

A wooden mannequin is shown in a dynamic, slightly twisted pose, leaning forward with its right leg extended and its left leg bent. The mannequin is made of light-colored wood and has visible joints at the neck, shoulders, elbows, hips, and knees. The background is solid black.

18+

Фрэнк Грин

**ТОП-30 упражнений
от боли в пояснице**

Фрэнк Грин

**Топ-30 упражнений
от боли в пояснице**

«Издательские решения»

Фрэнк Грин

Топ-30 упражнений от боли в пояснице / Фрэнк Грин —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-516047-8

В данном пособии рассмотрены всевозможные причины возникновения болей в поясничной области, приведены рекомендации по занятиям лечебной гимнастикой в домашних условиях. Порядок проведения упражнений расписан пошагово и проиллюстрирован.

ISBN 978-5-00-516047-8

© Фрэнк Грин
© Издательские решения

Содержание

Что становится причиной боли в пояснице	6
Что такое ЛФК: польза занятий и противопоказания к ним	7
Противопоказания к занятиям ЛФК	8
Польза лечебных тренировок при болях в пояснице	9
Кому нужны упражнения от боли в пояснице	10
Какие упражнения выполнять не рекомендуют	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Топ-30 упражнений от боли в пояснице

Фрэнк Грин

*Требуется консультация специалиста. В данном пособии приведены общие рекомендации по устранению болей в пояснице. Но мы настоятельно рекомендуем при возникновении малейших проблем со здоровьем обращаться к специалисту, чтобы не навредить себе. Берегите себя! **Внимание!***

© Фрэнк Грин, 2021

ISBN 978-5-0051-6047-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

По статистике, выражение «болит спина» встречается даже чаще, чем «болит голова». Причем под болями в спине все прекрасно понимают, что речь идет именно о поясничных болях. Ими страдают как малыши, которые набегались за день, так и люди старшего поколения. Но если в детстве такие боли быстро проходят, то начиная с подросткового возраста люди замечают, что синдром доставляет им немало неудобств.

Почему болит спина, что приводит к негативным изменениям здоровья, и как избавиться от синдрома – вопросы, которые стоит рассмотреть подробнее.

Что становится причиной боли в пояснице

Почти все патологии возникают на фоне неправильной физической нагрузки на организм. Большинство людей пренебрегают гимнастикой, что приводит к появлению спазмов мышечных волокон и связок.

Стоит вспомнить, как начинается утро человека без гимнастики. Будильник, подъем, быстрый бег по квартире от ванны до кухни, затем бегом на работу. Организм, «выдернутый» из сна, не подготовлен к дальнейшим движениям. А на работе его владельцу приходится долго сидеть за компьютером или стоять у станка (на кафедре и т.д.). В итоге, к вечеру «гудят ноги, и отваливается спина» .

Если же начинать день с гимнастики, можно надолго отсрочить появление боли из-за возможных патологий внутренней системы и опорно-двигательного аппарата. Также, правильно подобранный комплекс упражнений способствует укреплению мышечных тканей, снимает спазмы и устраняет боль.

Помимо неправильной физической нагрузки имеются и иные причины неприятных ощущений. Боли в пояснице возникают из-за наличия общих или локальных заболеваний. Таковыми являются:

- позвоночные и межпозвоночные грыжи и протрузии;
- остеохондроз (он может быть в любом месте и при этом «отдавать» в поясницу);
- остеомиелит;
- кифоз, сколиоз;
- спондилез;
- бруцеллез;
- туберкулез позвоночного столба и костной системы в общем;
- артриты, артрозы и т. д.

Все перечисленные заболевания становятся причиной ущемления нервных окончаний. Это приводит к появлению поясничных болей различной интенсивности .

Комплекс упражнений помогает устранить боли и улучшить самочувствие. Зарядка полезна абсолютно всем, в том числе людям, закованным в гипсовый корсет. Разнообразие видов ЛФК (лечебной физкультуры) позволяет подобрать занятия для пациентов с заболеваниями любой степени сложности. . **Людям с ограниченной подвижностью рекомендуют статические упражнения, для подвижных пациентов больше подойдут активные занятия**

Что такое ЛФК: польза занятий и противопоказания к ним

Комплекс лечебной физкультуры представляет собой цикл специально подобранных упражнений для устранения или облегчения болей в пояснице. ЛФК входит в общий курс лечебной и восстановительной терапии после любых процедур, направленных на устранение причины болей. **. Если доктор назначил ЛФК, занятия должны быть регулярными**

Занимаясь гимнастикой всего 10—15 минут в день, пациент получает дополнительный инструмент в борьбе с болезнью. Благодаря упражнениям можно облегчить боль, а также:

- убрать спазмы;
- расслабить мышечные волокна, поддерживающие позвоночник;
- обеспечить приток крови к больной области;
- ускорить процесс регенерации клеток;
- растянуть мышцы;
- увеличить гибкость волокон и связок, повысить их выносливость и прочность;
- укрепить мышечный корсет вокруг позвоночника.

