

Елена Владимировна Шишина

Любовь Николаевна Башкирова

Ирина Мухамедрагимовна Костенко

# ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Елена Шишина

**Лечебная физическая  
культура. Лечебные комплексы  
для укрепления здоровья**

«Издательские решения»

## **Шишина Е. В.**

Лечебная физическая культура. Лечебные комплексы для укрепления здоровья / Е. В. Шишина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-513815-6

Лечебная физкультура — ведущий метод консервативного лечения заболеваний, основанный на применении дозированных нагрузок, направленных на коррекцию и укрепление мышечного корсета, увеличение объема и выработки определенного стереотипа движений и правильной осанки, а также на профилактику осложнений. В результате выполнения упражнений улучшается кровообращение, нормализуется обмен веществ и уменьшается нагрузка на позвоночник.

ISBN 978-5-00-513815-6

© Шишина Е. В.  
© Издательские решения

## Содержание

О книге	6
Предисловие	7
Комплекс упражнений при остеохондрозе шейного отдела позвоночника	9
Комплекс упражнений при заболеваниях плечевого сустава	23
Комплекс упражнений для мелких суставов кисти	33
Комплекс упражнений при остеохондрозе позвоночника	44
Конец ознакомительного фрагмента.	57

# **Лечебная физическая культура Лечебные комплексы для укрепления здоровья**

**Елена Владимировна Шишина  
Любовь Николаевна Башкирова  
Ирина Мухамедрагимовна Костенко**

*Фотограф* Алексей Пилизин

*Редактор* Михаил Михайлович Илий

© Елена Владимировна Шишина, 2021

© Любовь Николаевна Башкирова, 2021

© Ирина Мухамедрагимовна Костенко, 2021

© Алексей Пилизин, фотографии, 2021

ISBN 978-5-0051-3815-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## О книге

Представляем вашему вниманию книгу «Лечебная физическая культура» с пошаговыми комплексами упражнений. Лечебная физкультура (ЛФК) – специальная научная дисциплина, которая в медицинской практике используется как полноценный метод лечения заболеваний, а также для профилактики различных болезней. Лечебная физкультура тренирует силу воли, потому что требует регулярности выполнения занятий, развивает навыки гигиены и закаливания организма природными факторами. Лечебная физкультура развивает выносливость, силу и координацию движений. Опорными элементами лечебной физкультуры являются изменяющиеся научные данные в области физиологии, биологии, химии, медицины и других наук.

Каждый из комплексов лечебной физкультуры, представленных в этой книге, составлен с учетом протекания того или иного заболевания и клинических особенностей воздействия нагрузок на те или иные группы мышц, суставы, связки. Каждый комплекс состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной, а последовательность выполнения упражнений задана таким образом, чтобы правильно распределить нагрузку на нужные группы мышц и суставы в каждом отдельном комплексе. Рекомендуем придерживаться данной последовательности.

Идеальным вариантом для самостоятельного применения лечебной физкультуры является первичное освоение комплекса в рамках лечебного учреждения или санатория под наблюдением врача ЛФК или сертифицированного инструктора. Если у вас нет такого опыта, то рекомендуем обратиться в поликлинику для консультации у врача-терапевта или врача ЛФК.

Каждое занятие необходимо начинать с замеров частоты пульса и артериального давления (АД), для этого удобно пользоваться мобильными гаджетами в виде часов или браслетов, некоторые модели которых позволяют отслеживать нагрузку непрерывно на протяжении всего занятия.

Не рекомендуем приступать к выполнению комплексов с высоким давлением (САД выше 160 мм рт. ст.), усиленной одышкой, частым и/или нерегулярным сердечным ритмом. Выполнение комплексов необходимо прекратить при возникновении следующих симптомов: боль, давление, жжение за грудиной, в левой руке или нижней челюсти, резкая слабость, головокружение, потемнение в глазах, любые других симптомы, вызывающие сильный дискомфорт.

Если возможность позволяет, рекомендуем занятия проводить на улице при условии, что нет яркого солнца, сильного ветра высокой температуры или влажности и других дискомфортных проявлений. Если такой возможности нет, то заниматься нужно в хорошо проветренном помещении, не допуская наличия сквозняков и резкого перепада температур во время занятия.

Первые занятия необходимо проводить в легком темпе, постепенно повышая интенсивность упражнений. Любые изменения в своем состоянии здоровья, включая недомогания и медикаментозную терапию, следует обсудить с лечащим врачом или врачом ЛФК. Если по окончании занятий вы ощущаете легкую усталость, то это нормальное явление, а вот резкая боль, тошнота, головокружение говорят о необходимости прекратить занятия и проконсультироваться с врачом.

В этой книге также представлены комплексы дыхательной гимнастики, когда к упражнениям даны рекомендации по дыханию в определенном темпе и чередовании вдохов и выдохов. В книге вы найдете новый востребованный комплекс упражнений после перенесенной коронавирусной пневмонии.

## Предисловие

*Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни.*

*Авиценна (Абу Али Хусейн ибн Абдаллах ибн Сина)*

Всем известен постулат – органы движения лечатся движением. Нет таблеток для того, чтобы укрепить мышцы. Основная «еда» для мышц – это движение!

Лечебная физкультура является единственным методом, который требует активного и осознанного участие самого пациента в лечебном процессе – в противоположность другим лечебным методам, когда больной обычно пассивен и лечебные процедуры выполняет медицинский персонал.

Одной из важнейших задач отечественного здравоохранения является укрепление здоровья наших граждан за счет занятий лечебной физкультурой и спортом. Наш президент, В.В. Путин поставил цель – к 2024 году вовлечь в регулярные занятия спортом более половины населения России (55%).

Создавая эту книгу, мы хотели сделать главное – представить в доступной форме максимально полезную и важную информацию для каждого из Вас, кто начнет или продолжит заниматься Лечебной физкультурой.

В современном здравоохранении лечебной физической культуре уделяется значительное внимание. ЛФК показывает безграничные возможности для лечения и профилактики людей. Главное то, что при своей эффективности ЛФК предполагает минимальные затраты, особенно по той причине, что упражнения можно делать в домашних условиях.

В книге использованы, помимо обширного отечественного и зарубежного материала, собственный научно-практический опыт, приобретенный авторским коллективом за время многолетней работы в санатории.

В нашу книгу вошли комплексы ЛФК для лечения и профилактики больных с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата и комплексы ЛФК для лечения и профилактики больных с различными заболеваниями внутренних органов.

Опорно-двигательный аппарат составляют кости скелета с суставами, связки и мышцы с сухожилиями, которые наряду с движениями обеспечивают опорную функцию организма. Основными причинами заболевания опорно-двигательного аппарата является недостаток двигательной активности, возрастные нарушения, травмы.

Лечебная физкультура – самая распространенная процедура, входящая в каждую программу санаторно-курортного лечения. В санатории созданы все условия для занятий различными формами ЛФК. Находясь в санатории, каждый из Вас занимается той или иной формой лечебной физкультуры. Будь то ходьба, плавание, ЛФК в зале, в бассейне, скандинавская ходьба и т.д. Она представляет собой совокупность методически разработанных и специально подобранных физических упражнений. Врачи и инструктора санатория «Сибирь» назначают и применяют специальные комплексы упражнений, которые ускоряют сроки выздоровления и предупреждают дальнейшее прогрессирование заболевания.

Под влиянием систематического применения физических упражнений улучшаются трофика опорно-двигательного аппарата и кровоснабжение в мышцах, увеличивается число капилляров и анастомозов сосудов.

Обобщив 30 летний опыт санаторно-курортного лечения наших пациентов, мы написали серию книг по здоровому образу жизни, в которых дали практические рекомендации Вам по

профилактике заболеваний, чекап-диагностике, питанию и движению. Данная книга является тоже закономерным продолжением нашей многолетней работы. Мы хотим, чтобы после окончания лечения в санатории, Вы продолжали вести активный образ жизни.

Книга является уникальной, так как в ней в одно целое в доступной форме собрана теория и практика. Перед каждым заболеванием дана краткая характеристика сущности заболевания, причин его возникновения и иллюстрированный комплекс ЛФК с подробными методическими рекомендациями.

В последние десятилетия ЛФК придается все большее значение. Появляется много дорогостоящих средств и методик. Мы же Вам даем простой и доступный способ для занятий физическими упражнениями с красивым наглядным пособием, который позволит оставаться Вам бодрыми, здоровыми и работоспособными на долгие годы.

Применяйте наши комплексы для лечения и профилактики заболеваний.

Занимайтесь с нами и будьте здоровы!

*Елена Владимировна Шишина*

*Главный врач санатория «Сибирь», кандидат медицинских наук, врач ЛФК,  
врач высшей категории, ассистент кафедры медицинской профилактики  
и реабилитации ИНПР ТюмГМУ*

## **Комплекс упражнений при остеохондрозе шейного отдела позвоночника**



Нарушения в хрящевой ткани позвонков, включая межпозвонковые диски и связки, приводит к развитию дегенеративно-дистрофических процессов с целым комплексом симптомов,

который мы привычно называем остеохондроз. Результатом остеохондроза могут быть травмы, перегрузки, нарушение осанки и искривление позвоночника, лишний вес, неправильный образ жизни.

Лечебная физкультура при лечении остеохондроза вместе с другими лечебными и оздоровительными мероприятиями может привести к быстрому излечению, особенно на ранних стадиях развития заболевания.

Использование лечебной физкультуры дает дозированные нагрузки, направленные на декомпрессию нервных корешков, укреплению мышц, создающих мышечный корсет, выработку навыков поддержания правильной осанки, телу гибкости.

При регулярном выполнении комплекса упражнений улучшается кровообращение, нормализуется обмен веществ и улучшается питание межпозвонковых дисков, увеличивается междисковое пространство, укрепляются все группы мышц, что приводит к комплексному снижению нагрузки на позвоночник.

**Показания:** острая и хроническая стадия остеохондроза, клинически проявляющиеся синдромы остеохондроза, послеоперационный период после удаления грыжи диска.

**Противопоказания:** общие противопоказания к применению средств ЛФК; нарастание проявлений мышечных синдромов, компрессионный синдром, требующий хирургического вмешательства, приступы нарушения вертебробазилярного кровообращения, выраженный болевой синдром.

Рекомендуем начинать занятия при хорошем самочувствии дома, при открытом окне (балконе) или на свежем воздухе в теплое время года, зимой – в помещении. Перед занятием необходимо измерить пульс, он должен быть в границах вашей нормы. Движения во время занятий не должны причинять боль и неприятные ощущения, допускается чувство легкой усталости, небольшая испарина на лбу.

