

Хлебникова Валерия Александровна 225 группа.

1. Заболевание- межпозвоночная грыжа поясничного отдела.

2. Противопоказания:

· избегать **поднятия тяжестей** и выполнения серьезных физических нагрузок; после поднятия, груз безопаснее держать, как можно ближе к себе, так уменьшается нагрузка на позвоночник. Тяжёлую ношу не рекомендуется носить в одной руке, особенно на большие расстояния. Недопустимо при переноске тяжестей резко сгибаться вперёд или разгибаться назад. Поднимая груз, следует сгибать ноги в коленях, а не спину.

· не поднимать вес более трех килограмм во время терапии;

осторожно относится к массажу и перед процедурой обязательно проконсультироваться с врачом;

· не перегревать грыжу методом **банных процедур**;

· **не заниматься самолечением**;

· важно не подвергать организм **длительному переохлаждению**;

· нельзя пренебрегать ношением специальных корсетов и бандажей, которые посоветовал специалист;

· исключить из активности зимние виды спорта;

· **турник в** фазе лечения болезни категорически запрещен;

· избегать **массажа в острой стадии** заболевания;

· не стоит поддерживать **статичную позу тела** в течение длительного

времени.

Противопоказанные упражнения:

1.Жим ногами

Данное упражнение невозможно к выполнению при наличии патологий позвоночника. Оно способно существенно усугубить болезнь, а также привести к образованию грыжи в здоровом позвоночнике при неправильном выполнении. Такая нагрузка легко может спровоцировать дальнейшее развитие остеохондроза и головные боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата.

2.Нагрузки на прямых ногах

Такие упражнения создают выраженную нагрузку на межпозвоночные диски. Данные упражнения могут вызывать и усугублять боли в зоне поясничного отдела, создавать гипертонус мышц.

3.Скручивания корпуса

Грыжи поясницы, как правило, возникают прямо в области над тазом. Нагрузки в виде скручивания могут вызвать осложнения грыжи и в разы усугубить заболевание. Противопоказаны упражнения с гирями, на гимнастическом мяче, которые предполагают скручивания корпуса.

4.Атлетика тяжелого типа

При проблемах с позвоночником категорически запрещены поднятия штанги, жим штанги в положении лежа и различные наклоны с тяжестями. Подъем веса может быть, но только в контролируемом порядке - под присмотром квалифицированного тренера, также, важно помнить, что любые физические нагрузки с весом невозможны без тщательной подготовки и разогрева мышц.

5.Беговые нагрузки

Межпозвоночные диски выполняют в организме одну из важнейших функций - амортизирующую. Бег вызывает снижение ресурсов амортизации и может усугубить имеющуюся грыжу дисков.

Показания:

Контролировать собственный вес, не допуская его значительного увеличения; полноценно питаться; спать на жестком матрасе, в положении на спине.

Показания по упражнениям:

1. Выпячивание межпозвоночного диска может быть в любом направлении, поэтому при подборе упражнений надо внимательно следить за собственными ощущениями. Если, выполняя упражнение, не возникает каких либо дискомфортных ощущений - это упражнение надо делать обязательно, это "ваше" упражнение. Если возникает лёгкое болевое (дискомфортное) ощущение - это упражнение тоже надо делать обязательно, но только более внимательно и аккуратно. Если, начиная выполнять упражнение, вы чувствуете резкую боль в позвоночнике - это упражнение надо на время отложить, оно у нас будет как диагност. Через время к нему надо возвратиться и если возникает меньше дискомфортных ощущений - вы на правильном пути.
2. На начальном этапе избегайте упражнений на скручивание туловища.
3. Избегайте прыжков, резких толчков и ударов в область спины.
4. Делать упражнения надо как можно чаще в течение дня (от 2 до 6 раз). Весь выбранный комплекс упражнений надо разделить на части (по

1 - 3 упражнению) и выполнять разные упражнения в разное время дня.

5. Не прилагайте резких усилий к проблемным участкам позвоночника.

6. Начинайте делать упражнения с минимальной нагрузкой и амплитудой, постепенно увеличивая их.

7. Не стремитесь за один день "вправить" межпозвоночные диски или позвонки на место. Задача упражнений - мягко растягивать позвоночник и самое главное увеличивать кровообращение в проблемном участке.

3.Комплекс упражнений:

Упражнения для растяжения позвоночника

1. Вытяжение с наклоном вперёд. Для растягивания следует лечь животом на опору высотой примерно по колено. В качестве опоры хорошо использовать не широкую (чтобы свисали плечи и таз) табуретку сверху положив для удобства подушку. Вершина перегиба туловища должна приходиться на район блокирования. Вес тела должен частично приходиться на колени и локти, а частично на опору под животом. Надо максимально расслабить мышцы и дышать верхним отделом лёгких.

2. Вытяжение с наклоном в бок. При одностороннем болевом синдроме следует лежать на здоровом боку при боли по обеим сторонам позвоночника - поочерёдно на обоих боках. Под область блокирования подкладываем валик. Высота опоры должна быть такой, чтобы обеспечить достаточное растяжение мышц без выраженного дискомфорта. Верхнюю часть туловища поворачиваем немного назад, на спину, нижняя - немного вперёд, на живот.

3. Ходение на четвереньках. Примите положение, стоя на четвереньках, руки выпрямлены, спина прямая. В таком положении рекомендуется обойти комнату. Во время передвижения руки не сгибать.

4. Лёжа на спине, тело и ноги выпрямлены. Потихоньку носки ног потянуть на себя, а подбородком стараться коснуться грудины. В итоге получается, что за счёт натяжения мышц шеи и голени происходит растяжение позвоночника.

Упражнения, увеличивающие силу мышц и связок позвоночника.

Главная задача этих упражнений увеличивать кровообращение в поясничном отделе позвоночника. Выполняя упражнения, сосредотачивайте внимание на этой области спины.

1. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях руки вдоль туловища. Опираясь на лопатки, плечи и стопы, поднять таз и зафиксировать в верхнем положении на несколько секунд и опустить. Повторить 3 - 5 раз.

2. Стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Одновременно поднимаем противоположную руку и ногу, зафиксировать их на несколько секунд и вернуть в исходное положение. Повторить 5 - 7 раз.

3. Лёжа на животе, кисти положить одну на другую под подбородок. Одновременно приподнять руки, грудь и голову не отрывая от пола ноги, таз и живот. Удерживать эту позиции 5 - 7 секунд. Выполнить 3 - 4 раза. Выполнить это же упражнение, одновременно подняв прямые ноги.

4. Более усложнённый вариант. Руки вытянуть вдоль туловища. Одновременно приподнять голову и плечи, потянуться прямыми руками назад к ногам (вдох). Вернуться в исходное положение (выдох).