

Федеральное агентство по образованию
ГОУ ВПО «Уральский государственный технический университет – УПИ»



Е.Ф. Жданкина, Ю.В. Кадочникова, Ж.В. Хорькова

**Корригирующая гимнастика при заболеваниях
остеохондроза шейного и грудного отделов позвоночника
Часть 1**

Учебное электронное текстовое издание
Подготовлено кафедрой оздоровительной физической культуры
Научный редактор: доцент, канд. пед. наук В.П. Шлыков

В данной работе изложено клинико-физиологическое обоснование заболеваний остеохондроза. Комплексы специальных упражнений для профилактики остеохондроза шейного и грудного отделов позвоночника. Методические указания рассчитаны на студентов и преподавателей специального медицинского отделения.

© ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, 2005

Екатеринбург
2005

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	3
1. Клинико-физиологическое обоснование.....	4
2. Механизм действия физических упражнений.....	4
3. Лечебная физическая культура, показания, противопоказания.....	6
4. Задачи ЛФК.....	7
5. Задачи комплексов физических упражнений для профилактики остеохондроза.....	8
6. Динамические упражнения для профилактики остеохондроза шейного и грудного отделов позвоночника.....	8
7. Статистические упражнения для профилактики остеохондроза шейного и грудного отделов позвоночника.....	14
8. Упражнения для самокоррекции шейного отдела позвоночника.....	18
9. Упражнения для самокоррекции грудного отдела позвоночника.....	19
10. Тесты Крауса-Вебера.....	20
Заключение.....	23
Библиографический список.....	24
Приложение 1.....	25
Приложение 2.....	30
Приложение.....	32
Приложение 4.....	37

Предисловие

Все чаще и чаще в клинической практике звучит диагноз «остеохондроз». Медицинская статистика отмечает едва ли не 100%-ную поражаемость населения этим заболеванием в старшем возрасте, но заболевание «молодеет» и диагноз остеохондроза наблюдается все более в молодом и даже детском возрасте.

Урбанизация, гиподинамия, ухудшение экологических факторов среды, изменения режима и характера питания привели от 40 до 90% жителей земного шара к заболеванию остеохондрозом.

1. Клинико-физиологическое обоснование

Термин «остеохондроз» происходит от греческих слов *osteon* – «кость» и *chondros* – «хрящ», определяя болезнь, сопровождающуюся дегенеративно-дистрофическими изменениями межпозвоночных дисков, а также биомеханическими повреждениями ткани позвонков, чаще в возрасте 20-50 лет.

Дистрофический процесс в костной и хрящевой ткани, преимущественно в межпозвоночных дисках, проявляется болями, ограничением движения в пораженных суставах, сопровождается невралгиями, радикулитами, сколиозом. Важно и то, что остеохондроз влияет и на внутренние органы через нервные каналы, проходящие по позвоночнику. При этом ухудшается контроль центральной нервной системы над периферией. В нашем организме нет ни одного органа, специфические нервные пути которого не были бы связаны со спинным мозгом. Ущемленные нервные стволы нарушают работу органов, а это вызывает и другие нарушения.

Как правило, развитию остеохондроза способствует ограничение двигательной активности человека вследствие гравитационной нагрузки, которое при гиподинамии способствует вымыванию кальция и уменьшению массы и плотности костей, ведет к нарушениям структуры костной ткани, а также к снижению обменных процессов в костной и прилегающей хрящевой ткани. Кроме того, недостаточные физические нагрузки способствуют угнетению активности мышечной системы, приводят к дегенеративно-дистрофическим изменениям сегментов позвоночника, что меняет опорно-амортизационную функцию позвоночника.

2. Механизм действия физических упражнений

Самые большие нагрузки обычно испытывают шейный и поясничный отделы позвоночника. В этих, наиболее подвижных, отделах позвоночника

раньше могут проявляться дистрофические изменения межпозвоночных дисков, сопровождающиеся их деформацией, уменьшением высоты, разрастанием костной ткани позвонков по типу шипов. В процессе движения закономерно возникают болевые ощущения по корешковому типу. Это именно и значит, что по различным механизмам происходят болевое раздражение и ощущение. Степень боли зависит от степени повреждения дисков или их разрушения, от уровня повреждения нервных стволов, т. е. от стадии заболевания остеохондрозом.