Рекомендуем упражнения выполнять под музыку.



**Упражнение 1.**

Исходное положение – стоя. Руки вдоль туловища, кисти сжимаем – вдох и разжимаем – выдох. Темп средний. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 1.*

**Упражнение 2.**

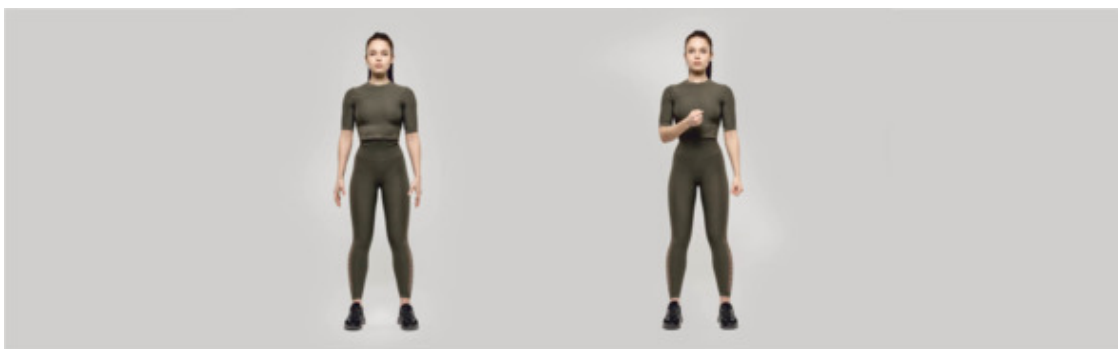
Исходное положение – стоя. Кисти в кулаки, выполняем круговые движения в лучезапястных суставах в одну и другую сторону. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 2.*

**Упражнение 3.**

Исходное положение – стоя. Сгибаем и разгибаем руки в локтевых суставах. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 6—8 раз.



*Упражнение 3.*



#### **Упражнение 4.**

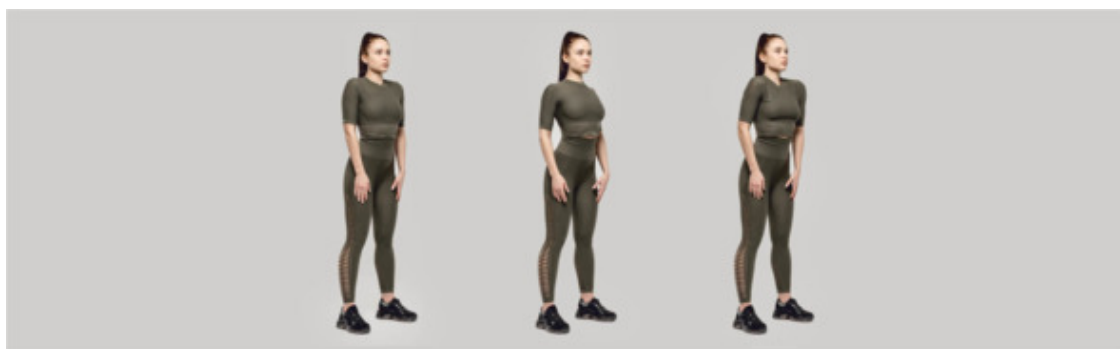
Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища, работаем надплечьями, поднимаем вверх – вдох и отпускаем – выдох. Темп средний. Выполнить 6—8 раз.



*Упражнение 4.*

**Упражнение 5.**

Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища. В исходном положении – вдох, на выдохе круговые движения надплечиями назад на 4 счета, снова вдох и на выдохе круговые движения надплечиями вперед также на 4 счета. Темп средний. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 5.*

**Упражнение 6.**

Исходное положение – стоя, кисти к плечам. Выполняем круговые движения плечевыми суставами. В исходном положении – вдох, на выдохе круговые движения плечевыми суставами назад на 4 счета, и снова вдох и на выдохе круговые движения плечевыми суставами вперед. Темп средний. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 6.*

После выполнения упражнения небольшой наклон туловища вперед, руки опустили расслабили, голову наклонили, шею расслабили, сняли напряжение.

### **Упражнение 7.**

Исходное положение – стоя, руки в стороны. Круговыми движениями прямыми руками сначала вперед, потом назад. В исходном положении вдох, на выдохе круговые движения. Темп средний. Выполнить 4—6 раз.



### *Упражнение 7.*

После выполнения упражнения небольшой наклон туловища вперед, руки опустили расслабили, голову наклонили, шею расслабили, сняли напряжение.

### **Упражнение 8.**

Исходное положение – стоя, руки согнуты перед грудью в локтевых суставах. В исходном положении вдох, на выдохе левую руку, согнутую в локтевом суставе, отводим назад и возвращаемся обратно в исходное положение. Снова вдох, на выдохе правую руку, согнутую в локтевом суставе, отводим назад и возвращаемся обратно в исходное положение. Темп средний. Выполнить 4-6-8 раз.



### *Упражнение 8.*

### **Упражнение 9.**

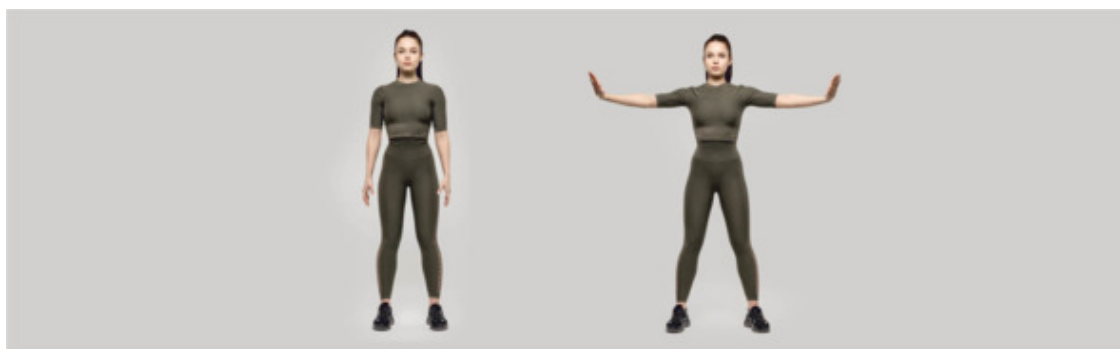
Исходное положение – стоя, руки согнуты перед грудью в локтевых суставах. В исходном положении – вдох, на выдохе локти отвели назад, свели лопатки, возвращаемся в исходное положение. Темп средний. Выполнить 4—6 раз. После выполнения упражнения расслабили руки и шею.



*Упражнение 9.*

**Упражнение 10.**

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Руки в стороны вдох и на выдохе ладонями «давим на стены» с двух сторон, опустили руки, расслабили. Темп медленный. Выполнить 3—4 раза.



*Упражнение 10.*

**Упражнение 11.**

Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища. В исходном положении – вдох, на выдохе ладонями «давим на пол», расслабили руки. Темп медленный. Выполнить 3—4 раза.



*Упражнение 11.*

**Упражнение 12.**

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. В исходном положении вдох и на выдохе медленно поворачиваем голову направо, экспозиция 2—3 сек, вернулись в исходное положение. Снова вдох и на выдохе медленно поворачиваем голову

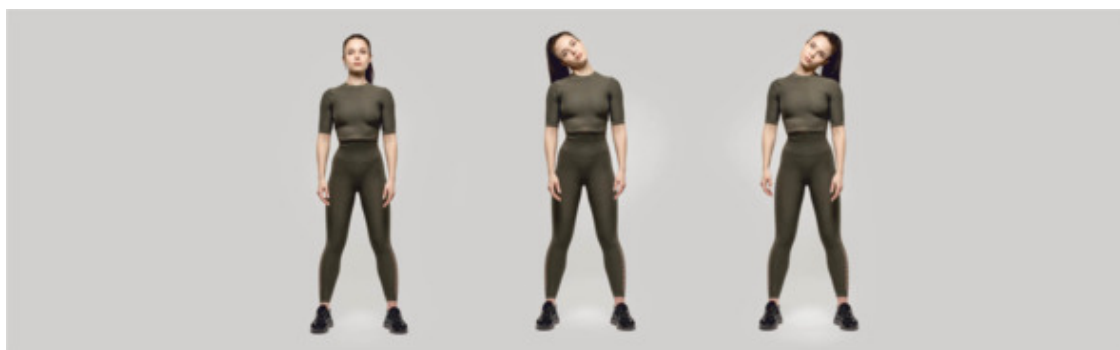
налево, экспозиция 2—3 сек, вернулись в исходное положение. Темп медленный. Выполнить 3—4 раза.



*Упражнение 12.*

**Упражнение 13.**

Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища. В исходном положении вдох и на выдохе медленно наклоняем голову к правому плечу, экспозиция 2—3 сек, вернулись в исходное положение. И снова вдох и на выдохе медленно наклоняем голову к левому плечу, экспозиция 2—3 сек, вернулись в исходное положение. Плечи не поднимать. Выполнить 3—4 раза.

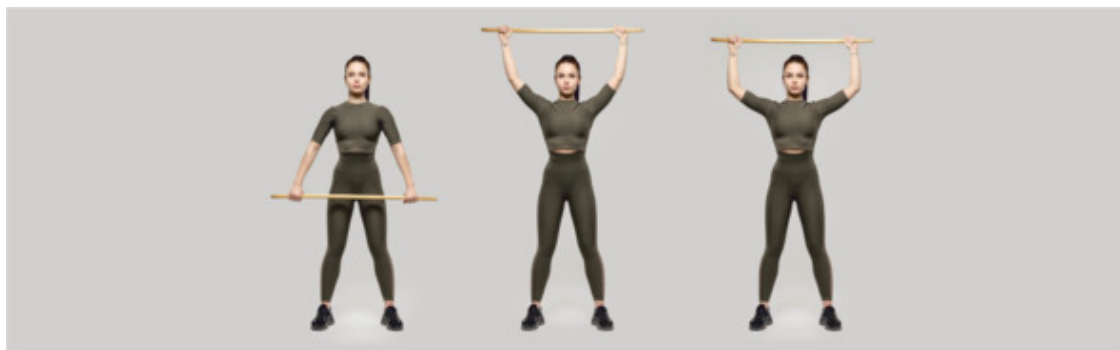


*Упражнение 13.*



#### **Упражнение 14.**

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, держим палку двумя руками на ширине плеч. На вдохе поднять руки вверх и чуть за голову, на выдохе опустили палку на плечи. Темп средний. Выполнить 3—4 раза. Вернули руки в исходное положение, сделали небольшой наклон туловища вперед, расслабленно покачали руками.



