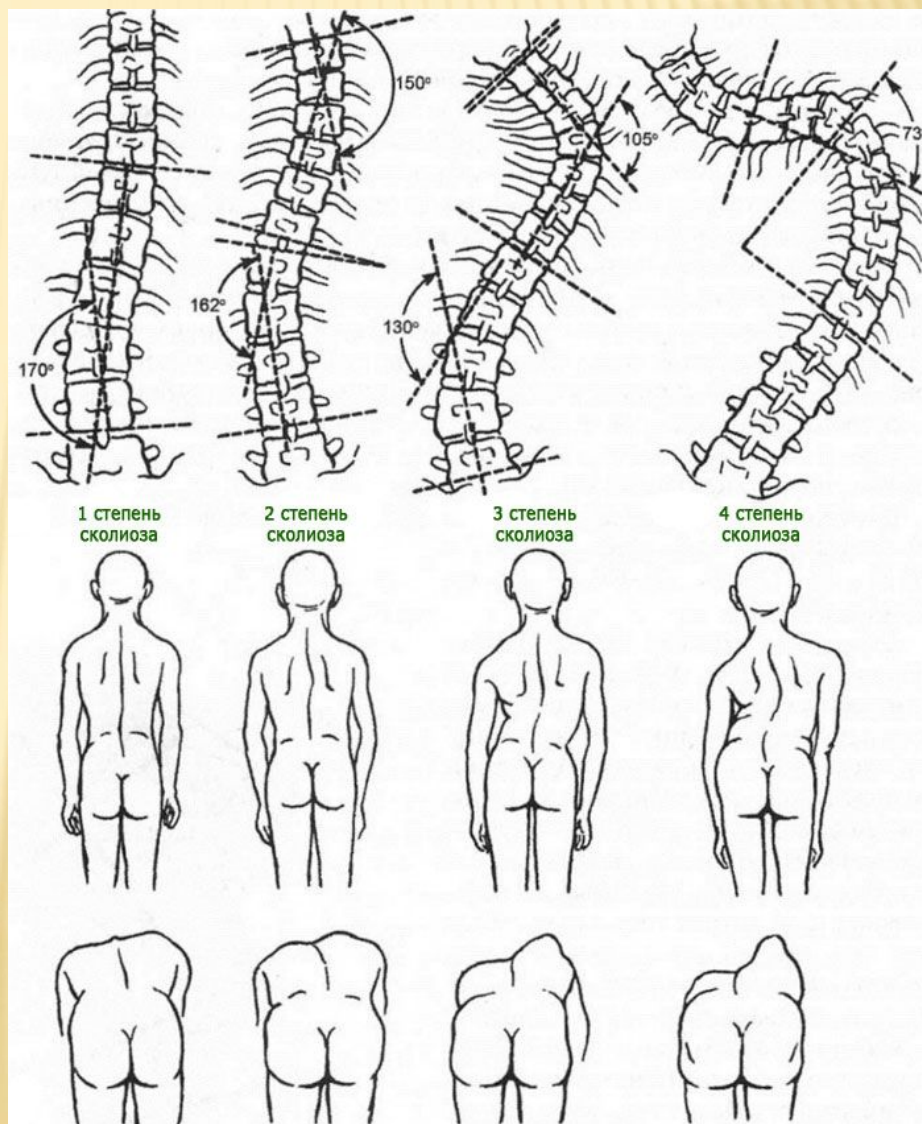
## ЗАПРЕЩЕНО:

- Бег;
- Прыжки;
- Осевые нагрузки с отягощениями;
- Сгибания корпуса стоя, особенно с вытянутыми руками;
- Глубокие прогибы назад;
- Маховые амплитудные движения ногами (оседает верхняя часть туловища, давя на поясничный отдел);
- Глубокие боковые наклоны с отягощениям и с большой амплитудой;
- Быстрые повороты, особенно с грузом



# СКОЛИОЗ

Занятия фитнесом наиболее актуальны при искривлении 1-2 степени и являются основным видом лечения, тогда как при сколиозе 3-4 степени этот метод является лишь вспомогательным.



# СКОЛИОЗ

---

Основными целями использования физических упражнений в лечении сколиоза являются

- устранение дисбаланса мышц и связочного аппарата;
- максимальная разгрузка позвоночника;
- укрепление и правильное развитие мышц и связок спины;
- исправление и формирование нужной осанки;
- улучшение общего состояния организма.



