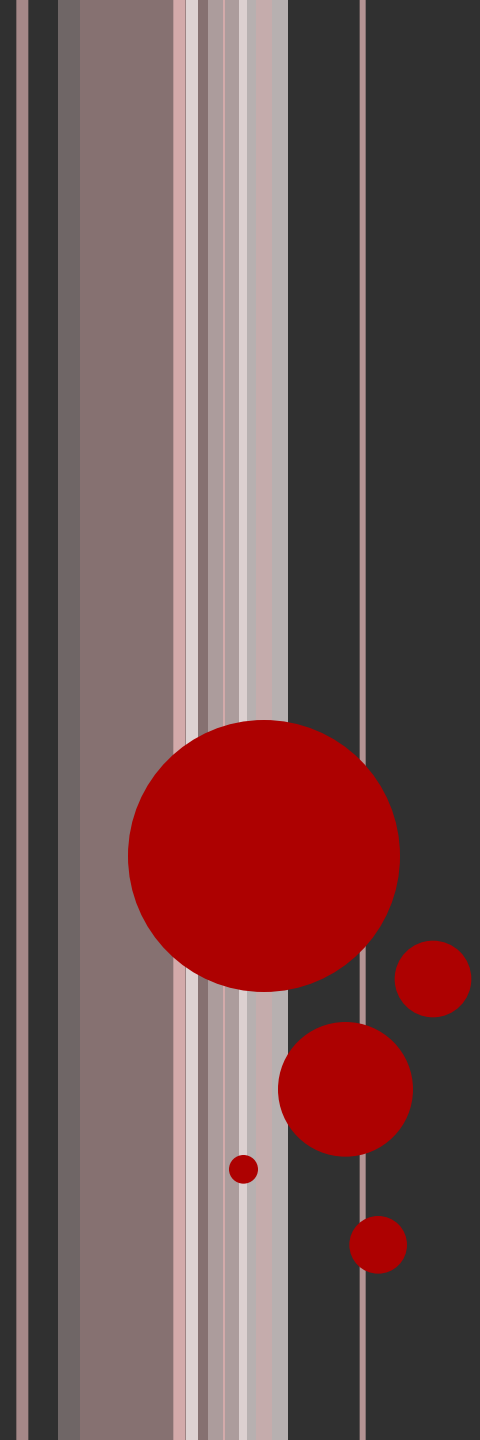


A decorative vertical bar on the left side of the slide, consisting of several thin, parallel vertical lines in shades of light brown and beige. To the right of these lines are several solid red circles of varying sizes, arranged in a descending, slightly curved pattern from top to bottom.

**КОМПЛЕКС
РАЗВИВАЮЩИХ
УПРАЖНЕНИЙ
ПРИ ХОНДРОЗЕ.**



**КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ
ГИМНАСТИКИ В ОСТРОМ
ПЕРИОДЕ (НАЧАЛЬНЫЙ
ЭТАП)**



1) И.п. лежа. Сгибание и разгибание стоп и пальцев кистей в кулак.



2) И.п. лежа, левая нога согнута в колене. Сгибание и разгибание правой ноги, скользя пяткой по постели. После 8-10 повторений -- то же другой ногой.



3) И.п. лека. Поочередные поднимания рук вверх.



4) И.п. лека, левая нога согнута в колене. Отведение правой ноги в сторону. После 8-10 повторений -- то же другой ногой.



5) И.п. лежа, руки к плечам. Круги согнутыми руками вперед и назад.



6) И.п. лека. Поочередные выпрямления ног в коленях, опираясь бедрами о валик.



7) И.п. лека, ноги согнуты. Поочередное сгибание согнутых ног к кивоту.



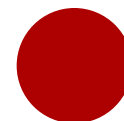
8) И.п. лека. Сгибание рук к плечам в сочетании с дыханием.

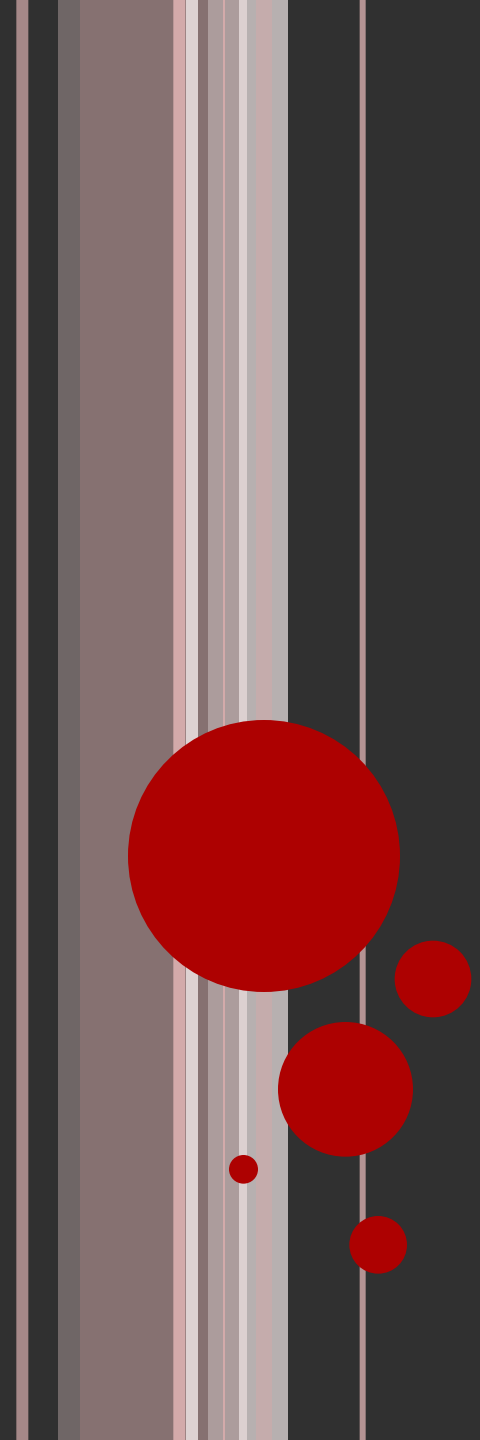


9) И.п. лека, ноги согнуты. Поочередное отведение коленей в стороны.