*Упражнение 14.*

**Упражнение 15.**

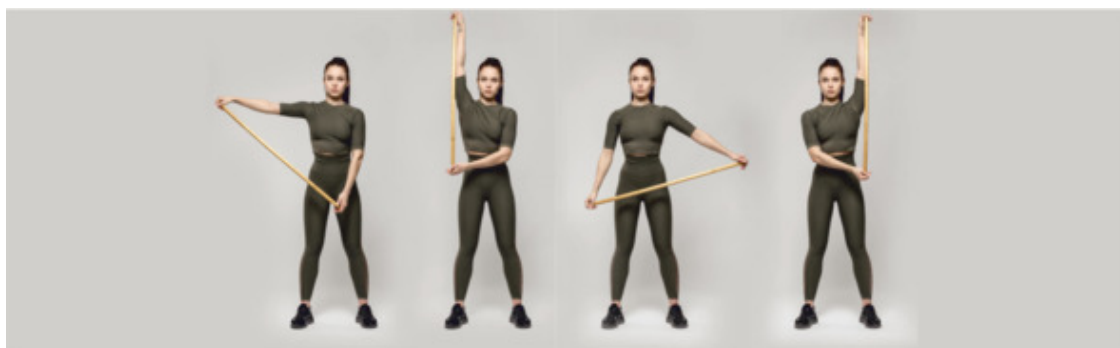
Исходное положение – стоя, палку держим двумя руками на ширине плеч. Круговые движения от себя на четыре счета и к себе на четыре счета. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 3—4 раза. Сделали небольшой наклон туловища вперед, расслабленно покачали руками.



*Упражнение 15.*

**Упражнение 16.**

Исходное положение – стоя, взяли палку широким хватом. Раскачиваем руки, выталкиваем левую руку на левую сторону вверх, подержали и отпустили. То же самое повторить на правую сторону. Дыхание произвольное. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 16.*

**Упражнение 17.**

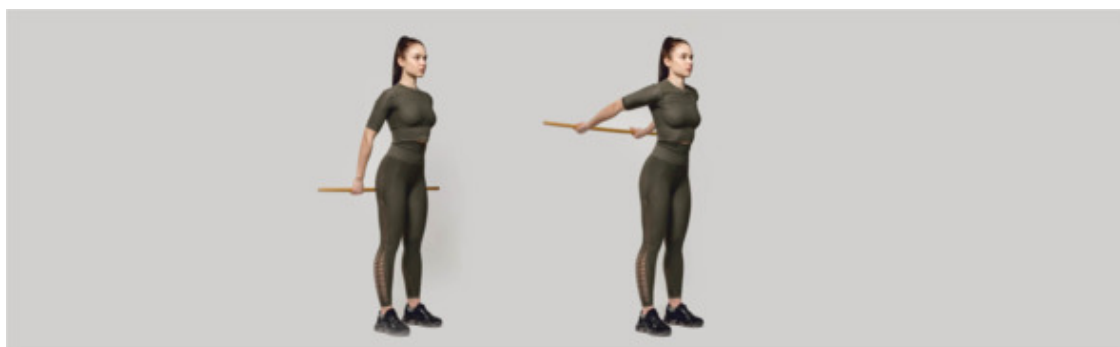
Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, палку держим двумя руками за спиной на уровне таза. В исходном положении вдох и на выдохе палку поднимаем по спине до лопаток и вернулись в исходное положение. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 17.*

### **Упражнение 18.**

Исходное положение – стоя, палку держим за спиной на уровне таза. В исходном положении вдох и на выдохе прямые руки отвели назад и вернули в исходное положение. Выполнить 4—6 раз. Сделали небольшой наклон туловища вперед, расслабленно раскатали руки. Упражнения с гимнастической палкой закончили.



*Упражнение 18.*

Упражнения с гимнастической палкой закончили.



### **Упражнение 19.**

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы сложили в замок. Поднимаем руки вверх, ладони развернули к потолку – вдох, потянулись руками вверх (на носки не поднимаемся, вверх не смотрим). На выдохе опустили руки, сделали небольшой наклон туловища вперед, руки расслабили, голову наклонили, шею расслабили. Темп медленный. Выполнить 3—4 раза.



*Упражнение 19.*

## **Комплекс упражнений при заболеваниях плечевого сустава**



Боли в плечевом суставе могут быть вызваны различными причинами, но только комплексное лечение сможет устранить источник боли. Лечебная физкультура для плечевого

сустава является важной составляющей лечения, которое направлено на восстановление функций сустава после вывихов и оперативных вмешательств, при травмах сустава, при артрозе и артритах. Используя комплекс упражнений, назначенный врачом ЛФК, можно не только снять болевые ощущения и увеличить подвижность суставов, но и укрепить мышцы, уменьшить внутрисуставные отеки и нормализовать физическую активность.

Мышцы, окружающие плечевой сустав обеспечивают его функциональность и позволяют совершать движения во всех плоскостях. При этом необходимо помнить, что к нежелательной атрофии некоторых мышц, которые не вовлекаются в процесс тренировки, могут привести постоянные однообразные движения. С помощью комплекса упражнений можно добиться хороших результатов восстановления в короткие сроки. Комплекс способствует укреплению мышц верхнего плечевого пояса и увеличению амплитуды движения в плечевом суставе, подходит для профилактики различных заболеваний, предотвращая их развитие.

Рекомендуем выполнять упражнения в интервале 20—30 минут. Количество повторений каждого упражнения – индивидуально. Амплитуда движения не должна доходить до болевого синдрома. Целесообразно выполнять упражнения не только с больной, но и со здоровой стороны, чередуя упражнения.



**Упражнение 1.**

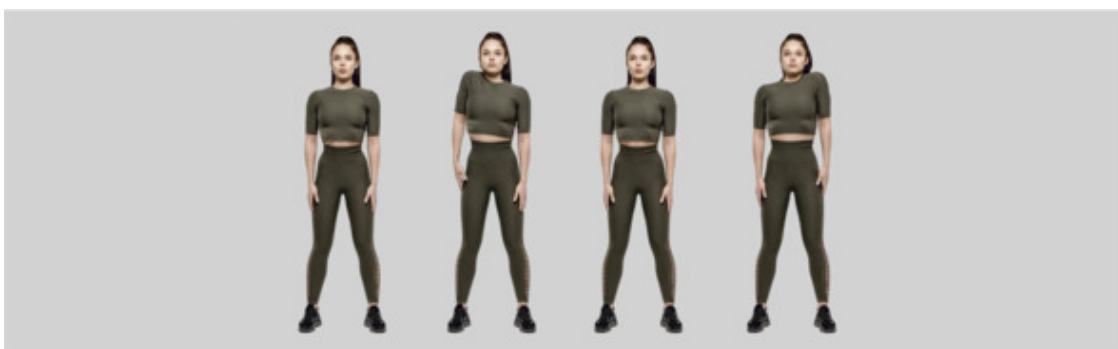
Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища. Одновременно приподнять плечи – вдох, опустить в исходное положение – выдох. Темп средний. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 1.*

**Упражнение 2.**

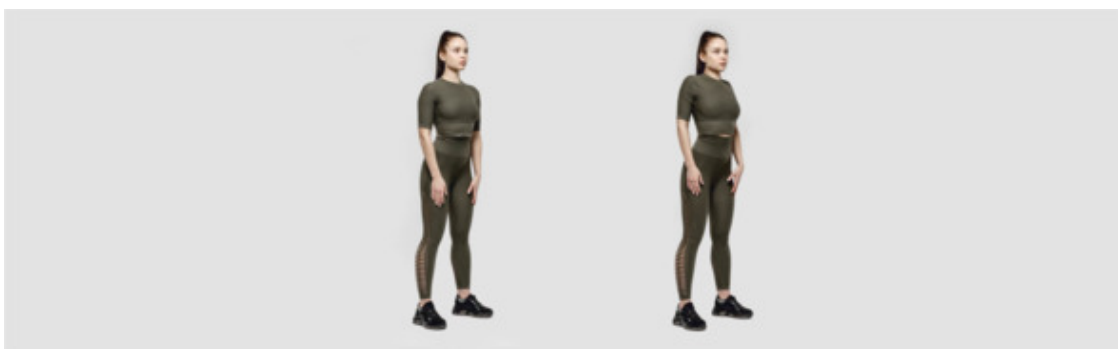
Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища. Поочередное поднятие и опускание плеч. Подняли левое плечо – вдох, опустили – выдох, подняли правое плечо – вдох, опустили – выдох. Темп средний. Выполнить 3—4 раза.



*Упражнение 2.*

**Упражнение 3.**

Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища. Отвести плечи назад, лопатки постараться сблизить и держать это положение 3—5 секунд – вдох. Расслабиться – выдох. Темп средний. Выполнить 3—4 раза.



*Упражнение 3.*



\*Внимание! Для дальнейших упражнений необходима гимнастическая палка.

#### **Упражнение 4.**

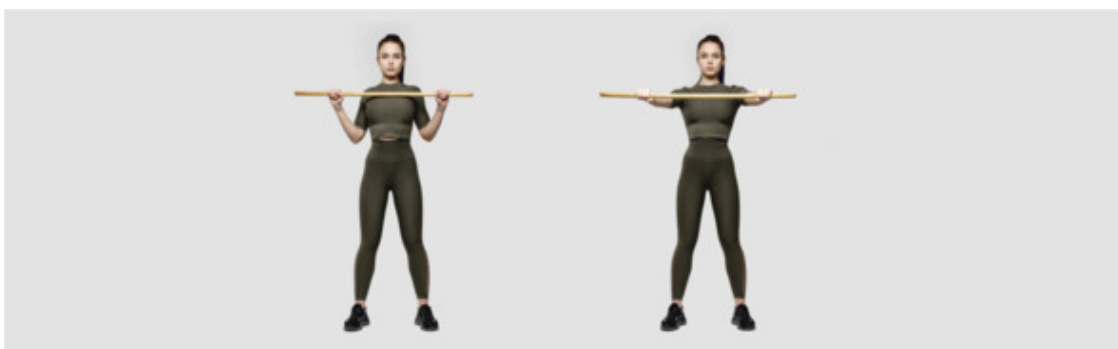
Исходное положение – стоя, палку держим двумя руками на ширине плеч. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, спина прямая, плечи на одном уровне. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10 раз.



