
















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		<p>Эксцентрическая антиротация лёжа на полу в мёртвом жуке 1 / 10</p>
2		<p>Разгибания позвоночника (гиперэкстензия) на полу/фитболе/BOSU 1 / 10</p> <p>При функц. нестабильности поясницы: 2-3 раза в день по 1 подходу по 3-4 повторения с удержанием на 15 сек</p> <p>При мышечных болях в грудном отделе позвоночника: 1 раз в день по 3 подхода по 8-10 раз</p>
3		<p>Отработка навыка независимого наклона таза в облегчённых условиях 1 / 10</p> <p>10-15 наклонов таза пока отдыхаете между приседаниями.</p>
4		<p>МФР квадратной мышцы поясницы 1 / 10</p> <p>1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке</p>
5		<p>МФР прямой мышцы живота 1 / 10</p> <p>1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке</p>
6		<p>Прогибы лёжа на боку (гиперэкстензия на боку) 1 / 10</p> <p>1 раз в день по 2-3 подхода по 7-10 раз</p>

7		<p>Жим Паллофа (антиротационный жим) в позиции колено-стопа / стоя 1 / 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 подхода x 5-7раз (болевой/неболевой стороной в точке крепления если боль при прогибе назад/наклоне вперёд) • 3*10+10, 2с удержание в конечной точке
8		<p>Полное разгибание туловища из положения лёжа (Кобра без напряжения разгибателей спины) 1 / 10</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>
9		<p>Разгибание туловища в положении стоя 1 / 10</p>
10		<p>Расслабление мышц спины лёжа на животе 1 / 10</p> <p>6-8 раз в день по 4-5 мин</p>
11		<p>Сгибание туловища в положении лежа 1 / 10</p> <p>5-6 раз в день по 5-6 движений</p>
12		<p>Частичное разгибание туловища 1 / 10</p> <p>~5 мин</p>
13		<p>Шаги с эластичной лентой в руке и зацепленной под стопой 1 / 10</p> <p>4 подхода по 10-16 шагов (при боли - лента на болевой стороне при прогибе назад)</p>

14		<p>Боковая планка (латеральная выносливость) 2 / 10</p> <p>При грыже: 2x60сек. 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.</p> <p>Среднее время удержания составляет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>При сбалансированном развитии мышц разница в выносливости сторон не должна превышать 5%.</p> <p>В нормальном состоянии в динамике: 3x10-15 повторений</p>
15		<p>Side to side (Скручивание из стороны в сторону / Опускание согнутых ног на бок лёжа на спине) 3 / 10</p> <p>При грыж: 4-5 раз в день по 1 подходу по 2-3 раза с задержками 20-40 сек</p>
16		<p>Удержание Соренсона 3 / 10</p> <p>30 сек -> 60 сек -> с одной ногой</p>