

## Лечебные движения при болях в спине

Упражнения, которые предлагаются ниже, помогут избавиться от болей в спине, возникающих при различных заболеваниях.

Врач П. Н. Крамсков для избавления от болей при пояснично-крестцовом радикулите предлагает выполнять движение, состоящее из нескольких этапов.

- Лягте на живот, руки вытяните вдоль туловища и полежите для расслабления мышечно-нервного напряжения.
- Опираясь ладонями об пол, отожмитесь от пола: ладони должны быть на уровне плечевого сустава, плечевой пояс поднимите, голову запрокиньте назад. Одновременно прогните туловище в области поясницы, насколько это возможно (рис.106, а). (Если чувствуете сильную боль, большой прогиб не получится. Однако с каждым движением боли будут уменьшаться и прогибаться будет все легче и легче.) Прогнув поясницу, приподнимите таз вверх на 5 – 10см и снова прогните поясницу (рис.106, б). Повторите подъем поясницы на 5 – 10см и снова сделайте прогиб вниз. Повторите такую «тряску» поясницы 3–4 раза. Все это время вы должны держать приподнятым плечевой пояс на полностью выпрямленных руках (голова по-прежнему запрокинута), не перемещая их. Если боль слабая, прогибы делайте быстро, но учтите, что чем сильнее боль, тем медленнее прогибы и отжимы. Движение надо делать в любом случае, несмотря на боль.



Рис. 106

- Из положения прогиба станьте на колени, передвигая за собой назад прямые руки и стараясь как можно больше приблизиться ягодицами к пяткам. Постарайтесь присесть на пятки. Если не получилось, 3–4 раза привстаньте с пяток на 5 – 10см и снова резко присядьте к пяткам. Следите за тем, чтобы туловище было параллельно полу. Эту «тряску» повторите 4–5 раз.

**Обратите внимание!** Становясь на колени, передвигайте за собой только руки и бедра, голени и стопы не двигаются.

- Самая важная часть упражнения! Из положения 3 скользите на ладонях прямых рук, вытягивая и туловище, по полу и шлепайтесь животом на пол. После такого «приземления» боли стихают и наступает облегчение. Можно падать животом сильно, а можно – легче. Силу удара уменьшайте при помощи рук.

1. Возьмите скалку, достаточно широкую в диаметре, оберните ее мягкой тканью. (Скалку можно заменить полиэтиленовой бутылкой объемом 1,5 л, наполненной теплой водой.) Затем лягте на пол, положите скалку под поясницу и прокатитесь по ней до шеи. Движение выполняется ежедневно в течение 5 – 10 минут.

2. Движение от болей в пояснице можно выполнять как стоя, так и сидя. Поставьте ноги вместе, слегка согните их при выполнении стоя. Руки положите на колени и сделайте 4–5 поворотов ногами вправо и столько же – влево (рис.107).



**Рис. 107**

3. Лягте на спину, как можно плотнее прижмите колени к груди, обхватив их руками, и покачайтесь. Постепенно наращивайте амплитуду раскачивания – от головы до пяток.

4. При болях в грудном и поясничном отделах позвоночника можно делать движение, которое китайцы называют «Радуга качается». Они советуют при выполнении представлять радугу, которая плавно раскачивается от легких дуновений ветра.

Итак, встаньте прямо. Сделайте вдох и поднимите прямые руки над головой, развернув их ладонями друг к другу. Перенесите центр тяжести на правую ногу, слегка согните ее, не отрывая ступни от пола (рис.108, а). Одновременно наклонитесь влево, вытянув прямую левую ногу, левую руку тоже отведите влево (горизонтально, ладонью вверх). Правая рука, согнутая в локте, образует над головой полукруг, она направлена ладонью вниз (рис.108, б). Вернитесь в исходное положение и повторите движение для другой стороны. Повторите 6 раз. Это движение способствует уменьшению жировых отложений в области поясницы.



Рис. 108

5. Пожилым людям с выраженным нарушением подвижности позвоночника полезно выполнять комплекс специальных упражнений из йоги. Но сначала нужно научиться расслабляться и делать это после каждого упражнения.

#### РАССЛАБЛЕНИЕ

· Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вверх, сделать медленный выдох.

Одновременно с этим нужно сгибать ноги в коленях и приподнимать предплечья, слегка упираясь локтями в пол. Кисти свисают свободно. Лечь на спину, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны и повернуты ладонями вверх. На вдохе повернуть голову вправо, а ступни – влево, стараясь положить их на пол. На выдохе сделайте наоборот: поверните голову влево, а ступни – вправо.

Лечь на спину, пятку левой ноги положить на носок правой. На выдохе поверните голову вправо, а ступни – одновременно обе – влево. На выдохе поверните голову влево, а ступни – вправо. Затем положите пятку правой ноги на носок левой и повторите движение.

Лечь на спину, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны и повернуты ладонями вверх.

Правую ногу согните в колене, упираясь ею в пол. Щиколотку согнутой правой ноги положите на коленную чашечку левой (нога прямая) (рис.109). Поверните голову влево, а правое бедро и правое колено – вправо, стараясь коснуться коленом пола. Вернитесь в исходное положение, а затем повторите движение другой ногой.



**Рис. 109**

Лечь на спину, согнутые в коленях ноги расставить как можно шире, руки развести в стороны и повернуть ладонями вверх. На вдохе повернитесь влево так, чтобы колени лежали на полу, голову одновременно поверните вправо (рис.110). На выдохе сделайте наоборот: сами повернитесь влево, а голову – вправо.



**Рис. 110**

Лечь на спину, согнув правую ногу в колене и упираясь стопой в пол. Щиколотку согнутой левой ноги положите немного выше правой коленной чашечки (рис.111, а), на вдохе поверните таз вправо и коснитесь левым коленом пола, одновременно повернув голову тоже влево (рис.111, б). На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое, положив щиколотку согнутой правой ноги чуть выше коленной чашечки левой.



**Рис. 111**

Лечь на спину, ноги вместе. Приподнимите ноги и на вдохе поверните таз влево, стараясь положить бедра на пол, голову одновременно поверните вправо (рис.112). На выдохе повторите то же самое для другой стороны.



**Рис. 112**

Выполняя эти упражнения, помните, что их повторяют 7 раз, не отрывая лопатки от пола и касаясь (или почти касаясь) пола поясницей.