Упражнения, вызывающие боль, следует ограничить по амплитуде, степени мышечного напряжения или исключить совсем. Не делать упражнения через боль!

Количество повторения каждого упражнения 8-10 раз. Темп выполнения упражнений - медленный.





**Примерный комплекс лечебной
гимнастики, применимый во
ВТОРОМ
(ПОДОСТРОМ) периоде.**

И.п. лежа. Одновременное сгибание и разгибание стоп.

И.о. лежа. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях.

И. п. лежа. Поочередное поднятие рук вверх с последующим пассивным вытяжением их инструктором ЛФК.

И. п. лежа, левая нога согнута. Отведение правой ноги в сторону. После нескольких повторений то же левой ногой.

И.п. лежа, руки к плечам. Круги согнутыми руками.

И.п. лежа, левая нога прижата к животу. Поднятие правой ноги вперед. После нескольких повторений - то же левой ногой.

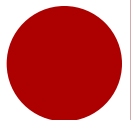
И.п. лежа, ноги отогнуты. Приподнимание крестца с одновременным кифозированием поясничного отдела позвоночника.

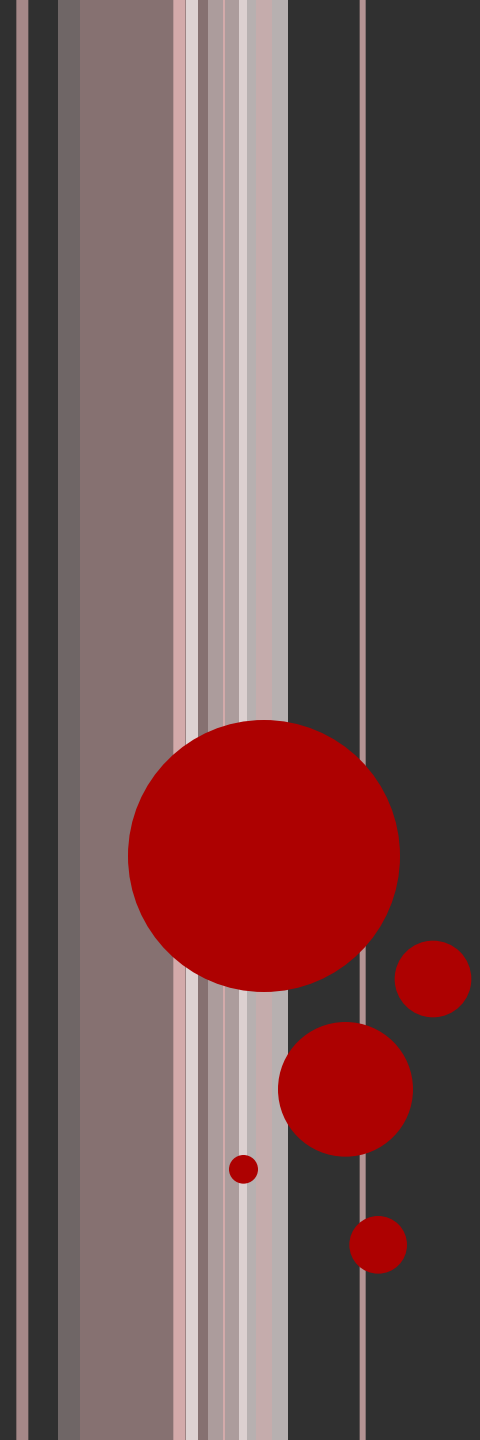
И.п. лежа, ноги отогнуты, Руки на животе. Приподнимание головы и плеч. Фиксация этого положения 2-4 с.

В конце второго периода следует постепенно включать упражнения, увеличивающие силу мышц спины.

Количество повторений специальных упражнений довести до 15-50 раз. Темп выполнения упражнений можно постепенно увеличивать.

Еще раз следует напомнить: упражнения не должны вызывать боль!





**СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ
ВКЛЮЧЕНИЯ В КОМПЛЕКС
ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ
ПРИМЕНЯЕМЫЙ В ПЕРИОД
РЕМИССИИ.**



Кифозирование поясничного отдела позвоночника с фиксацией этого положения 10-60 с.:

- а) с опорой о стену; ноги на расстоянии 40 см от стены;
- б) в и.п



2) И.п. вис стоя на гимнастической стенке, руки согнуты. Сгибая ноги, перейти в смешанный вис в приседе.



3) И.п. упор на коленях, ноги врозь. Переступая руками влево, согнуть туловище влево. То же в другую сторону.



4) И.п. стойка на коленях. Сед на бедро справа, руки влево. То же в другую сторону.



5) И.п. лежа, ноги согнуты вперед. Наклоны коленей влево и вправо.



6) И.п. лежа, ноги согнуты, руки за голову. Сесть - лечь.

В третьем периоде рекомендуется применение лечебной гимнастики в бассейне. Следует отметить, что лечебная гимнастика в бассейне не заменяет, а дополняет основные "сухие" занятия лечебной гимнастикой.

