

Профилактические упражнения

Сейчас мы познакомим вас с рядом специальных упражнений для укрепления мышц спины. Благодаря улучшению циркуляции веществ во всей этой области, укреплению связок и сухожилий они способствуют также насыщению водой ядер всех межпозвонковых дисков и хрящей, отделяющих их от кости.

Нетренированные мышцы после упражнений вполне могут и сами заболеть. Хотя такая боль связана с первичной болью в спине, это совсем не та проблема. Новая мышечная боль от упражнений указывает, что процесс укрепления мышц спины (а также сухожилий и связок) уже начался. Если боли не слишком сильные, нужно продолжать делать упражнения. Если боль станет непереносимой, можно сделать перерыв на один-два дня.

Однако не существует способов, позволяющих в мгновение ока укрепить мягкие ткани без всяких упражнений. В конце концов, если вы хотите избавиться от болей в спине, то все мягкие ткани и мышцы спины должны быть укреплены.

Лягте на живот и поднимите сначала одну, потом вторую ногу, оттянув носки и выпрямив колени. Повторите упражнение несколько раз, опуская и расслабляя одну ногу, прежде чем поднимать вторую. Запомните, сколько раз вам удалось сделать упражнение, чтобы постепенно увеличивать количество. Это касается и всех остальных упражнений (рис. 17).

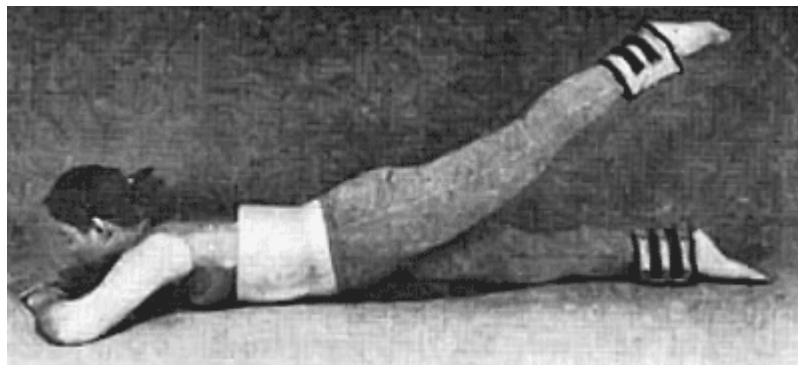


Рис. 17. Попеременный подъем ног. Со временем это можно делать с грузом на ногах

А сейчас сделайте то же самое, поднимая одновременно обе ноги. Движение должно быть равномерным и медленным, колени выпрямлены (рис. 18).

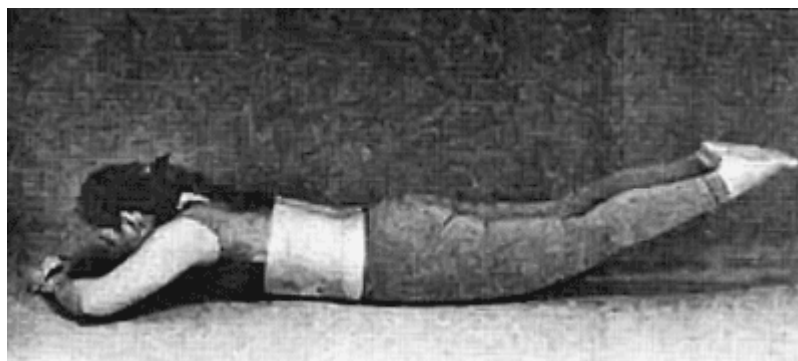


Рис. 18. Подъем обеих ног для укрепления всех мышц спины

Расслабьтесь на несколько минут, глубоко дыша, чтобы снять напряжение спины. Если

правильно выполнять упражнения, спина постепенно станет сильной и здоровой, и вам никогда больше не придется беспокоиться по поводу болей (рис. 19).

