


Проверка:

1. боль от седалищного нерва всегда будет уходить ниже коленного сустава
2. есть неврологическая симптоматика (слабость мышц стопы, покалывание, онемение)

Упражнения делать в лёгкой амплитуде, не быстро. Не должно быть усиления боли (тогда повреждаем нерв и мышцы только сильнее спазмируются)

Упражнения

1		Тазовые часы 1 / 10
2		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)
3		Небольшая ротация позвоночника лежа на спине стопы на полу, колени как бы кладём в сторону на пол 1 / 10 3-4 раза в день * 3 подхода * 20 секунд
4		Притягивание руками одного колена к груди лёжа на спине ноги согнуты в коленях стопы на полу 1 / 10 3-4 раза в день * 3 подхода на ногу * удерживать притянутую ногу 20 сек