



Безпечний та універсальний комплекс вправ при болю поперекового відділу хребта

ПЕРЕВАГИ КОМПЛЕКСУ

- ✓ Зміцнення м'язів спини та преса
- ✓ Покращення рухливості та гнучкості
- ✓ Зменшення болю та напруження
- ✓ Профілактика повторних епізодів болю

РЕКОМЕНДАЦІЇ

- ✓ Виконуйте вправи щодня, без різких рухів і через біль
- ✓ Дихайте спокійно, не затримуйте дихання
- ✓ За потреби проконсультуйтеся з лікарем

ВАЖЛИВО!

- ✚ Комплекс не замінює лікування. При сильному болю, онімінні кінцівок або погіршенні стану зверніться до лікаря.

Дніпропетровська обл., Кам'янський р-н, м. Жовті Води, вул. Героїв Чорнобиля, 16-Е

zv.pmsd.net.ua

+38 050 77 96 147

knp.cpmtd.zhv@gmail.com



Скануйте QR код та приєднуйтеся до нашої сторінки у Facebook

1 Випрямлення ноги



Колінно-ліктьове положення. Повільно відводьте ногу назад, утримуючи спину в нейтральному положенні. Поверніться до початкового положення та повторіть іншою ногою.

2 Активація преса



Лежачи на спині, підкручуйте таз і притискайте попереk до підлоги.

3 Скручування на прес



Лежачи на спині, піднімайте плечі та верхню частину спини, напружуючи м'язи живота.

4 Відведення ноги (стоячи або лежачи)



Відводьте ногу вбік, стоячи з опорою або лежачи на боці.

5 Тазовий міст



Лежачи на спині, зігніть коліна і підніміть таз, напружуючи сідниці.

6 «Човник» діагональний



Лежачи на животі, одночасно підніміть протилежну руку та ногу. Утримуйте положення 2–3 секунди, поверніться до початкового положення. Повторіть на інший бік.

7 Піднімання прямої ноги



Лежачи на спині, піднімайте пряму ногу, не згинаючи в коліні.

8 Розтяжка сідничних м'язів (лежачи)



Підтягніть коліно до грудей і утримуйте позу. Змініть ногу.

9 Поза ембріона



Сядьте на п'яти, нахиліться вперед і витягніть руки. Розслабтесь і дихайте глибоко.

Вправи 1–7 робити по 10–20 разів у 2 підходи (кількість повторень має бути комфортно для пацієнта)

Вправи 8–9 – розтягування тривалістю ≈1 хв



Вправа 7 призначена для випадків, коли біль у спині віддає в нижню кінцівку чи стопу.

Якщо якісь вправи посилюють больові відчуття – потрібно бути обережним у їх виконанні.

Починайте з вправ, які не спричиняють болю у пацієнта, і поступово, у міру зниження больових відчуттів, додавайте нові вправи.

Доречно оцінювати стан пацієнта через добу після виконання комплексу, щоб об'єктивно визначити, як тіло справляється з навантаженнями.