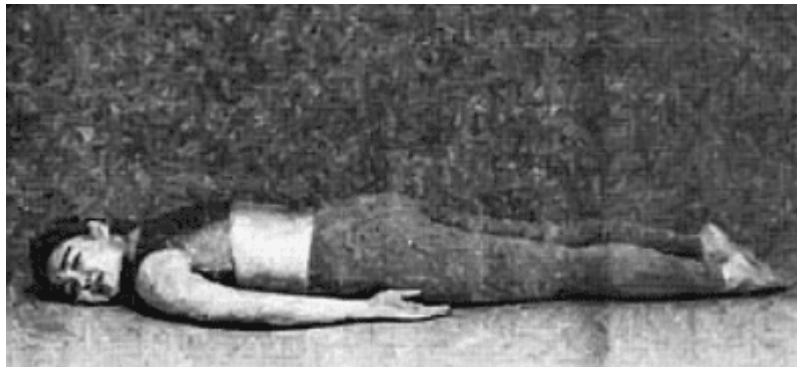


Рис. 19. Важно также расслабить мышцы

Сцепите руки за спиной, локти согнуты. Приподнимите грудь как можно выше и задержитесь в этом положении. Оставив руки сцепленными, выпрямите локти и поднимите руки как можно выше от туловища. Благодаря этому упражнению напрягаются все мышцы спины, а грудные и шейные позвонки становятся на место. Это очень полезное упражнение для тех, у кого есть проблемы с дисками в шейном отделе (рис. 20).

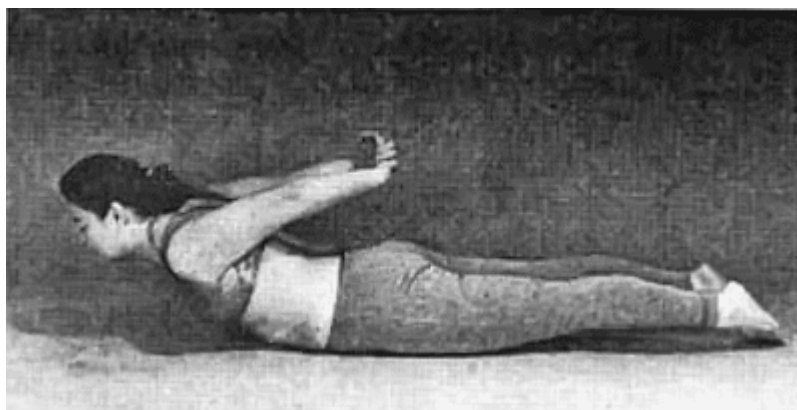


Рис. 20. Упражнение для вправления грудных позвонков

А сейчас соединим оба упражнения: поднимите одновременно и руки, и ноги. Попробуйте медленно повторить упражнение пять раз, оно очень полезно (рис. 21).

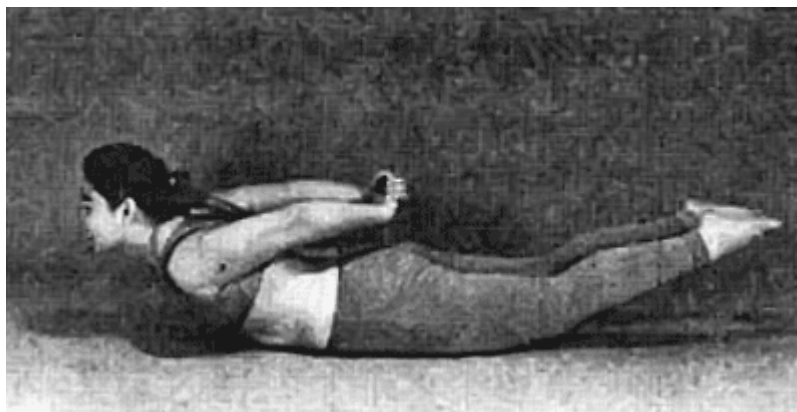


Рис. 21. Комбинированное упражнение, укрепляющее мышцы спины и выравнивающее

позвонки нижней части спины, груди и шеи, а также соответствующие диски

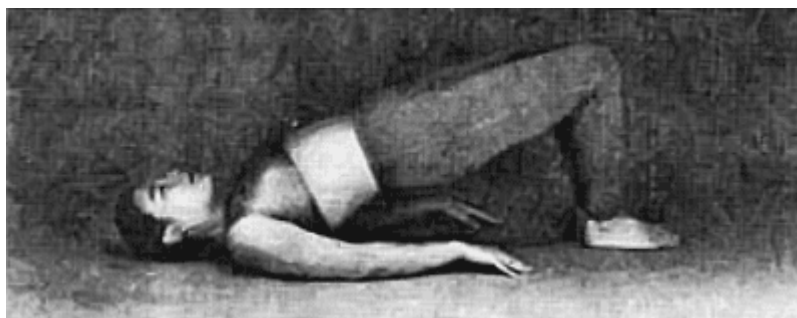
Перекатитесь на спицу и подведите ступни как можно ближе к ягодицам (рис. 22а).