. Регулярные занятия обеспечат быстрый прогресс лечения. **ЛФК не может заменить консервативную медикаментозную терапию и физиолечение, но станет эффективным дополнением к упомянутым методам оздоровления**

Противопоказания к занятиям ЛФК

Занятия стоит отложить в ряде случаев, среди которых значатся:

- Под этим понимают полную невозможность выполнения гимнастики. Если же наблюдаются боли слабой или средней интенсивности, упражнения помогут облегчить или устранить их – целесообразно потерпеть. **Плохое общее самочувствие.**

- Это признаки общей интоксикации, которые необходимо устранить прописанными доктором средствами. **Повышенная температура тела, озноб, избыточная потливость, испарина.**

- Низкое/высокое артериальное давление, тахикардия, брадикардия.

Курс лечебной физкультуры назначают с учетом заболеваний пациента. Поэтому изменять очередность упражнений и количество повторов без консультации специалиста строго запрещено .

Польза лечебных тренировок при болях в пояснице

С возрастом мышечный каркас спины ослабевает, и человек ощущает боли в пояснице. Боли бывают у всех – докторов, учителей, IT-шников, спортсменов, менеджеров и т. д. Если человек целый день стоит, сидит, ходит, бегает – у него рано или поздно заболит спина. Спазмы провоцирует как малая, так и избыточная физическая активность. **Это значит, что упражнения для избавления от боли в пояснице будут полезны всем**

Регулярные занятия гимнастикой помогут избавиться от скованности по утрам, а также:

- укрепить мышечные ткани;
- убрать или снизить регулярность и интенсивность болей в пояснице;
- нормализовать работу ЖКТ;
- улучшить приток крови к больной области;
- ускорить регенерацию тканей на клеточном уровне;
- восстановить и нормализовать жировой обмен и водный баланс;
- укрепить сердечно-сосудистую систему;
- увеличить гибкость позвоночного столба, усилить стойкость к нагрузкам;
- повысить защитные функции организма.

Зарядка по утрам или в течение дня способствует улучшению настроения и повышению жизненного тонуса.

Кому нужны упражнения от боли в пояснице

Особенно полезна гимнастика людям, которые в силу специфики своей работы не получают дозированной физической нагрузки. Например, ведут малоподвижный образ жизни или, наоборот, работа связана с избыточной нагрузкой. И этому есть ряд причин:

Общий курс лечебной физкультуры – это цикл упражнений, направленных на восстановление гибкости мускулатуры. Противопоказаний к выполнению нет, за исключением периодов:

- обострения хронических патологий;
- простудных и иных заболеваний, сопровождающихся повышением температуры тела;
- резких скачков артериального давления;
- излечения физических травм или патологий.

– Малая физическая активность может стать причиной «окостенения» мышечной ткани. Волокна теряют гибкость, находятся в постоянном напряжении, не компенсируют нагрузку на позвоночник. Все это становится причиной сильных болей в пояснице.

– Избыточная физическая активность заставляет мышцы перенапрягаться, перегружает позвоночник и костный аппарат. Упражнения помогают снять напряжение, убрать тяжесть и спазмы.

Какие упражнения выполнять не рекомендуют

Боли в пояснице исключают ряд движений, которые усиливают синдром независимо от места локализации:

- Резкие выпады и наклоны.
- Поднятие тяжестей. Для мужчин ограничение – 7 кг, для женщин – 5 кг. . **Если специалист обнаружил дегенеративные изменения в позвоночном столбе, ограничения по весу составляют 4—5 кг (независимо от пола пациента)**
- Занятия на пресс из любых положений: планка на полу, обратная планка, занятия на брусьях и т. д. Также исключают упражнения на «нижний пресс», например, поднятие ног из положения лежа.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.