Безусловно, человек испытывает болезненные ощущения различного характера и различной интенсивности. Эти боли могут ощущаться и после чрезмерного физического напряжения, и в неудобной позе, в прыжке, при сгибании, разгибании, они сопровождаются также онемением участков тела и головокружениями, особенно при остеохондрозе шейного отдела.

Остеохондроз – болезнь с периодическими обострениями. Именно возникновение болевых ощущений в позвоночнике и других участках тела, затруднение движений, являются главными признаками обострения. Обострения могут сопровождаться и другими признаками в зависимости от уровня нарушения функции – сдавлением корешков нервов, имитировать сердечную, головную боли, а также в животе и конечностях.

Наиболее частые болевые проявления при остеохондрозе:

- шейном – в области шеи и плечевого пояса, в верхних конечностях, а также головокружения;
- грудного отдела – чаще всего межреберные невралгии, а также боли в области сердца – кардиопатии, порой имитирующие или даже рефлекторно побуждающие стенокардию, инфаркт миокарда.

Доказано, что одной из причин возникновения остеохондроза является падение двигательной активности, что понижает тонус мышечно-связочного аппарата спины. Эти нарушения могут быть успешно устранены физическими упражнениями, которые способствуют восстановлению упругости хрящей.

Хрящи межпозвоночных дисков выполняют роль амортизаторов, но они не являются инертной тканью. Это живая ткань, способная изменяться в зависимости от воздействия на нее различных факторов.

При острых болях в шейном и грудном отделах позвоночника следует также временно исключить до их исчезновения упражнения с отведением и поднятием рук или с отягощением, поскольку напряжение ромбовидных, трапециевидных и лестничных мышц может усиливать боль. После исчезновения болезненных явлений постепенно можно возвращаться к ранее исключенным упражнениям или постепенно вводить их отдельные элементы и так до полного восстановления всего упражнения.

3. Лечебная физическая культура, показания, противопоказания

Многие считают, что для избавления от недуга нужно принимать только лекарства или применять какие-либо процедуры, упуская из виду такое простое и доступное средство, как лечебная физкультура (ЛФК). Объем и интенсивность выполнения этих упражнений должны быть строго индивидуальными в зависимости от возраста, характера заболевания, физического развития и физической подготовленности.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод лечения, применяются физические упражнения и другие средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения осложнений патологического процесса.

Метод ЛФК имеет ряд особенностей и признаков, которые существенно отличаются от всех других лечебных методов.

Во-первых, это метод физиологичный и естественный, так как основан на применении биологического фактора – движения.

Во-вторых, он отличается тем, что больной сам активно участвует в своем лечении. В процессе тренировки, с одной стороны, оформляются и укрепляются новые или совершенствуются уже существующие двигательные

навыки, а с другой – развиваются различные физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

В-третьих, это универсальный метод. Нет ни одного человеческого органа, который не реагировал бы на движение.

В-четвертых, ЛФК при правильной дозировке и рациональной методике не оказывает ни каких отрицательных побочных влияний.

И, наконец, в-пятых, это метод, который можно применять длительно и который переходит из лечебного в профилактический и общеоздоровительный.

Занятия дома надо начинать только с разрешения врача и после консультации со специалистом по ЛФК. Не следует спешить с увеличением нагрузки и ожидать быстрого эффекта от занятий.

Показания:

Основными показаниями для ЛФК являются отсутствие, ослабление функции, наступившие вследствие заболевания. Следует подчеркнуть, что эффективность лечебной физкультуры значительно повышается при возможно более раннем и регулярном ее использовании в комплексном лечении.