*Упражнение 4.*

**Упражнение 5.**

Исходное положение – стоя, палку держим двумя руками на ширине плеч. Круговые движения палочкой к себе и от себя на 4 счета. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 3—4 раза.



*Упражнение 5.*

**Упражнение 6.**

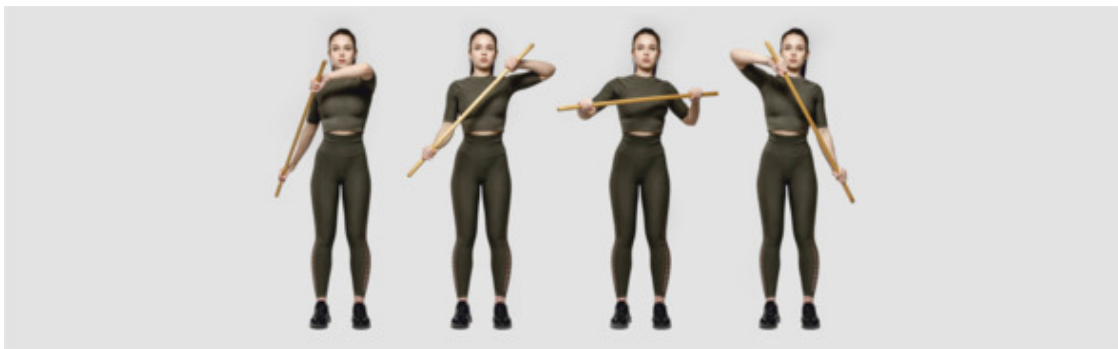
Исходное положение – стоя, палку поставить вертикально на пол с правой стороны на расстоянии вытянутой руки. Круговые движения к себе и от себя на 4 счета. То же повторить для левой руки. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 3—4 раза для каждой руки.



*Упражнение 6.*

**Упражнение 7.**

Исходное положение – стоя, палку держим двумя руками на ширине плеч. «Гребля» – имитация движений руками «гребля на веслах». Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 7.*

### **Упражнение 8.**

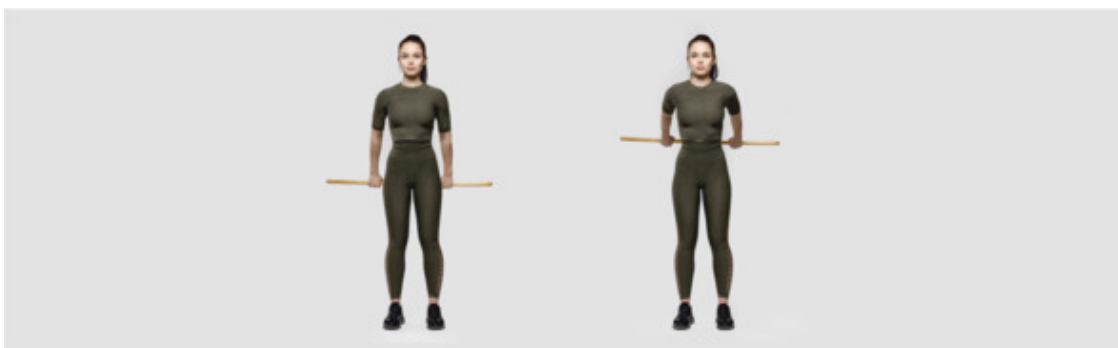
Исходное положение – стоя, руки на ширине плеч, палочка в руках сзади. Отведение рук назад до возможной амплитуды. Болевые ощущения при выполнении упражнения не допускаются. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 8.*

### **Упражнение 9.**

Исходное положение – стоя, руки на ширине плеч, палочка в руках сзади. В исходном положении – вдох, на выдохе – скольжение палки вверх по спине к лопаткам. Темп медленный. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 9.*

### **Упражнение 10.**

Исходное положение – стоя, руки на ширине плеч, палочка в руках сзади. Раскачиваем руки, выталкиваем левую руку в левую сторону вверх и подержали 3 секунды. То же самое

в правую сторону. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить по 3—4 раза в каждую сторону.

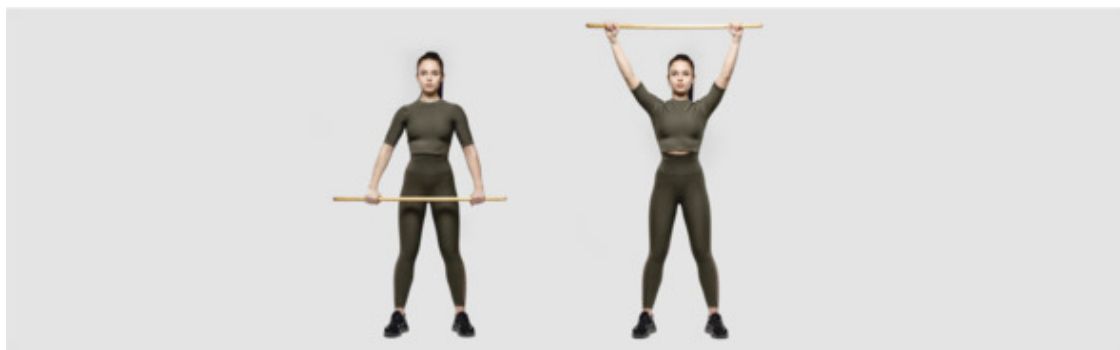


*Упражнение 10.*



### **Упражнение 11.**

Исходное положение – стоя, палочка впереди в опущенных руках хватом сверху. В исходном положении – вдох, на выдохе поднимаем палку вверх (до возможной амплитуды без боли). Темп медленный. Выполнить 3—4 раза.



*Упражнение 11.*

**Упражнение 12.**

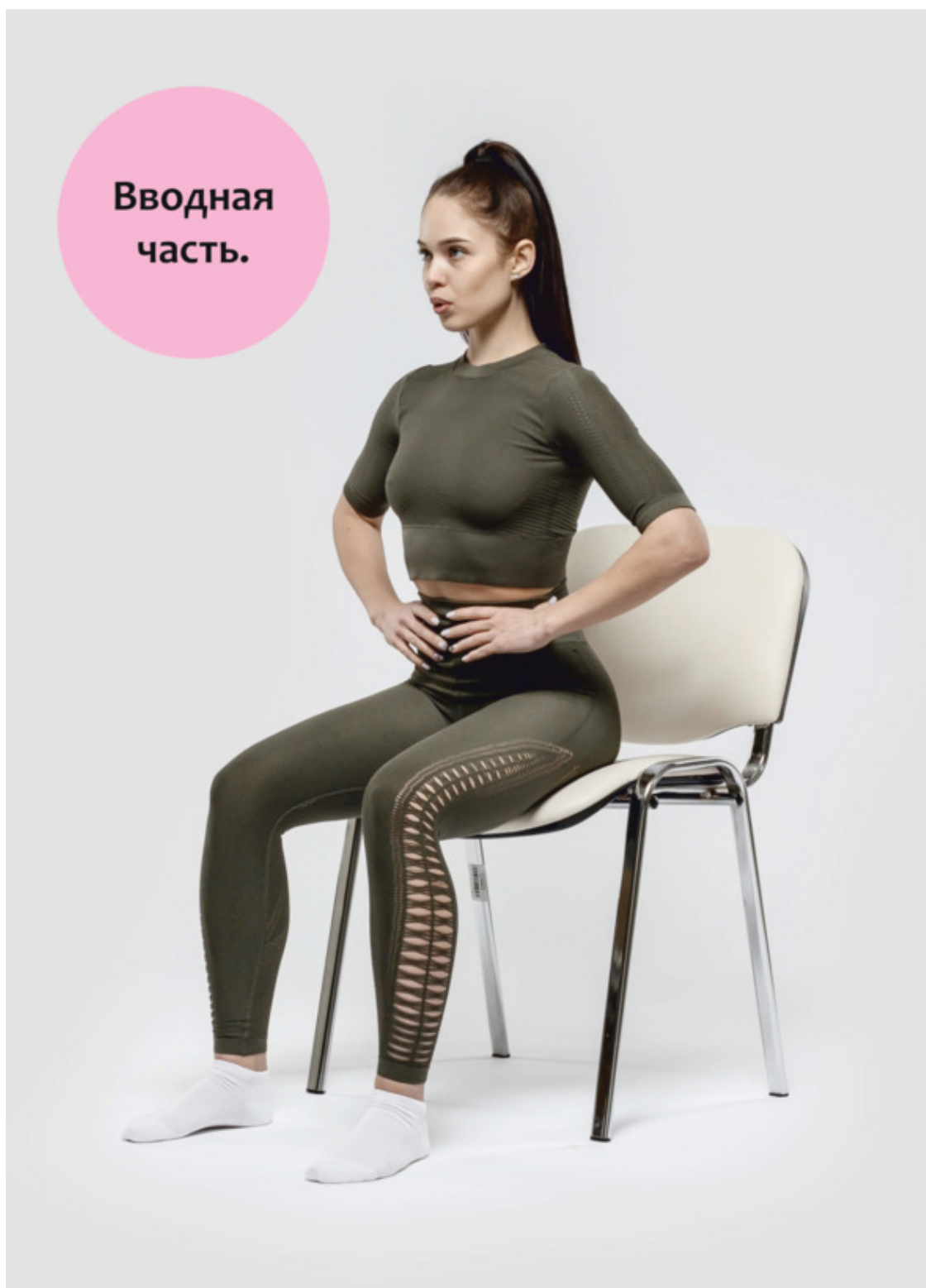
Исходное положение – стоя, слегка наклонившись вперед, маховые движения руками до возможной амплитуды с целью расслабления мышц рук, плечевого пояса и снятия утомления.



