

A wooden mannequin is shown in a dynamic, slightly twisted pose against a solid black background. The mannequin is made of light-colored wood and has a segmented, jointed construction. Its right arm is bent with the hand near its head, and its left arm is bent with the hand near its hip. The legs are also bent, with the right leg extended forward and the left leg bent behind it. The overall impression is one of movement and flexibility.

18+

Фрэнк Грин

ТОП-30 упражнений от боли в пояснице

Фрэнк Грин

Топ-30 упражнений от боли в пояснице

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62704426
ISBN 9785005160478*

Аннотация

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.

Содержание

Что становится причиной боли в пояснице	6
Что такое ЛФК: польза занятий	8
и противопоказания к ним	
Противопоказания к занятиям ЛФК	10
Польза лечебных тренировок при болях	11
в пояснице	
Кому нужны упражнения от боли в пояснице	13
Какие упражнения выполнять	15
не рекомендуют	
Конец ознакомительного фрагмента.	16

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.

ний. 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 ле-

чения. **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, бежит – 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, поднимание 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.