Грыжа диска поясничного отдела позвоночника (spinal disc herniation) | Мышечные боли в поясничном отделе позвоночника | Тугоподвижность поясничного отдела позвоночника | Функциональная нестабильность поясничного отдела позвоночника

Упражнения

1		Разгибания позвоночника (гиперэкстензия) на полу/фитболе/BOSU 1 / 10 При функц. нестабильности поясницы: 2-3 раза в день по 1 подходу по 3-4 повторения с удержанием на 15 сек При мышечных болях в грудном отделе позвоночника: 1 раз в день по 3 подхода по 8-10 раз
2		МФР квадратной мышцы поясницы 1 / 10 1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке
3		МФР прямой мышцы живота 1 / 10 1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке
4		Прогибы лёжа на боку (гиперэкстензия на боку) 1 / 10 1 раз в день по 2-3 подхода по 7-10 раз
5		Жим Паллофа (антиротационный жим) в позиции колено-стопа / стоя 1 / 10 2-3 подхода х 5-7раз (болевой/неболевой стороной в точке крепления если боль при прогибе назад/наклоне вперёд)
6		Полное разгибание туловища из положения лёжа (Кобра без напряжения разгибателей спины) 1 / 10 3 раза в день х 15 раз // При болях 6-8 раз в день по 10 раз // 1 раз в день 2-3 подхода по 10 раз (отдых между подходами 2 мин)
7		Разгибание туловища в положении стоя 1 / 10
8		Расслабление мышц спины лёжа на животе 1 / 10 6-8 раз в день по 4-5 мин
9		Сгибание туловища в положении лежа 1 / 10 5-6 раз в день по 5-6 движений

10		Частичное разгибание туловища 1 / 10 ~5 мин
11		Шаги с эластичной лентой в руке и зацепленной под стопой 1 / 10 4 подхода по 10-16 шагов (при боли - лента на болевой стороне при прогибе назад)
12		Эксцентрическая антиротация лёжа на полу в мёртвом жуке 1 / 10
13		Боковая планка (Латеральная выносливость) 2 / 10 **При грыже:** 2х60сек. с колен // **или при боли в пояснице:** 3 подхода (с отдыхом 1 мин) по 5-7 дыхательных циклов болевой стороной вверх если боль при прогибе назад, или болевой стороной вниз если боль при наклоне вперёд. Среднее время удержания составляет: • для молодых (21 год) тренированных людей: правая сторона, в среднем – 83 с, левая сторона – 86 с. • для рабочих (34 года) без заболеваний поясницы обе стороны, в среднем 54 с. При сбалансированном развитии мышц разница в выносливости сторон не должна превышать 5%. В динамике: 3х10-15 повторений
14		Side to side (Скручивание из стороны в сторону / Опускание согнутых ног на бок лёжа на спине) 3 / 10 При грыж: 4-5 раз в день по 1 подходу по 2-3 раза с задержками 20-40 сек