*Упражнение 12.*

## **Комплекс упражнений для мелких суставов кисти**





### **Упражнение 1.**

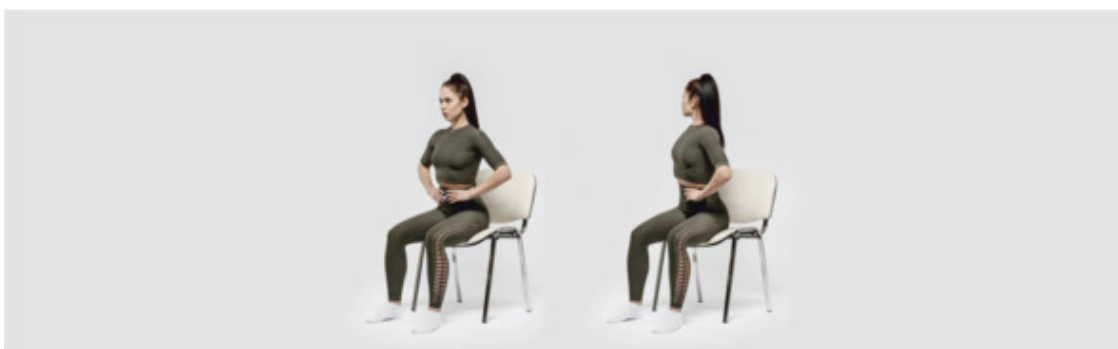
Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Плечи подняли вверх – вдох, опустили – выдох. Темп медленный. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 1.*

**Упражнение 2.**

Исходное положение – сидя, руки на пояс. В исходном положении – вдох, на выдохе поворот туловища влево, вернулись в исходное положение. То же в другую сторону. Темп средний. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 2.*

**Упражнение 3.**

Исходное положение – сидя, кисти к плечам. В исходном положении вдох, на выдохе – круговые движения в плечевых суставах назад на 4 счета. В исходное положение- вдох, на выдохе – круговые движения в плечевых суставах вперед на 4 счета. Темп средний. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 3.*



#### **Упражнение 4.**

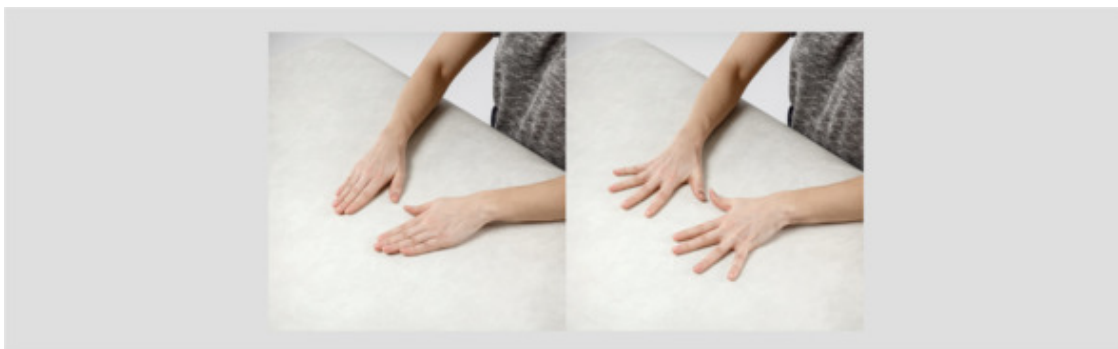
Исходное положение – сидя за столом. Кисти положили на стол ладонями вниз. Сгибание и разгибание пальцев в межфаланговых суставах. Темп средний. Дыхание произвольное. Выполнить 6—8 раз.



*Упражнение 4.*

**Упражнение 5.**

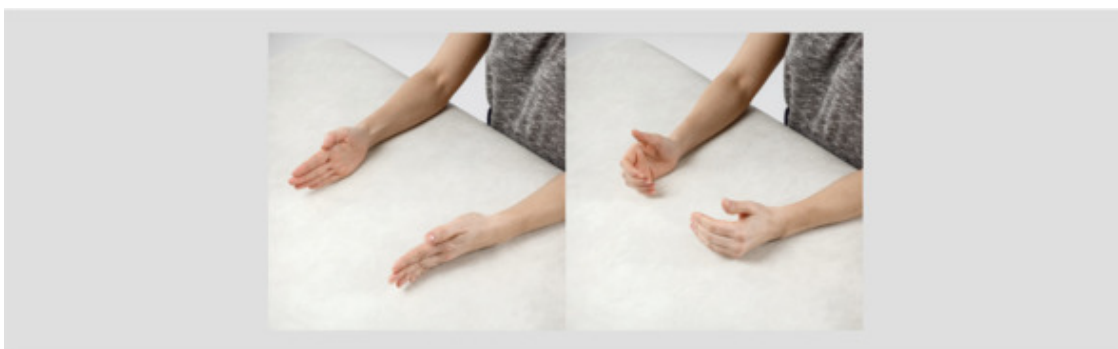
Исходное положение – сидя за столом. Кисти положили на стол ладонями вниз. Разведение и сведение пальцев. Темп средний. Дыхание произвольное. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 5.*

**Упражнение 6.**

Исходное положение – сидя за столом, кисти на ребре. Сгибание и разгибание пальцев в пястно-фаланговых суставах. Темп средний. Дыхание произвольное. Выполнить 6—8 раз.



*Упражнение 6.*

**Упражнение 7.**

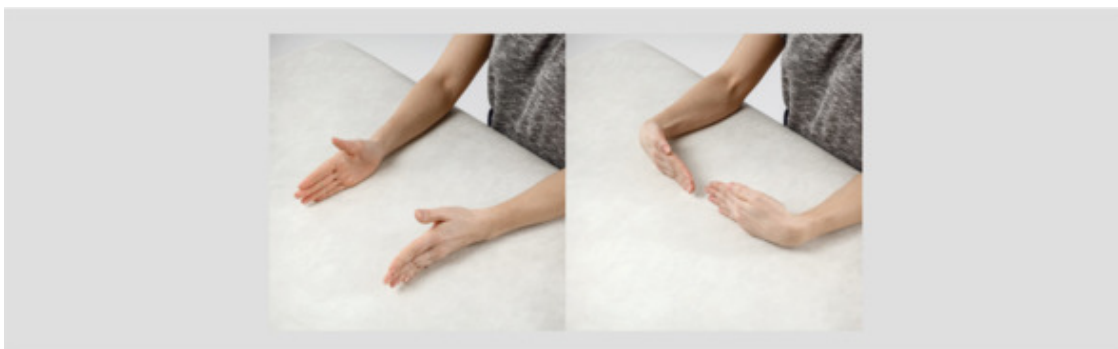
Исходное положение – сидя за столом, кисти на ребре. Собрали кисти в кулак и выпрямили. Темп средний. Дыхание произвольное. Выполнить 6—8 раз.



*Упражнение 7.*

**Упражнение 8.**

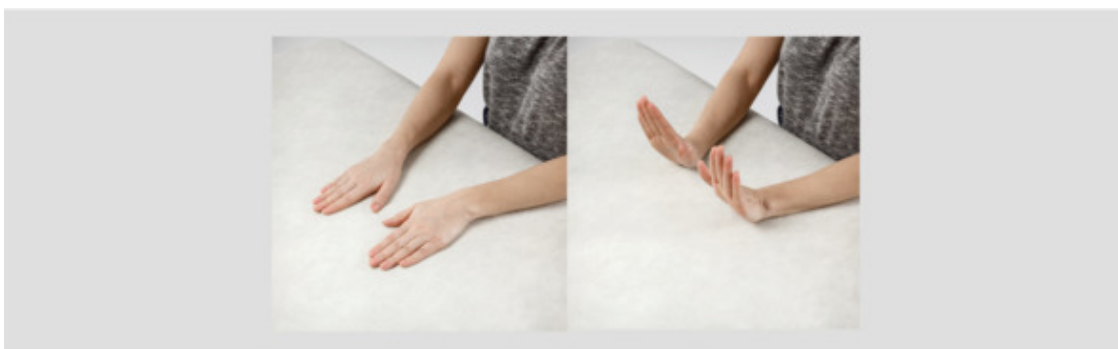
Исходное положение – сидя за столом, кисти на ребре. Сгибать и разгибать кисти в лучезапястных суставах. Темп средний. Дыхание произвольное. Выполнить 6—8 раз.



*Упражнение 8.*

**Упражнение 9.**

Исходное положение – сидя за столом. Кисти положили на стол ладонями вниз. Сгибать и разгибать кисти в лучезапястных суставах. Темп средний. Дыхание произвольное. Выполнить 6—8 раз.



*Упражнение 9.*

**Упражнение 10.**

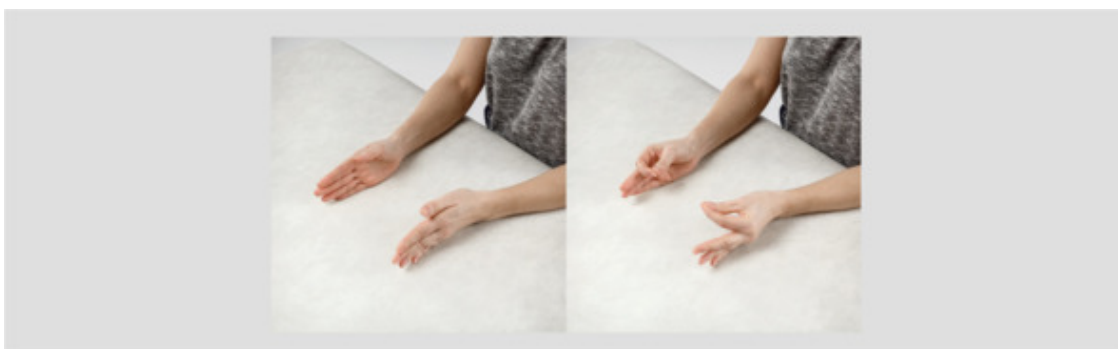
Исходное положение – сидя за столом, предплечье на столе ладонью вниз. Поворот кисти ладонью вверх, вниз. Темп средний. Дыхание произвольное. Выполнить 6—8 раз.



*Упражнение 10.*

**Упражнение 11.**

Исходное положение – сидя за столом, кисть на ребре. Противопоставление большого пальца поочередно всем остальным. Темп средний. Дыхание произвольное. Выполнить 6—8 раз.



*Упражнение 11.*

**Упражнение 12.**

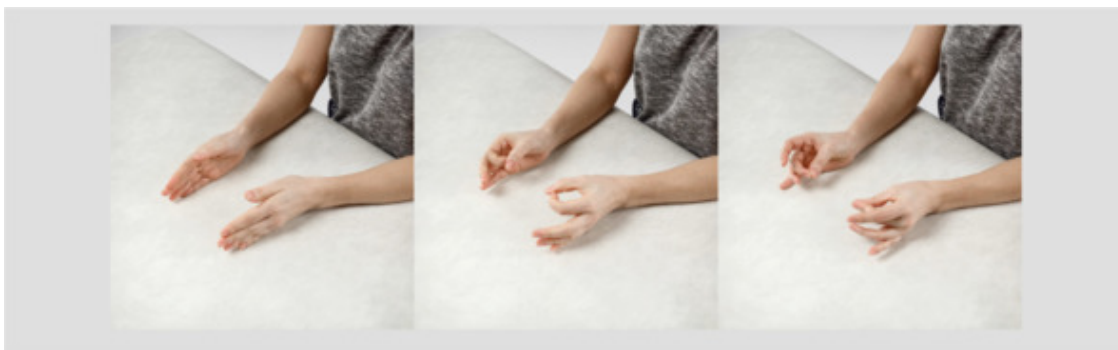
Исходное положение – сидя за столом, кисть на ребре. Круговые движения большого пальца внутрь и наружу.