Противопоказаний для ЛФК немного и они в большинстве случаев имеют временный характер. К ним относятся:

1. нарушение психики вследствие тяжелого состояния;
2. острый период заболевания;
3. сильные боли.

При назначении ЛФК необходимо учитывать лимитирующие (ограничивающие) факторы. Показания к занятиям лечебной физической культурой определяются задачами, решению которых она может способствовать.

4. Задачи ЛФК

К задачам ЛФК относятся:

1. повышение общего тонуса организма;

2. улучшение настроения;
3. профилактика в других отделах позвоночника;
4. восстановление правильной осанки;
5. снятие утомления и повышение адаптационных возможностей.

Перечисленные задачи определяют показания, сроки и формы применения лечебной физической культуры. Очевидно, что чем раньше применяются, тем лучшего эффекта можно ожидать.

5. Задачи комплексов физических упражнений для профилактики остеохондроза

- улучшить крово- и лимфообращение и тканевой обмен в зоне поражения;
- укреплять мышечно-связочный аппарат позвоночного столба и мышцы нижних конечностей;
- устранить мышечные контрактуры и низкую подвижность суставов;
- увеличить объем движений позвоночного столба, корректировать его изгибы и дефекты осанки;
- способствовать разгрузке позвоночного столба;
- стимулировать восстановление нервов;
- обеспечивать мягкое, постепенное вправление сместившегося межпозвоночного диска.

6. Динамические упражнения для профилактики остеохондроза шейного и грудного отделов позвоночника

При остеохондрозе шейного отдела позвоночника ЛФК назначается уже в остром периоде заболевания. В лечебный комплекс включают физические упражнения для мелких и средних мышечных групп и суставов, на расслабление мышц шеи, плечевого пояса, верхних конечностей, маховые движения руками. По мере стихания боли комплекс расширяется за счет упражнений, укрепляющих мышцы плечевого пояса, верхних конечностей, шеи

(статические упражнения). Динамические упражнения для шейного отдела позвоночника противопоказаны в остром и подостром периодах, но становятся возможными при ремиссии.

Динамические упражнения основаны на выполнении внешней работы и сопровождаются изменениями длины скелетных мышц. Периоды сокращения мышц чередуются с периодами расслабления. Динамические упражнения наиболее эффективно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляют организм. Они применимы также для улучшения функционального состояния суставов и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Таблица 1

**Динамические упражнения для профилактики остеохондроза шейного
отдела позвоночника**

Содержание упражнений	Дозировка	Метод. указания
Упражнение 1. Исходное положение (И.п.) – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки вверх, прогнуться, посмотреть на них – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – поворот вправо, правую руку отвести в сторону, посмотреть на правую руку – вдох 4 – и.п. – выдох; 5-8 – то же влево.	6-8 раз	Делать вдох нужно через нос, выдох – через не плотно сомкнутый рот.
Упражнение 2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – круговые движения вправо (медленно); 2 – и.п.; 3-4 – то же влево.	6-8 раз	Полная амплитуда движений, упражнение выполнять медленно.
Упражнение 3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – локти назад, свести лопатки – вдох; 2 – локти вперед – выдох.	5-6 раз	Спина прямая.

