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		МФР квадрицепса (роллер/мячик) 1 / 10 при тендините: 1 подход до расслабления мышц (2 раза в день 1 месяц)
2		Скручивания Макгилла 1 / 10 10-15-20 раз на каждую ногу
3		МФР илиотибиального тракта 1 / 10 • при тендините: 1 подход до расслабления мышц (2 раза в день 1 месяц) • 1 раз в день 2-3 подхода по 15-20 раз в наиболее неприятном положении
4		Птица-собака (Квадроплекс, квадропет, квадрат) 1 / 10 2x20-30 на каждую ногу -> 4x40
5		Растяжка грушевидной мышцы: сидя / стоя / поза голубя / лёжа 1 / 10 ПИР сидя: 2 раза в день по 4 подхода по 5-7 сек удержания с паузами 2-3 сек между циклами
6		Прогибы лёжа на боку (гиперэкстензия на боку) 1 / 10 1 раз в день по 2-3 подхода по 7-10 раз
7		Вращение стопами лёжа, стопы лежат на полу 1 / 10 по 40 раз наружу и внутр
8		Мобилизация седалищного нерва в положении лежа на боку через здоровую ногу 1 / 10 5-7 раз в день по 1 подходу по 20-25 движений (по 3-5 движений с постепенным выпрямлением нижней ноги)

9		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)
10		Расслабление мышц спины лёжа на животе 1 / 10 6-8 раз в день по 4-5 мин
11		Разведения рук с супер-бендом лёжа (Кресты) 1 / 10 3х20-25
12		Подъёмы на локтях лёжа 1 / 10 3х8-10 с паузой вверху 2 сек
13		МФР хамстрингов (мышц задней поверхности бедра) на ролле 1 / 10 На наиболее болезненных точках задержаться на 30-60 сек
14		Подтягивание одной ноги (сгибание бедра согнутого в колене) 2 / 10
15		Статичный ягодичный мостик ("Гора поднимается из океана") 2 / 10
16		МФР ягодичных мышц на мячике 1 (+малая ягодичная) 2 / 10 2-3 подхода по 15-20 движений (находя самое болезненное место)
17		Разведения ног лёжа с мини-бэндом 2 / 10 до 3х60 в комфортной амплитуде
18		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