*Упражнение 12.*

**Упражнение 13.**

Исходное положение – сидя за столом, кисть на ребре. «Щелчок» первым и каждым последующим пальцем. Темп средний. Дыхание произвольное. Выполнить 6—8 раз.



*Упражнение 13.*

**Упражнение 14.**

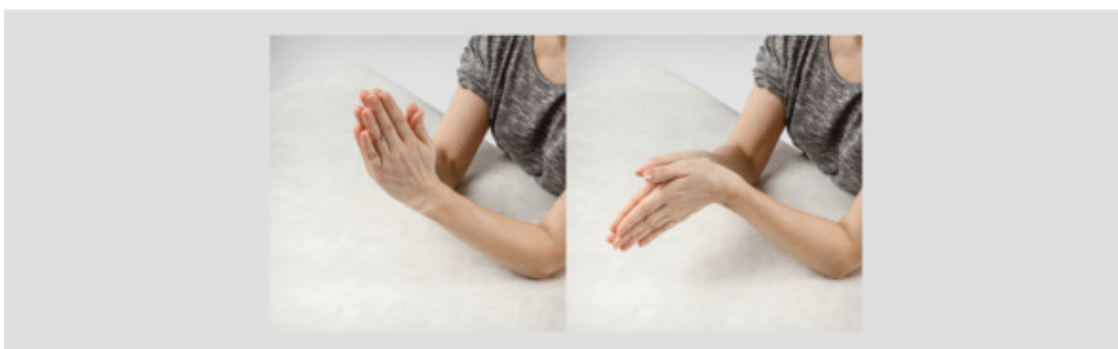
Исходное положение – сидя за столом, кисти положили на стол ладонями вниз. Сгибая пальцы под себя, собрать их в «щепотку», выпрямить. Темп средний. Дыхание произвольное. Выполнить 6—8 раз.



*Упражнение 14.*

**Упражнение 15.**

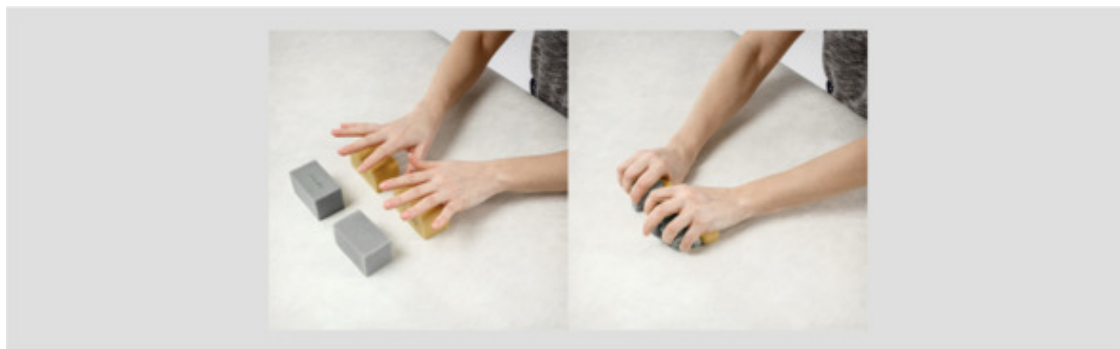
Исходное положение – сидя за столом, руки согнуты в локтевых суставах и опираются о стол, ладони соприкасаются. Сгибать и разгибать в лучезапястном суставе – движение к себе и от себя. Темп средний. Дыхание произвольное. Выполнить 6—8 раз.



*Упражнение 15.*

**Упражнение 16.**

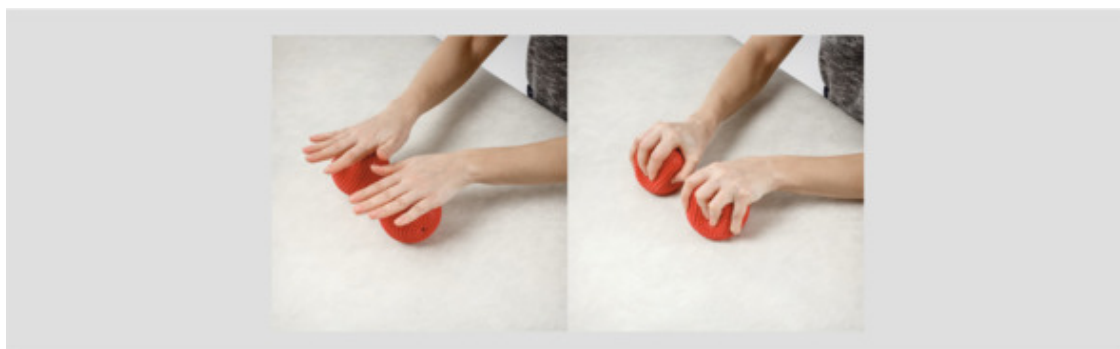
Исходное положение – сидя за столом. Упражнение с поролоновыми губками. Захватить поролоновую губку в кулак, сжать его и расслабить кисть. Темп средний. Дыхание произвольное. Выполнить 6—8 раз.



*Упражнение 16.*

**Упражнение 17.**

Исходное положение – сидя за столом, кисти положили на мячи ладонями вниз. Сжать с силой мяч на 5 секунд, расслабить кисти. Темп средний. Дыхание произвольное. Выполнить 6—8 раз.

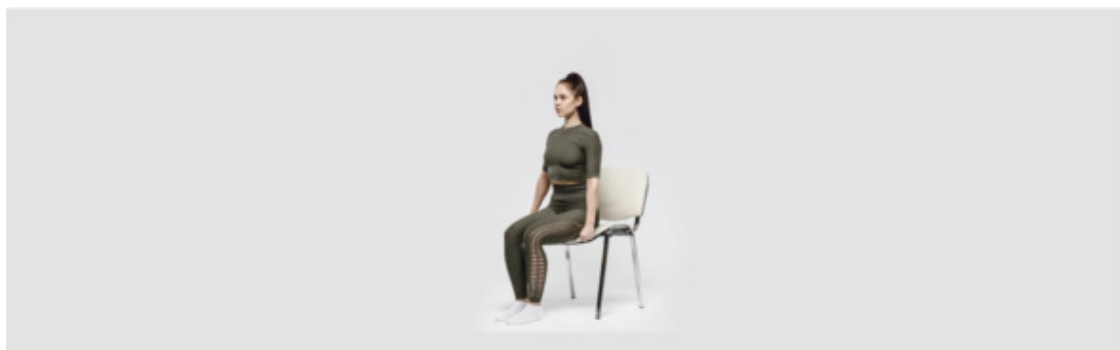


*Упражнение 17.*



### **Упражнение 18.**

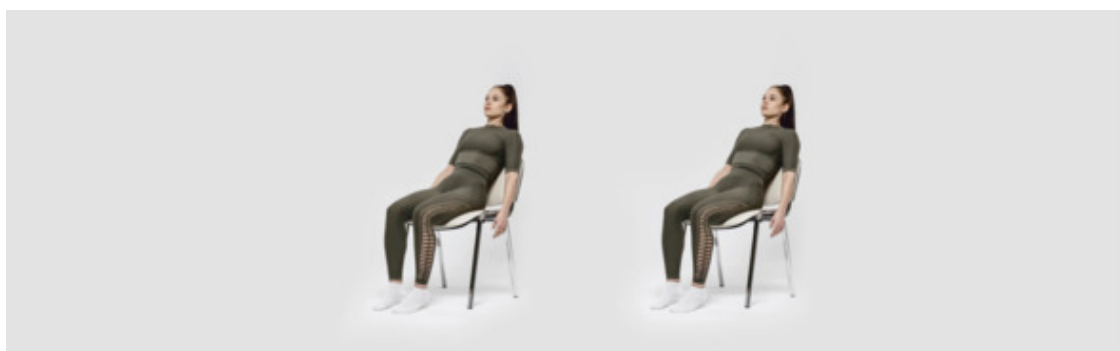
Исходное положение – сидя на стуле, прислониться к спинке стула, руки вдоль туловища, расслабить кисть, выполнить махи расслабленными руками вперед, назад. Темп медленный. Дыхание произвольное.



*Упражнение 18.*

**Упражнение 19.**

Исходное положение – сидя на стуле, прислониться к спинке стула. Для контроля одну кисть положить на грудь, другую – на живот. Выполнить выдох, живот втянуть. Затем сделать вдох на 1, 2 через нос, живот надуть, выдох на 3, 4, 5 через губы, сложенные трубочкой, живот втянуть, затем пауза на 1, 2 – задержали дыхание. Темп медленный. Выполнить 3 раза.



*Упражнение 19.*

## **Комплекс упражнений при остеохондрозе позвоночника**



Нарушения в хрящевой ткани позвонков, включая межпозвонковые диски и связки, приводит к развитию дегенеративно-дистрофических процессов с целым комплексом симпто-

мов, который мы привычно называем остеохондроз. Результатом остеохондроза позвоночника могут быть травмы, перегрузки, нарушение осанки и искривление позвоночника, лишний вес, неправильный образ жизни.

Лечебная физкультура при лечении остеохондроза позвоночника вместе с другими лечебными и оздоровительными мероприятиями может привести к быстрому излечению, особенно на ранних стадиях развития заболевания.

Использование лечебной физкультуры дает дозированные нагрузки, направленные на декомпрессию нервных корешков, укреплению мышц, создающих мышечный корсет, выработку навыков поддержания правильной осанки, телу гибкости. При регулярном выполнении комплекса упражнений улучшается кровообращение, нормализуется обмен веществ и улучшается питание межпозвонковых дисков, увеличивается междисковое пространство, укрепляются все группы мышц, что приводит к комплексному снижению нагрузки на позвоночник.

Показания: подострая и хроническая стадия остеохондроза, клинически проявляющиеся синдромы остеохондроза, послеоперационный период после удаления грыжи диска.