Упражнение 4. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-3 – круговые движения руками назад; 4 – и.п.	8-10 раз	Постепенно увеличивая амплитуду.
Упражнение 5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон влево, поворот головой влево, правую руку поднять над головой – медленный выдох; 2 – и.п. – вдох; 3 – наклон вправо, поворот головой вправо, левую руку поднять над головой - медленный выдох; 4 – и.п.	6-8 раз	Вдох через нос, выдох – через неплотно сомкнутый рот в такт пружинящим наклонам.
Упражнение 6. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – стойка на носках, руки вверх, прогнуться, посмотреть на руки – вдох; 2 – руки в стороны; 3 – руки на колени, пружинящие приседания, стремясь головой коснуться коленей – выдох; 4 – и.п.	8-10 раз	Приседая, изменять положение ног 4-5 раз колени и параллельно, 4-5 раз – носки врозь, колени в стороны.
Упражнение 7. И.п. – основная стойка (о.с.), руки влево. 1 – шаг правой вправо, левая назад за правую (описывать круг руками); 2 – и.п.; 3 – шаг левой влево, правую назад за левую (описывать круг руками); 4 – и.п.	8-10 раз	Смотреть на кисти рук, бедра неподвижны.
Упражнение 8. И.п. – лежа на животе, руки вверх. 1 – прогнуться (посмотреть на кисти рук) – вдох; 2 – и.п. – выдох	10-12 раз	Поднять руки и верхнюю часть туловища как можно выше, голова назад.
Упражнение 9. И.п. – о.с, руки на пояс. 1 – прыжок на правой, левую в сторону, посмотреть влево; 2 – и.п.; 3 – прыжок на левой, правую в сторону, посмотреть вправо; 4 – и.п.	10 раз	После окончания упражнения перейти на ходьбу, постепенно замедляя темп.
Упражнение 10. И.п. – о.с, руки перед грудью. 1 – руки в стороны – вдох; 2 – и.п. – выдох.	4-5 раз	Руки вниз не опускать.

Таблица 2

**Динамические упражнения для профилактики остеохондроза грудного
отдела позвоночника**

Содержание упражнений	Дозировка	Метод. указания
Упражнение 1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – максимально потянуться вверх, локти назад – вдох; 2 – и.п. – выдох.	5-6 раз	Спина прямая темп медленный, максимальное напряжение мышц спины и живота.
Упражнение 2. И.п. - о.с. 1 – шаг правой вперед (руки дугообразно через стороны вверх) – вдох; 2 – и.п.– выдох; 3 – шаг левой вперед (руки дугообразно через стороны вверх) – вдох; 4 – и.п. – выдох.	4-5 раз	Темп медленный, спина прямая.
Упражнение 3. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – пружинистый наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – пружинистый наклон влево; 4 – и.п.;	4-5 раз	Большим пальцем руки фиксировать болезненный участок у позвоночника.
Упражнение 4. И.п. – сидя на стуле. 1 – поворот головы вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы влево; 4 – и.п.	5-6 раз	Темп медленный.
Упражнение 5. И.п. – сидя на стуле, руки назад, обхватить сверху спинку стула. 1 – прогнуться (голову назад) – вдох; 2 – и.п. – выдох.	5-6 раз	Спина прямая.
Упражнение 6. И.п.– лежа на животе, руки согнуты (ладони упираются в пол). 1 – поднять голову и грудную клетку, поворот влево (не отрывая живот от пола, посмотреть на пятки); 2 – и.п. 3 – поднять голову и грудную клетку, поворот	5-6 раз	Темп медленный, локти на уровне плеч.

вправо (не отрывая живот от пола, посмотреть на пятки); 4 – и.п.		
Упражнение 7. И.п. – лежа на животе, руки перед грудью, кисти в замок, подбородок на кистях. 1 – прогнуться (поднять голову и туловище вместе с руками); 2 – и.п.	5-6 раз.	Амплитуду движений увеличивать.
Упражнение 8. И.п. – то же, как упражнение № 7 1 – поднять голову вверх – вдох; 2 – и.п. – выдох.	4-5 раз	Темп медленный, стараться максимально расслабить все мышцы.
Упражнение 9. И.п. – лежа на животе, руки вверх. 1 – поднять руки и ноги, прогнуться – вдох, удержаться в этом положении; 2 – и.п. – выдох.	5-6 раз	Выполнять в медленном темпе, время пребывания, в позе постепенно увеличивать.
Упражнение 10. И.п. – лежа на спине, глаза закрыть, расслабиться.	1-2 мин	Дыхание не задерживать.
Упражнение 11. И.п. – лежа на животе, руки согнуты (упор на кисти рук). 1 – правую вверх, прогнуться; 2 – и.п.; 3 – левую вверх, прогнуться; 4 – и.п.	3-4 раза	Упражнение делать медленно, без рывков.
Упражнение 12. И.п. – упор, стоя на коленях. 1 – прогнуться; 2 – и.п.	3-4 раза	Руки и спина прямые.
Упражнение 13. И.п. – упор, стоя на коленях. 1 – правую ногу – вверх; 2 – и.п.; 3 – левую ногу – вверх; 4 – и.п.	3-4 раза	Нога прямая.
Упражнение 14. И.п. – упор, стоя на коленях 1 – правую выпрямить назад, сед на левой пятке; 2 – и.п.; 3 – левую выпрямить назад, сед на правой пятке; 4 – и.п.	3-4 раза	Движение скользящие.

