



для

упражнений усталой спины

Проблемы с позвоночником есть почти у каждого. Хотите знать, насколько здоров ваш? Проведите мини-тест.

Подойдите к зеркалу и критически осмотрите себя.

1. Одно плечо чуть ниже другого?
2. Спина сутулая?
3. Шея словно “тонет” в плечах, из-за чего голова склоняется к груди?
4. Теперь примите позу правильной осанки: встаньте у стены, расправив плечи, плотно прижавшись к ней пятками, ягодицами, лопатками и затылком. Испытываете ли вы напряжение и неудобство, сохраняя эту наиболее естественную для позвоночника позу?
5. К концу дня ощущаете онемение, усталость, тяжесть, ломоту, боль в некоторых областях спины?
6. Наклонившись вперед, чувствуете ли боль в пояснице?

Если хотя бы на один из этих вопросов ответите “да”, вам пора всерьез обеспокоиться состоянием своего позвоночника.

От здоровья позвоночника на 90% зависит благополучие всех остальных органов и систем и наше хорошее самочувствие.

Обрести поистине королевскую осанку и предотвратить множество сопутствующих искривлению позвоночника заболеваний вам поможет несложный комплекс упражнений, предлагаемый врачом-консультантом по лечебной физкультуре Центра мануальной терапии МЗ РФ, кандидатом медицинских наук М. Е. ГУСЕВОЙ. Подойдет этот комплекс и тем, кто страдает остеохондрозом.

Движения удачно сочетают в себе дозированные нагрузки на все отделы позвоночника и прилегающие мышцы. Они подойдут каждому из нас. (Немногочисленные противопоказания – острая боль в спине, гипертоническая болезнь.)

Продолжительность занятий – 30 минут раз в день или 2 раза по 15 минут – утром, когда вы окончательно проснулись, мышцы немного “разогрелись”, и вечером, не позднее 20 часов.

Упражнения делайте на вдохе, медленно, перед зеркалом, чтобы контролировать правильность исполнения. Руки поднимайте через стороны. Принятую позу, задерживая дыхание, сохраняйте 15 секунд, постепенно доведя до 30 секунд. Возвращаясь в исходное положение (и. п.), делайте выдох.

Каждое движение выполняйте 4 раза, со временем увеличьте количество повторов до 8. Тренируясь, вы не должны испытывать неприятных, болезненных ощущений.

И. п. для упражнений 1–2: стоя, ноги шире плеч, руки опущены, живот подтянут, плечи слегка отведены назад, голову держите прямо.

1. Поднимите руки в стороны до уровня плеч, напрягите мышцы, задержав дыхание. Затем опустите руки, расслабьтесь.

2. Поднимите руки вверх. Задержав дыхание, потянитесь (пятки от пола не отрывайте). Примите и. п.

3. И. п. – сидя на полу, широко разведите прямые ноги в стороны, руки отведите назад, обопритесь на кисти. Правую ногу согните, перенесите через левую и, коснувшись правым коленом пола, замрите (кисти от пола не отрывайте). Вернитесь в и. п., расслабьтесь. То же – левой ногой.



Тем, у кого есть искривление позвоночника, это и следующие парные упражнения надо выполнять в соотношении 3:1 – больше в сторону, противоположную искривлению. Напомнит вам об этом значок ❖.

И. п. для упражнений 4–5: лежа на животе, руки согнуты в локтях, голова лежит на ладонях, прямые ноги разведены на ширину плеч.

4. ❖ Слегка приподнимите прямую правую ногу (живот плотно прижат к полу). Задержите дыхание и замрите. Примите и. п. То же – левой ногой.

5. ❖ Упражнение выполняйте в 4 этапа.

А. Левую руку вытяните вдоль тела ладонью вверх. Голову поверните вправо, но от согнутой правой руки не отрывайте. Сделайте вдох. Приподнимите правый локоть – выдох. Задержите дыхание. Опустите локоть – вдох.

Б. Приподнимите плечо, локоть и голову – выдох. Замрите. Примите и. п., расслабьтесь – вдох.

В. Выполните то же движение, поворачивая голову вправо и чуть назад.

