

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.

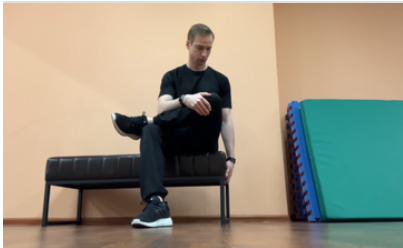






### Диагностические тесты:

7. Тест пассивного подъёма прямой ноги (ТППН) Тест Биринга-Соренсона (оценка выносливости и силы разгибательных мышц нижней части спины)

## Упражнения

1		<b>Скручивания Макгилла</b> 1 / 10 10-15-20 раз на каждую ногу
2		<b>Разведения рук с супер-бендом лёжа (Кресты)</b> 1 / 10 3x20-25
3		<b>Птица-собака (Квадроплекс, квадровет, квадрат)</b> 1 / 10 2x20-30 на каждую ногу -> 4x40
4		<b>Вращение стопами лёжа, стопы лежат на полу</b> 1 / 10 по 40 раз наружу и внутрь

5		<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)
6		<b>МФР илиотибиального тракта</b> 1 / 10 <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>
7		<b>МФР квадрицепса (роллер/мячик)</b> 1 / 10 при тендините: 1 подход до расслабления мышц (2 раза в день 1 месяц)
8		<b>МФР хамстрингов (мышц задней поверхности бедра) на ролле</b> 1 / 10 На наиболее болезненных точках задержаться на 30-60 сек
9		<b>Прогибы лёжа на боку (гиперэкстензия на боку)</b> 1 / 10 1 раз в день по 2-3 подхода по 7-10 раз
10		<b>Расслабление мышц спины лёжа на животе</b> 1 / 10 6-8 раз в день по 4-5 мин
11		<b>Скручивания на пресс лёгкие (Подъёмы на локтях лёжа - вариант Скручиваний Макгилла)</b> 1 / 10 <ul style="list-style-type: none"><li>• 3x8-10 раз с паузой сверху 2 сек</li><li>• дальше 2x20 раз с паузой до 10 сек -&gt; 2-3x30 ра</li></ul>

12		<p>Растяжка грушевидной мышцы: сидя / стоя / поза лебедя(голубя) / лёжа <b>1 / 10</b></p> <p>ПИР сидя: 2 раза в день по 4 подхода по 5-7 сек удержания с паузами 2-3 сек между циклами</p>
13		<p>Полное разгибание туловища из положения лёжа (Кобра без напряжения разгибателей спины) <b>1 / 10</b></p> <p>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)</p>
14		<p>Разведения ног лёжа с мини-бэндом <b>2 / 10</b></p> <p>до 3x60 в комфортной амплитуде</p>
15		<p>Статичный ягодичный мостик ("Гора поднимается из океана") <b>2 / 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Сначала научиться 40 сек удерживать в статике</li><li>• Дальше 2-3 раза в неделю по 3-4 подхода по 60 сек удерживать в статике</li><li>• Дальше: добавить динамики - по 30 раз, переходя к <a href="#">Ягодичному мостику с минипетлёй</a> или <a href="#">без петли</a></li></ul>
16		<p>МФР ягодичных мышц 1 (на мячике) (+малая ягодичная) <b>2 / 10</b></p> <p>2-3 подхода по 15-20 движений (находя самое болезненное место)</p>
17		<p>Подтягивание одной ноги (сгибание бедра согнутого в колене) <b>2 / 10</b></p>
18		<p>Side to side (Скручивание из стороны в сторону / Опускание согнутых ног на бок лёжа на спине) <b>3 / 10</b></p> <p>При грыж: 4-5 раз в день по 1 подходу по 2-3 раза с задержками 20-40 сек</p>