Из этой позиции поднимите ягодицы как можно выше от пола, пока не почувствуете некоторое напряжение в поясничном изгибе спины (рис. 22б).

Удерживая таз в том же положении, перенесите вес на одну ногу и поднимите другую. Помните, колено должно быть выпрямлено, а носки оттянуты (рис. 22в).



а)



б)

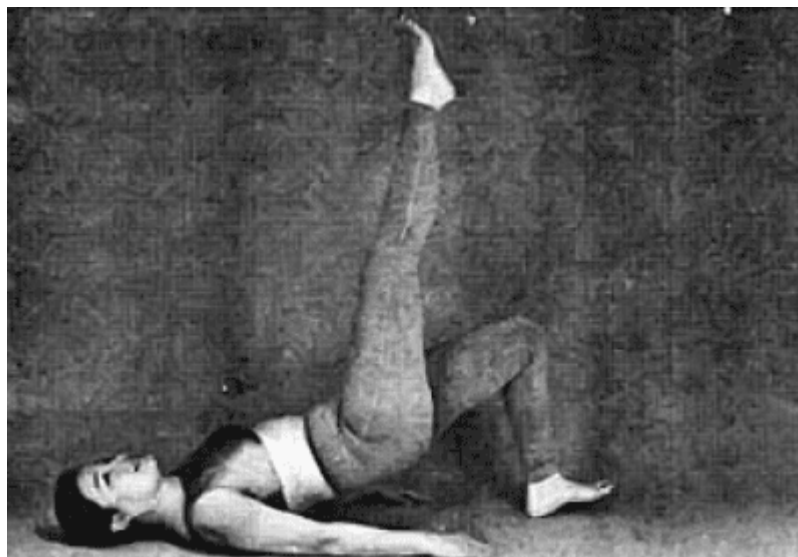


в)

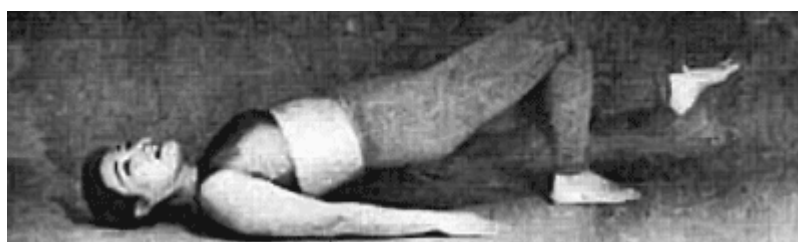
Рис. 22а, б, в. Начальные движения очень эффективного упражнения для тех, кто страдает от болей в спине

Продолжайте поднимать ногу и опускать ее как можно ниже, не касаясь пола. Сделайте это

упражнение по 10 раз для каждой ноги. Сначала, если напряжение мышц спины слишком велико, можно ограничиться меньшим количеством повторений (рис. 22г, д).



г)



д)

Рис. 22г, д. Упражнение для укрепления мышц спины и ног

Эти упражнения нужно делать регулярно на протяжении длительного времени. Впоследствии вы, возможно, захотите добавить груз к ногам, чтобы еще больше укрепить мышцы, сухожилия и связки нижней части спины и живота.

Эти мышцы очень важны для того, чтобы позвонки находились на своем месте и не причиняли боли.

Отвисший живот у людей, не страдающих от излишней полноты, может быть результатом обезвоживания дисков и слабых мышц спины, которые не в состоянии поддерживать позвоночный столб вертикально и прямо. Когда позвоночный столб из-за ослабленных мышц и дисков чрезмерно изогнут, живот, натянутый при нормальной осанке, лишается костной опоры и «вываливается» вперед. Приведенные выше упражнения помогут тем, у кого отвисает живот.

Сейчас вы уже куда лучше можете справляться с проблемами в спине. Благодаря этим упражнениям можно также улучшить состояние шейных дисков. Для этого нужно в упражнении с подушками опереться лбом или подбородком во что-то твердое (например,

в стопку книг), потягивая шею назад (грудь лежит на подушках) и глубоко дыша. Упражнения на рис. 20 × 21 скорректируют также положение дисков шейного и грудного отделов позвоночника.

Нужно признать, что описанные выше упражнения так же благоприятно действуют на состояние людей с болезнями спины, как и плавание. Плавание — это дополнительное упражнение, которое, если это возможно, должно стать частью вашей жизни.

Увеличение количества выпиваемой воды и регулярные упражнения для укрепления мышц спины помогут и тем, кто страдает от болезненного состояния, известного как анкилозирующий спондилоартрит (анкилоз).