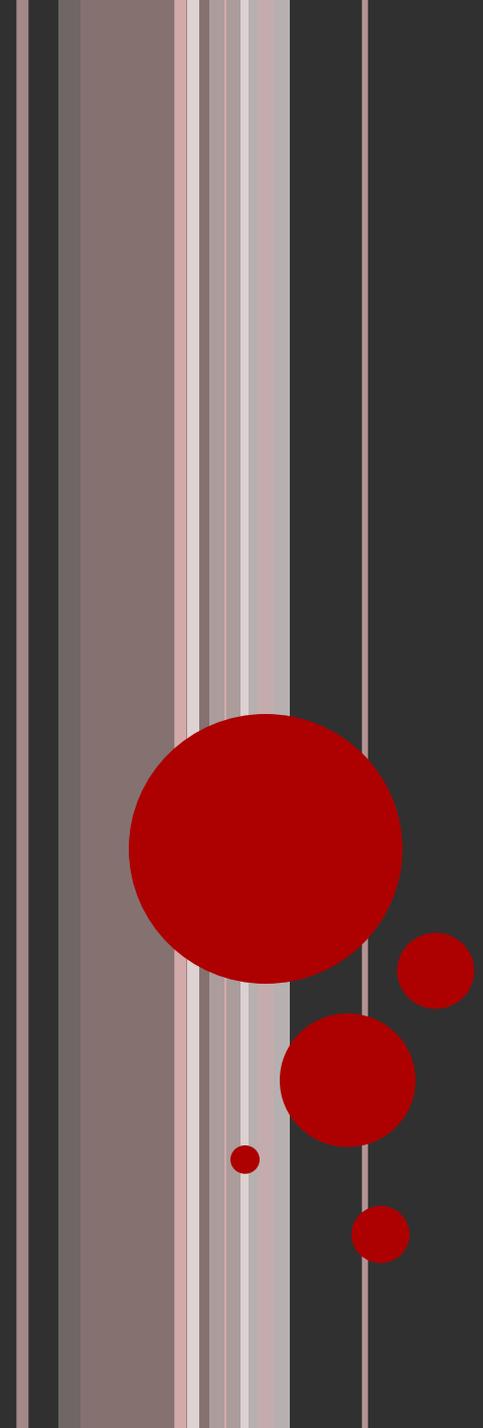
A decorative vertical bar on the left side of the slide, featuring a light beige background with several thin, parallel vertical lines. Overlaid on this bar are five solid red circles of varying sizes, arranged in a descending staircase pattern from top to bottom.

**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 животу.



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

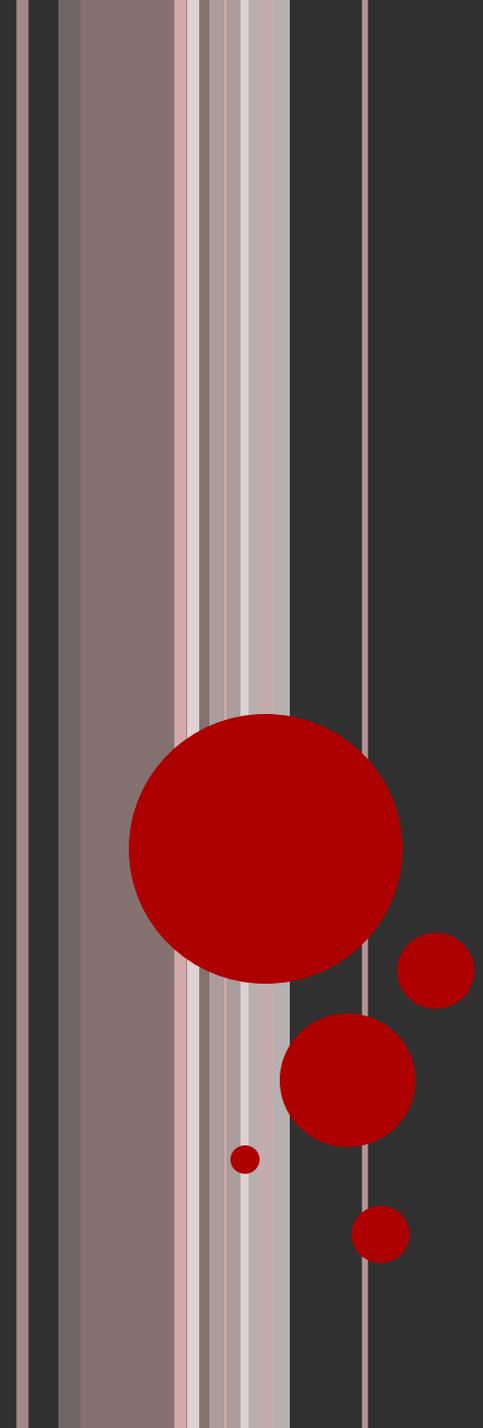


9) И.п. лека, ноги согнуты. Поочередное отведение коленей в стороны.

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.

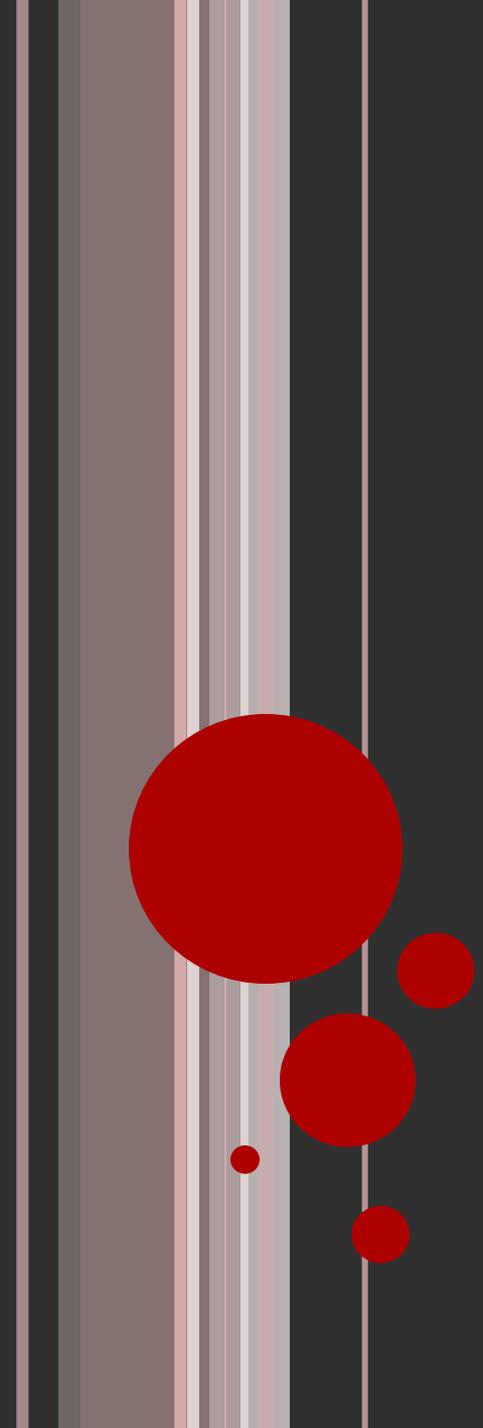
И.п. лежа, ноги отогнуты, Руки на животе. Приподнимание головы и плеч. Фиксация этого положения 2-4 с.

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



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



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



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



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



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.