Упражнение 15. И.п. – лежа на спине. 1 – поднять голову, посмотреть на носки, стопы на себя – выдох; 2 – и.п. – вдох.	5-6 раз.	Упражнение выполнять с напряжением, плечи от пола не отрывать.
Упражнение 16. И.п. – лежа на спине, руки согнуты. 1 – прогнуться в грудном отделе (с опорой на руки ноги) – вдох; 2 – и.п. – выдох.	5-6 раз	Дыхание не задерживать, локти упираются в пол.
Упражнение 17. И.п. – лежа на спине, руки за головой. 1 – поднять правую ногу на 70°; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу на 70°; 4 – и.п.	5-6 раз	Под поясничным отделом находится валик.
Упражнение 18. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч. 1 – поднять таз – вдох; 2 – и.п. – вдох.	4-5 раз	Колени не соединять.
Упражнение 19. И.п. – лежа на спине. 1 – руки вверх – вдох; 2 – и.п. – выдох.	4-5 раз	Дыхание не задерживать.
Упражнение 20. И.п. – упор, сидя сзади, ноги врозь. 1 – прогнуться в грудном отделе, голову назад – вдох; 2 – и.п. – выдох.	4-5 раз	Дыхание спокойное.

7. Статистические упражнения для профилактики остеохондроза шейного и грудного отделов позвоночника

Статические упражнения выполняются при развитии максимальных усилий, воздействующих на неподвижный объект или удерживающих дискомфортное положение тела. Внешняя работа при этом не выполняется, и длина мышц остается неизменной.

Статические упражнения требуют предельного напряжения и в наибольшей степени стимулируют синтез новых миофибрилл, а следовательно, максимально увеличивают силу каждого волокна при умеренном увеличении объема мышц.

Такие упражнения стимулируют внутренние, часто даже резервные функции организма, способствуя выработке правильной осанки, развитию гибкости и силы, действуя общеукрепляющее. Комплексы статических упражнений оказывают лечебное воздействие: увеличивают подвижность и гибкость позвоночника, укрепляют мышечный корсет и мышцы нижних конечностей, корригируют позвоночник, улучшают крово- и лимфообращение, повышают интенсивность обменных процессов, особенно в области позвоночника.

Таблица 3

Нетрадиционные статические упражнения для профилактики остеохондроза шейного отдела позвоночника

Содержание упражнений	Дозировка	Метод. указания
Упражнение 1. И.п. – сед. 1 – максимально повернуть голову вправо – вдох; 2 – и.п. – выдох, расслабиться; 3 – максимально повернуть голову влево – вдох; 4 – и.п. – выдох, расслабиться; 5 – максимально наклонить голову вправо – вдох;	4-5 раз	При выполнении упражнения мышцы шеи и спины напряжены.

