

Боль при обострении грыжи поясничного отдела позвоночника **имеет большую зону распространения**. Грыжа никогда не болит точкой на спине! При защемлении нерва грыжей характерна боль, простреливающая в ногу, причём НИЖЕ КОЛЕНА, может отдавать в икру, стопу.








Если боль не уходит ниже колена (в ягодице и до подколенной ямки), то, возможно, это заклинивание фасеточного сустава.












Второй признак грыжи — **неврологические симптомы**: онемение, ощущение ползания мурашек, изменение чувствительности кожи или силы мышц.

### Диагностические тесты:

Тест подъёма прямой ноги (ТППН)

## Упражнения

1		<b>МФР квадрицепса (роллер/мячик) 1 / 10</b> при тендините: 1 подход до расслабления мышц (2 раза в день 1 месяц)
2		<b>Скручивания Макгилла 1 / 10</b> 10-15-20 раз на каждую ногу
3		<b>МФР илиотибиального тракта 1 / 10</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• при тендините: 1 подход до расслабления мышц (2 раза в день 1 месяц)</li><li>• 1 раз в день 2-3 подхода по 15-20 раз в наиболее неприятном положении</li></ul>
4		<b>Птица-собака (Квадроплекс, квадропет, квадрат) 1 / 10</b> 2x20-30 на каждую ногу -> 4x40
5		<b>Растяжка грушевидной мышцы: сидя / стоя / поза лебедя(голубя) / лёжа 1 / 10</b> ПИР сидя: 2 раза в день по 4 подхода по 5-7 сек удержания с паузами 2-3 сек между циклами
6		<b>Прогибы лёжа на боку (гиперэкстензия на боку) 1 / 10</b> 1 раз в день по 2-3 подхода по 7-10 раз
7		<b>Вращение стопами лёжа, стопы лежат на полу 1 / 10</b> по 40 раз наружу и внутрь

8		<b>Мобилизация седалищного нерва в положении лежа на боку через здоровую ногу</b> 1 / 10 5-7 раз в день по 1 подходу по 20-25 движений (по 3-5 движений с постепенным выпрямлением нижней ноги)
9		<b>Полное разгибание туловища из положения лёжа (Кобра без напряжения разгибателей спины)</b> 1 / 10 3 раза в день x 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)
10		<b>Расслабление мышц спины лёжа на животе</b> 1 / 10 6-8 раз в день по 4-5 мин
11		<b>Разведения рук с супер-бендом лёжа (Кресты)</b> 1 / 10 3x20-25
12		<b>Скручивания на пресс лёгкие (Подъёмы на локтях лёжа - вариант Скручиваний Макгилла)</b> 1 / 10 • 3x8-10 раз с паузой вверху 2 сек • дальше 2x20 раз с паузой до 10 сек -> 2-3x30 ра
13		<b>МФР хамстрингов (мышц задней поверхности бедра) на ролле</b> 1 / 10 На наиболее болезненных точках задержаться на 30-60 сек
14		<b>Подтягивание одной ноги (сгибание бедра согнутого в колене)</b> 2 / 10
15		<b>Статичный ягодичный мостик ("Гора поднимается из океана")</b> 2 / 10 • Сначала научиться 40 сек удерживать в статике • Дальше 2-3 раза в неделю по 3-4 подхода по 60 сек удерживать в статике • Дальше: добавить динамики - по 30 раз, переходя к <a href="#">Ягодичному мостику с минипетлёй</a> или <a href="#">без петли</a>
16		<b>МФР ягодичных мышц на мячике 1 (+малая ягодичная)</b> 2 / 10 2-3 подхода по 15-20 движений (находя самое болезненное место)
17		<b>Разведения ног лёжа с мини-бэндом</b> 2 / 10 до 3x60 в комфортной амплитуде
18		<b>Side to side (Скручивание из стороны в сторону / Опускание согнутых ног на бок лёжа на спине)</b> 3 / 10 При грыж: 4-5 раз в день по 1 подходу по 2-3 раза с задержками 20-40 сек