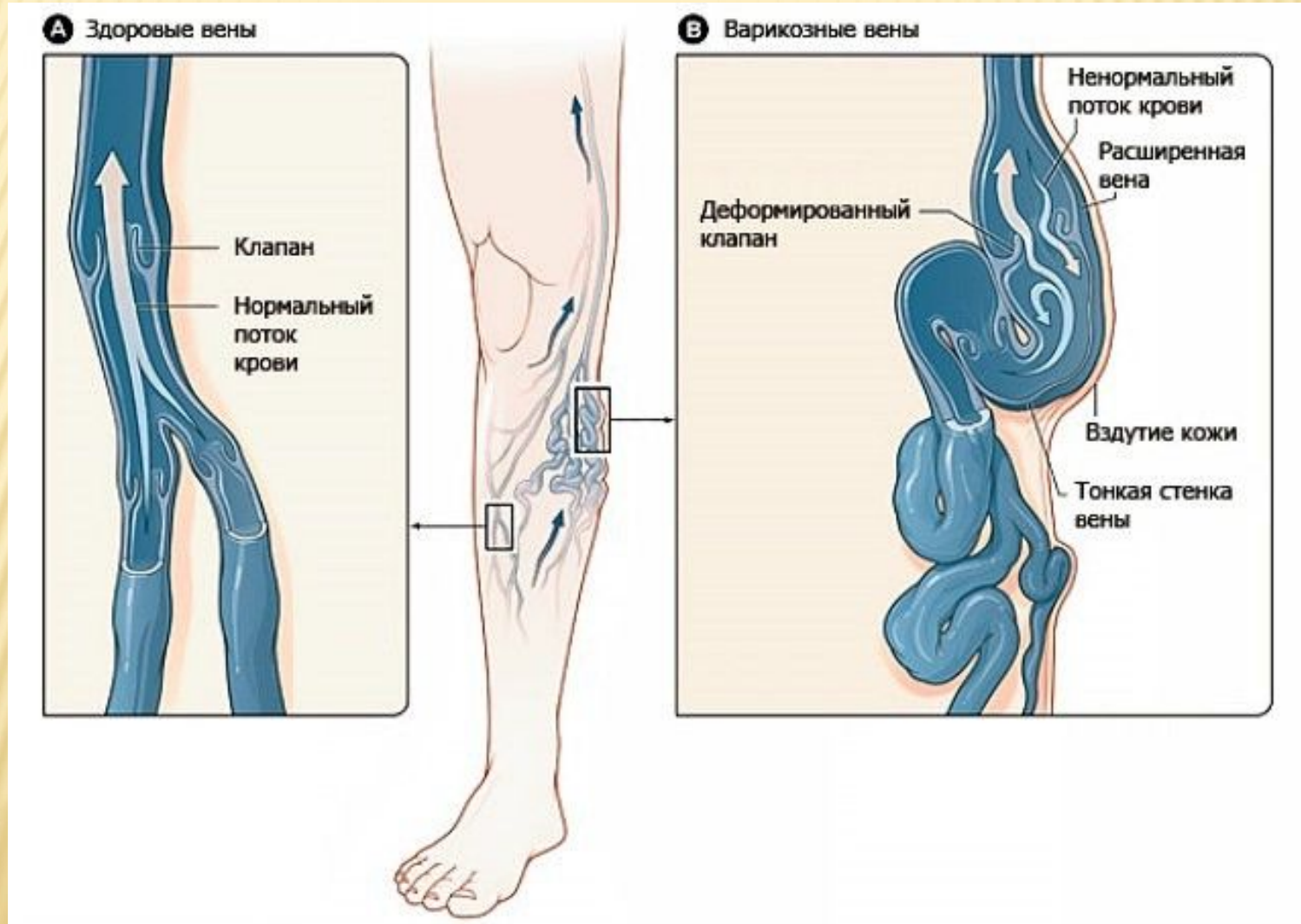
# СКОЛИОЗ

---

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определённые правила:

- не рекомендуется делать упражнения на вытягивание позвоночника и совершать вращательные движения;
- позвоночник вытягивать можно лишь пассивно, имея опору под собой, нельзя висеть на перекладине;
- лучше всего упражнения начинать с минимальной нагрузкой на позвоночник, постепенно переходя на более сложные и длительные упражнения;
- при появлении болей в спине во время занятий необходимо остановить выполнение упражнений и проконсультироваться со специалистом;

# ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ



# ГИПЕРТОНИЯ

---