Противопоказания: общие противопоказания к применению средств ЛФК; нарастание проявлений мышечных синдромов, компрессионный синдром, требующий хирургического вмешательства, приступы нарушения вертебробазиллярного кровообращения, выраженный болевой синдром.

**Вводная  
часть.**



**Упражнение 1.**

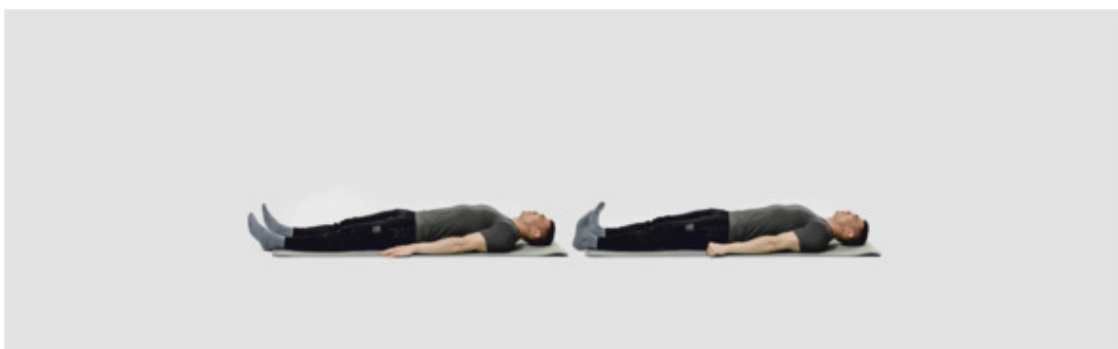
Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые, руки согнуты в локтевых суставах, упор на локти, кисти собраны в кулак. Выполнить круговые движения в лучезапястных и голеностопных суставах. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 1.*

**Упражнение 2.**

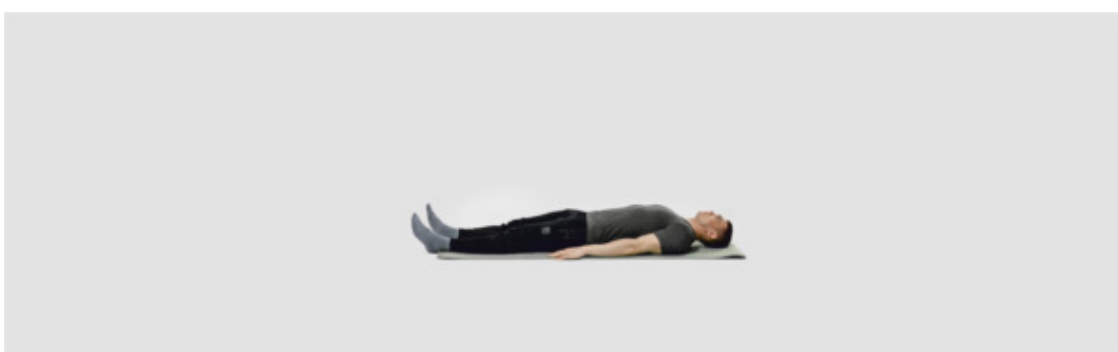
Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Кисти сжимаем, носки стоп на себя – вдох, на выдохе кисти разжать, стопы отпустить. Темп средний. Выполнить 4—6 раз.



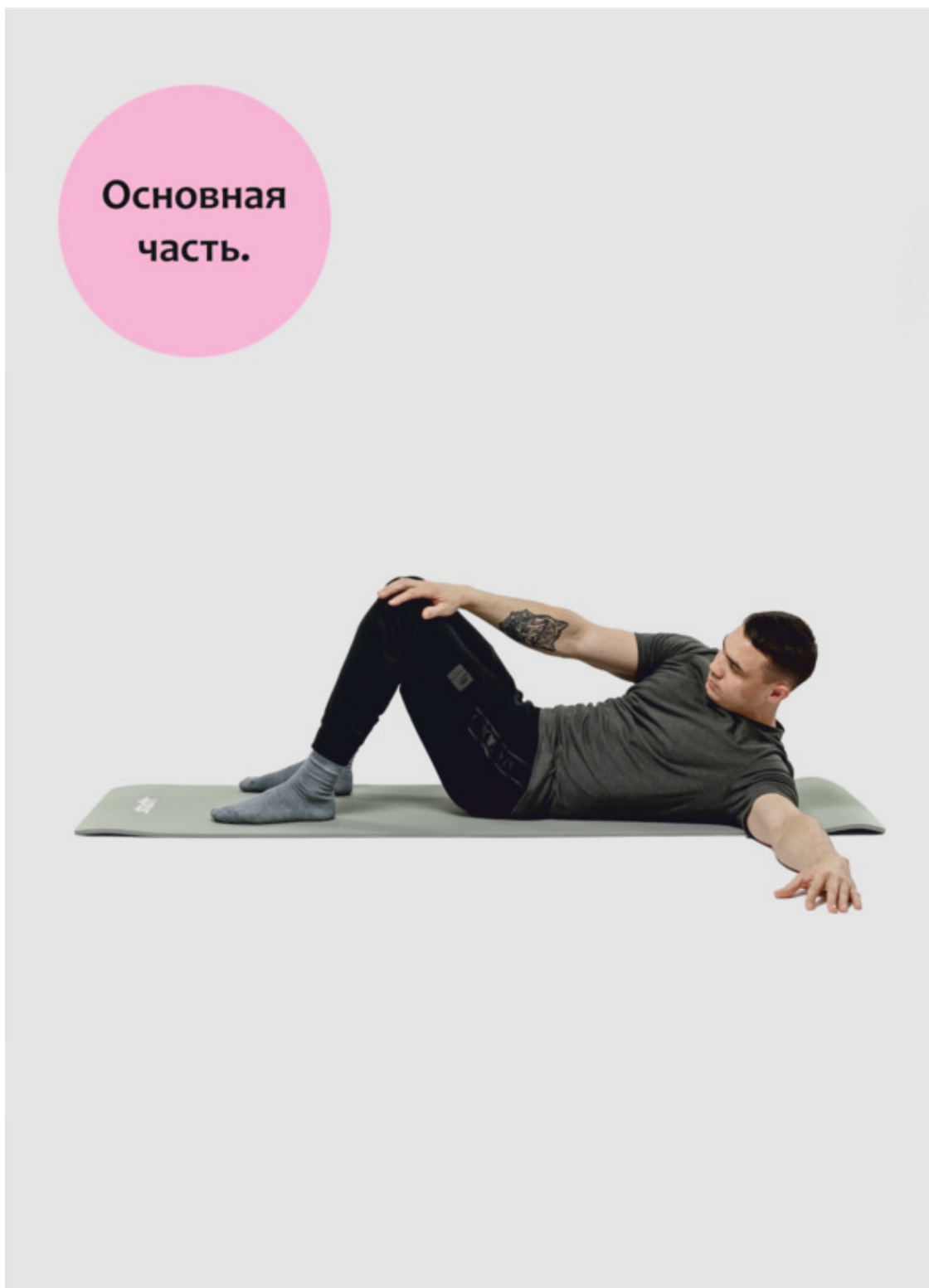
*Упражнение 2.*

**Упражнение 3.**

Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые на ширине плеч, руки вдоль туловища. В исходном положении – вдох, на выдохе носки на внутреннюю сторону стопы. Держим на четыре счета. Темп медленный. Выполнить 4—6 раз.

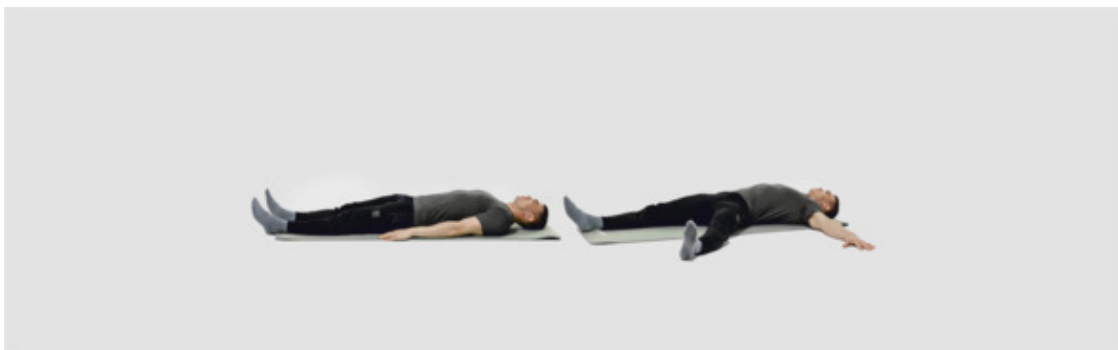


*Упражнение 3.*



#### **Упражнение 4.**

Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые вместе, руки в стороны на уровне плеч. В исходном положении – вдох, на выдохе, скользя пяткой, отвели левую прямую ногу в левую сторону и вернулись в исходное положение. То же правой ногой. Темп средний. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 4.*

### **Упражнение 5.**

Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые вместе, руки в стороны на уровне плеч. Поднять левую согнутую в тазобедренном и коленном суставе ногу при счете на раз, на два опустить левую ногу, на три поднять правую согнутую в тазобедренном и коленном суставе ногу, на четыре опустить правую ногу. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 4- 6 раз.



*Упражнение 5.*

### **Упражнение 6.**

Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые вместе, руки в стороны на уровне плеч. Скользя пяткой по полу, согнуть левую ногу в коленном суставе и положить в левую сторону, вернуться в исходное положение. То же повторить правой ногой. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 4- 6 раз.



*Упражнение 6.*

### **Упражнение 7.**

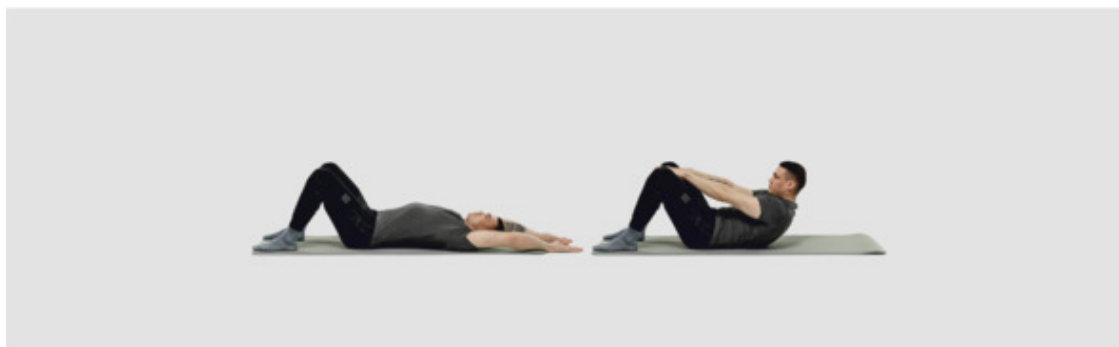
Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, руки в стороны на уровне плеч. В исходном положении – вдох, на выдохе левой рукой тянемся к правому колену, вернулись в исходное положение. В исходном положении – вдох, на выдохе правой рукой тянемся к левому колену, вернулись в исходное положение. Темп средний. Выполнить 4- 6 раз.