Г. То же, что и **В**, приподнимая левую ногу (на нее и надо оглянуться). Замрите и задержите дыхание. Вернитесь в и. п. – выдох. То же, выполняя поворот влево.





6. И. п. – лежа на животе, ноги приподнимите корпус, согните руки в локтях и обопритесь

на предплечья, ладони обращены друг к другу, ноги разведите в стороны.

Опираясь на предплечья и носки, приподнимитесь от пола. Примите и. п., расслабьтесь.



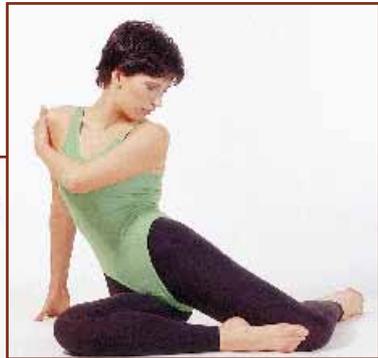
7. ❖ И. п. – лежа на правом боку, опираясь на правые предплечье и ладонь, левую руку вытяните вдоль туловища, ноги прямые.

Приподнимите бедро от пола и вытянитесь “по струнке”. Замрите. Примите и. п. То же, лежа на левом боку.

8. ❖ И. п. – сидя, спина прямая, живот подтянут, ступня согнутой правой ноги прижата к бедру левой, согнутая левая нога заведена назад, правая рука опирается на пол сзади, левая ладонь обхватывает правое плечо.

Упражнение выполняйте в 3 этапа.

А. Вдохните. Делая выдох, оглянитесь на левую пятку, замрите. Расслабьтесь, глядя прямо перед собой.



Б. Левую ладонь переложите с плеча на левый висок – вдох. Опустите голову на правое плечо, помогая ладонью (левый

локоть “смотрит” вверх), – выдох. Задержите дыхание.

В. Обхватите левой рукой голову, ладонь на правом виске – вдох. Опустите голову,

помогая себе ладонью, на левое плечо – выдох. Задержите дыхание. Делая вдох, расслабьтесь, вернитесь в и. п.

То же – правой рукой, поменяв положение ног.

9. ❖ И. п. – сидя, спина прямая, живот втянут, ноги скрестите, ладони лежат на полу.

Опустите подбородок на левое колено и, расслабив мышцы шеи и спины, замрите. Примите и. п. То же, поменяв положение ног.



Подготовила
И. ПОКРОВСКАЯ

“У меня сколиоз (диагноз поставили еще в раннем детстве). Сейчас мне 29 лет, не могу долгое время стоять, сидеть – позвоночник тут же начинает “ныть”. Подскажите, к кому я могу обратиться за помощью”.

Елена Ф., Приморский край



Устранить искривление позвоночника возможно до 20 лет, пока он еще растет и достаточно гибок. Позже даже самый опытный специалист не сможет гарантировать вам полного выздоровления. Однако сделать позвоночник более подвижным, снять напряжение мышц, а значит и боль, усталость вполне реально.

Обязательно пройдите обследование в своей районной поликлинике у ортопеда: уточните диагноз и стадию болезни. Боль в позвоночнике не характерна для этого недуга, вполне возможно, что у вас развился остеохондроз.

Поинтересуйтесь, чем вам смогут помочь в ближайшей больнице, принимает ли там мануальный терапевт.

Если нет, обратитесь за помощью во Владивостокскую ассоциацию мануальных терапевтов: 690002, Владивосток, пр. Острякова, 2, Владивостокский ГМУ, руководитель курса мануальной медицины Беляев Анатолий Федорович. Здесь готовы проконсультировать всех россиян, живущих в восточной части нашей страны.

Есть возможность, обращайтесь в Центр мануальной терапии МЗ РФ. Всем категориям льготников и жителям Западного округа Москвы помощь здесь оказывают бесплатно. Иногородним стоит учесть, что у центра нет стационара.

Центр мануальной терапии МЗ РФ:
117571, Москва, пр. Вернадского, д. 121.
Проезд до ст. м. “Юго-Западная”.

Тел.: (095) 433-81-27 (с 9 до 17 часов).