

ОДИН НА ОДИН С РАДИКУЛИТОМ

Автор — методист лечебной физкультуры Центральной клинической больницы IV Главного управления при Минздраве СССР предлагает комплекс гимнастических упражнений при радикулите. Глазная цель упражнений — уменьшить прогиб в пояснице, увеличить силу мышц брюшного пресса, разгибателей бедра, межреберных мышц, диафрагмы и увеличить подвижность в пояснице.

ОЛЕГ РУБАЙЛОВ

УПРАЖНЕНИЯ 1 - 20 рекомендуется выполнять на начальном этапе заболевания (в остром периоде). Количество повторений – 8 - 10 раз.

УПРАЖНЕНИЯ 21 - 44 – более сложные, их следует включать в комплекс лишь после уменьшения болевых ощущений. Количество повторений – 15 - 20 раз, с постепенно увеличивающимся темпом выполнения.

УПРАЖНЕНИЯ 45—53 выполняются в период восстановления и в качестве профилактики. Количество повторений можно довести до 40—50 раз.

1. Исходное положение [и.п.] — лежа на спине, ноги на валике. Согнуть и разогнуть стопы с одновременным сжатием пальцев рук в кулак.
2. И. п. — то же. Левая нога согнута в колене. Согнуть и разогнуть правую ногу в колене (пятка скользит по полу). То же другой ногой.
3. И. п. — то же, ноги на валике. Поднять вверх сначала левую, затем правую руку.
4. И. п. — то же. Левая нога согнута в колене. Отвести правую ногу в сторону. То же другой ногой.
5. И. п. — то же, ноги на валике. Круги согнутыми в локтях руками.
6. И. п. — то же. Ноги согнуты в коленях. Подтянуть к животу (ходьба лежа) сначала левое колено, затем правое.
7. И. п. — то же, ноги на валике. Согнуть руки к плечам (дыхательное упражнение).
8. И. п. — то же. Ноги согнуты в коленях. Отвести в сторону сначала левое колено, затем правое.
9. И. п. — то же. Ноги согнуты в коленях. Руки вверх — вдох. Прижать колено руками к животу — выдох.
10. И. п. — то же, ноги на валике. Круговые движения стопами.
11. И. п. — то же, ноги на валике. Диафрагмальное дыхание.
12. И. п. — то же. Приподнять таз (опора на грудной отдел позвоночника).
13. И. п. — то же. Ноги согнуты в коленях. Приподнять голову и напрячь мышцы брюшного пресса.
14. И. п. — то же. В течение 4—6 сек. напрягать ягодичные мышцы.
15. И. п. — то же. Ноги согнуты в коленях. Руки вверх — вдох. Опустить руки вперед-вниз, приподняться и потянуться к коленям — выдох.
16. И. п. — то же. Согнуть ногу в колене. Выпрямляя ногу, давить ею в пол.
17. То же, что и упр. 16, но выполнять двумя ногами одновременно.
18. И. п. — лежа на спине, ноги на валике. Приподнять таз и одновременно напрячь мышцы брюшного пресса и ягодичные мышцы.
19. И. п. — стоя на коленях. Сесть на пятки, не отрывая рук от пола.
20. И. п. — стоя на коленях. Выгнуть спину. Возвращаясь в исходное положение, не прогибаться.
21. И. п. — лежа на спине. Согнуть и разогнуть поочередно стопы ног.
22. И. п. — лежа на спине. Согнуть и разогнуть поочередно ноги в коленных суставах.
23. И. п. — лежа на спине. Поднять поочередно руки вверх с последующим пассивным вытяжением их партнером.
24. И. п. — лежа на спине. Нога согнута в колене. Отвести другую прямую ногу в сторону. То же другой ногой.
25. То же, что и упр. 5, но ноги прямые.
26. И. п. — лежа на спине. Левая нога прижата к животу. Поднять выпрямленную правую, ногу вперед-вверх. То же другой ногой.
27. И. п. — то же. Ноги согнуты в коленях. Приподнять таз.
28. И. п. — то же. Ноги согнуты в коленях. Руки на животе. Приподнять голову и плечи и зафиксировать это положение в течение 2—4 сек.
29. И. п. — то же. Изометрическое напряжение ягодичных мышц в течение 6—7 сек.
30. И. п. — то же. Ноги согнуты в коленях. Подтянуть колени к животу.
31. И. п. — стоя на коленях. Сесть на пятки, не отрывая рук от пола.
32. И. п. — то же, но ноги врозь, повернуть туловище налево, левая рука отводится в сторону. То же в другую сторону.
33. И. п. — стоя на коленях. Выгнуть спину. Возвращаясь в исходное положение, не прогибаться.
34. И. п. — стоя на правом колене. Поднять левую руку вперед, левую ногу отвести назад (высоко не

поднимать).

35. И. п. — стоя на коленях. Ноги врозь, согнутую правую ногу отвести влево-вверх, коснуться правым коленом локтя левой руки. То же другой ногой.

36. И. п. — то же. Сесть на левую пятку и отвести правую ногу назад (полушпагат). Руки от опоры не отрывать.

37. И. п. — лежа животом на валике. Приподнять ногу от пола на 3—5 см и удерживать ее в таком положении 4—5 сек.

38. И. п. — то же. Руки в стороны. Приподнять голову и плечи от пола на 3—5 см и удерживать их в таком положении 4—5 сек.

39. И. п. — лежа на животе. Руки под подбородком. Отвести сначала левую, затем правую ногу в стороны (назад не отводить).

40. И. п. — лежа животом на валике. Руки под подбородком. Согнуть одновременно обе ноги назад.

41. И. п. — стоя на правом колене (левая нога выпрямлена), выпрямленную левую ногу отвести через сторону назад. То же другой ногой.

42. И. п. — лежа на спине. Ноги (согнутые в коленях) врозь. Руки отведены в стороны. Повернув туловище в сторону, соединить руки перед собой.

43. И. п. — лежа на спине, ноги на валике. Приподнять таз и зафиксировать это положение течение 4—5 сек.

44. И. п. — лежа на боку. Одновременно подтянуть согнутые в коленях ноги к животу. То же на другом боку.

45. И. п. — стоя. Подобрать живот, зафиксировав это положение в течение 6—10 сек.

46. И. п. — вис стоя на гимнастической стенке. Выпрямление рук с одновременным сгибанием ног в коленях.

47. И. п. — стоя на коленях, переступать руками по полу в сторону, наклоняя туловище влево и вправо.

48. И. п. — то же, не отрывая рук от опоры, сесть на бедро (сначала влево и затем вправо).

49. И. п. — лежа на спине. Ноги согнуты в коленях. Отвести колени сначала влево, затем вправо.

50. Вис на гимнастической стенке спиной к ней. Сгибание ног в коленях.

51. Вис на гимнастической стенке лицом к ней. Повернув таз в сторону, согнуть ноги.

52. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сесть, затем вернуться в исходное положение.

53. И. п. — лежа на животе на гимнастической скамейке (руки за головой). Разогнуться назад (но не прогибаться).