*Упражнение 7.*

### **Упражнение 8.**

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки подняли вверх – вдох, на выдохе двумя руками потянулись к коленям, голову и плечи приподняли. Темп средний. Выполнить 4 – 6 раз.



*Упражнение 8.*

### **Упражнение 9.**

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч. В исходном положении – вдох, на выдохе поднять согнутые в коленных суставах ноги и обхватить руками голени, приподнять голову, и подбородком потянуться к коленям, затем вернуться в исходное положение. Темп средний. Выполнить 4 – 6 раз.



*Упражнение 9.*

**Упражнение 10.**

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу на ширине плеч, руки вдоль туловища. В исходном положении – вдох, на выдохе – приподнять таз, вернуться в исходное положение. Темп средний. Выполнить 4 – 6 раз.



*Упражнение 10.*

**Упражнение 11.**

Исходное положение – лежа на спине. Имитация езды на велосипеде в течение одной минуты. Дыхание произвольное. Темп средний.



*Упражнение 11.*

**Упражнение 12.**

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах. Для контроля одну кисть положить на грудь, другую – на живот. Выполнить выдох, живот втянуть. Затем сделать вдох на 1, 2 через нос, живот надуть, выдох на 3, 4, 5 через губы, сложенные трубочкой, живот втянуть, затем пауза на 1,2- задержали дыхание. Темп медленный. Выполнить 3 раза.



*Упражнение 12.*

### **Упражнение 13.**

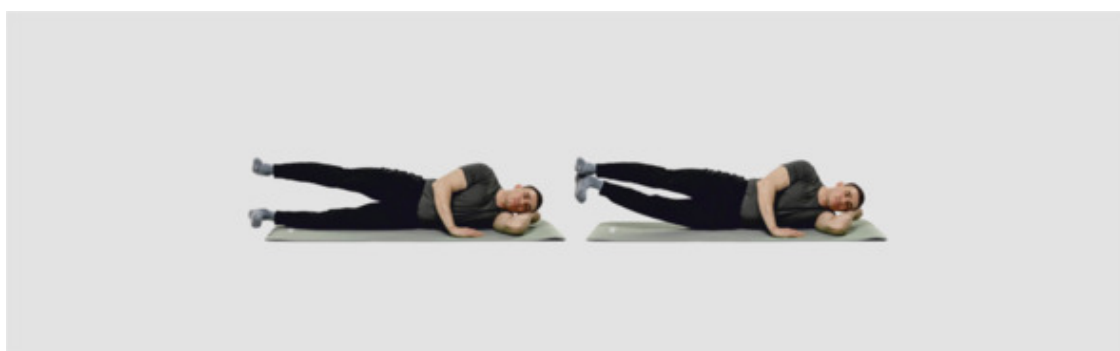
Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые. Руки вытянули вверх, носки натянули на себя – вдох, на выдохе потянулись пятками вниз, руками вверх, расслабились. Темп медленный. Выполнить 3 раза.



*Упражнение 13.*

### **Упражнение 14.**

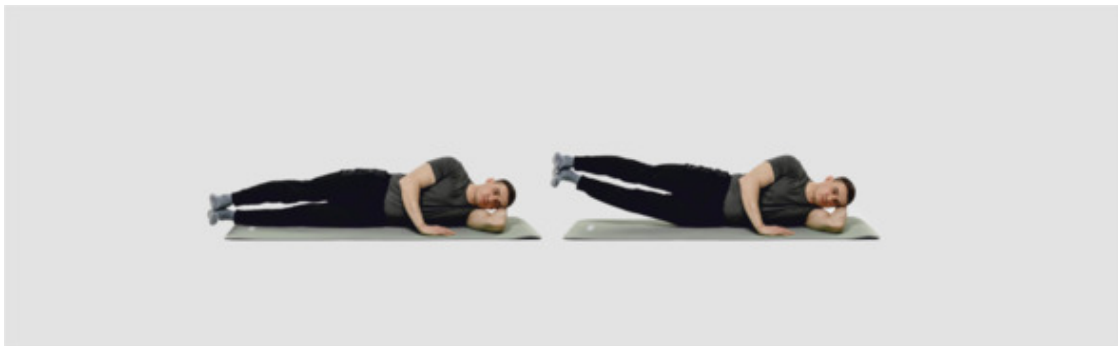
Исходное положение – лежа на левом боку, левую руку удобно положили под голову, правой рукой упор на пол перед грудью, ноги прямые. На раз приподнимаем не высоко над полом правую ногу, на два приставили левую ногу, на три опустили левую ногу, на четыре опустили правую ногу. То же на правом боку. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 4 раза.



*Упражнение 14.*

### **Упражнение 15.**

Исходное положение – лежа на левом боку, левую руку удобно положили под голову, правой рукой упор на пол перед грудью, ноги прямые. Носки на себя, поднять обе прямые ноги и держать на четыре счета. То же на правом боку. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 4 раза.



*Упражнение 15.*

**Упражнение 16.**

Исходное положение – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянули вверх. На раз поднять левую руку и правую ногу, на два опустить, на три поднять правую руку и левую ногу, на четыре опустить. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 16.*

**Упражнение 17.**

Исходное положение – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянули вверх. Поднять одновременно прямые ноги и руки, голову не запрокидывать. Удерживать это положение на 4 счета, вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 17.*

**Упражнение 18.**

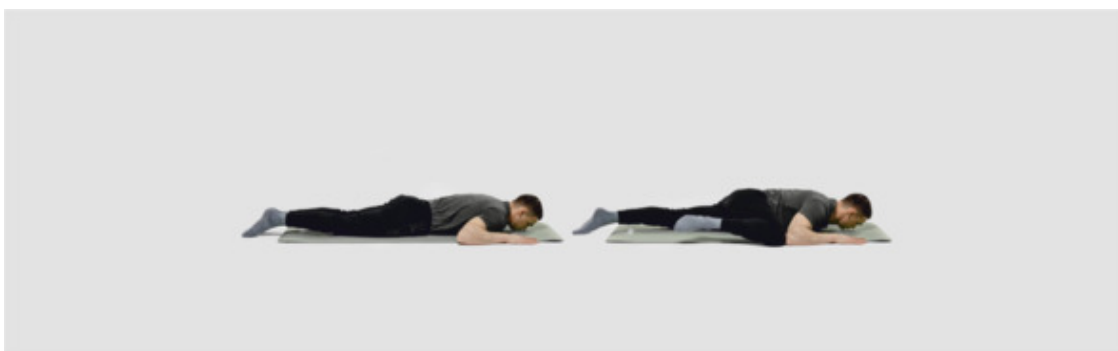
Исходное положение – лежа на животе, ноги прямые вместе, подбородок на кистях рук. Поднять голову, но не запрокидывать, руки развести в стороны над полом и держать на время до усталости. Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное. Темп медленный. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 18.*

**Упражнение 19.**

Исходное положение – лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне груди. Ползание по-пластунски. Подтянуть левое колено к левому локтю, выпрямить ногу, подтянуть правое колено к правому локтю, выпрямить ногу. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 4 – 6 раз.



*Упражнение 19.*

**Упражнение 20.**

Исходное положение – на четвереньках. На раз поднять левую руку, правую ногу, на два вернуться в исходное положение, на три поднять правую руку, левую ногу, на четыре вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 4—6 раз.



*Упражнение 20.*

**Упражнение 21.**

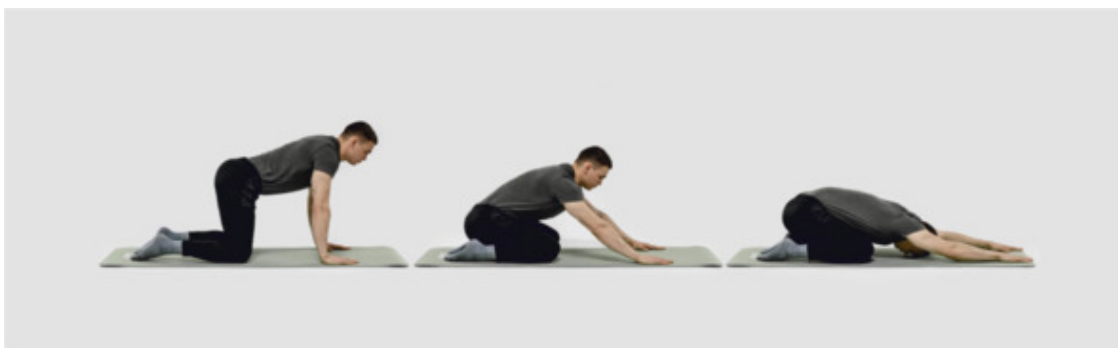
Исходное положение – на четвереньках. В исходном положении – вдох, на выдохе – опустили голову между руками, выгнули спину. Медленно, плавно прогнулись, посмотрели вперед – вдох. Темп медленный. Выполнить 4 раза.



*Упражнение 21.*

**Упражнение 22.**

Исходное положение – на четвереньках. Тазом потянулись и сели на пятки, грудью коснулись коленей, руки остаются на месте. Затем в этом положении руками потянулись вперед, при этом таз не отрываем от пяток. Вернулись в исходное положение. Дыхание произвольное. Темп медленный. Выполнить 3 раза.



*Упражнение 22.*

**Заклю-  
чительная  
часть.**



### **Упражнение 23.**

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах. Для контроля одну кисть положить на грудь, другую – на живот. Выполнить выдох, живот втянуть. Затем сделать вдох на 1, 2 через нос, живот надуть, выдох на 3, 4, 5 через губы, сложенные трубочкой, живот втянуть, затем пауза на 1, 2- задержали дыхание. Темп медленный. Выполнить 3 раза.

## **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.