6 – и.п. – выдох, расслабиться; 7 – максимально наклонить голову влево – вдох; 8 – и.п. – выдох, расслабиться.		
Упражнение 2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны согнуты, ладони наружу. 1 – руки согнуты вперед; 2 – и.п.; 3 – развести назад; 4 – и.п.	4 раза	При выполнении упражнения мышцы шеи, спины и рук напряжены.
Упражнение 3. И.п. – о.с., руки вверх в сторону. 1 – стойка на носках, прогнуться (посмотреть на кисти рук) – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – полуприсед, руки на колени, подбородком коснуться груди – вдох; 4 – и.п. – выдох.	8-10 раз	Дыхание спокойное.
Упражнение 4. И.п. – сидя на гимнастическом коврике. Самомассаж затылочной части головы и шеи.	каждое движение повторять по 4-5 раз	Движения выполнять сверху вниз по направлению к плечам в следующем порядке: легкое поглаживание, круговое поглаживание подушечками пальцев, легкое растирание и поглаживание.
Упражнение 5. И.п. – лежа на животе, руки в «замок», лоб лежит на руках. 1 – наклонить голову, касаясь подбородком груди, руками давить на затылок, преодолевая сопротивление шеи; 2 – и.п. – расслабиться.	2-3 раза	При склонности к гипертонии уровень давления должен быть минимальным. Время удержания напряжения – 2-3 секунды.
Упражнение 6. И.п. – лежа на правом боку, ладонь левой руки на животе. 1 – выпятить живот – вдох; 2 – втянуть стенку брюшного пресса –	4-6 раз	Дыхание спокойное.

ВЫДОХ; Тоже, лежа на левом боку.		
Упражнение 7. И.п. – лежа на животе. 1 – упор правой рукой (подбородок положить на правую ладонь, левую руку положить на затылок) – голову наклонить влево (помогать рукой); 2 – и.п.; 3 – упор левой рукой (подбородок положить на левую ладонь, правую положить на затылок) – голову наклонить вправо (помогая рукой); 4 – и.п.	5-6 раз	Удерживать позу, постоянно создавая усилие руками.
Упражнение 8. И.п. – лежа на животе, лоб на коврик. 1 – поворот головы влево (поднять голову над полом); 2 – и.п.; 3 – поворот головы вправо; 4 – и.п.	3-4 раза	Позу удерживать при подъеме головы.

Таблиц
а 4

Нетрадиционные статические упражнения для профилактики остеохондроза грудного отдела позвоночника

Содержание упражнений	Дозировка	Метод. указания
Упражнение 1. И.п. – о.с., ноги врозь, руки к плечам, ладони наружу – вдох. 1 – напрячь мышцы спины (имитируя подъем груза) – выдох; 2 – и.п. – вдох, расслабиться;	5-6 раз	Выдох должен быть медленным, через сомкнутую ротовую щель, вдох – через нос.
Упражнение 2. И.п. – о.с., ноги врозь, правая рука вверх. 1-3 – махи правой; 4 – и.п.; 5-7 – махи левой; 8 – и.п.	6-8 раз	Резких движений руками не делать.

<p>Упражнение 3. И.п. – о.с., руки перед грудью, ладони наружу.</p> <p>1 – напрячь мышцы спины, рук (медленно имитировать отталкивание, выпрямляя руки);</p> <p>2 – развести руки через стороны назад;</p> <p>3 – прогнуться, руки максимально поднять вверх и удерживать;</p> <p>4 – и.п.</p>	4-5 раз	Максимально прогнуться в грудном отделе позвоночника. Позу удерживать на полувдохе. В паузах между повторениями нормализовать дыхание.
<p>Упражнение 4. И.п. – лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны, ладони наружу.</p> <p>1 – повернуть туловище влево (стараясь правой ладонью дотянуться до левой ноги), удерживать положение;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3 – повернуть туловище вправо (стараясь левой ладонью дотянуться до правой ноги), удерживать положение;</p> <p>4 – и.п.</p>	3 раза	При выполнении упражнения таз и ноги прижаты к полу, голову поворачивать в сторону поворота туловища.
<p>Упражнение 5. И.п. – лежа на спине, руки вверх.</p> <p>1 – прогнуться, поднять грудной отдел позвоночника, (одновременно отклоняя голову назад) – вдох;</p> <p>2 – и.п. – выдох, расслабиться.</p>	4-5 раз	Удерживать позу.
<p>Упражнение 6. И.п. – лежа на спине.</p> <p>1 – поднять голову и плечи, посмотреть на стопы – вдох;</p> <p>2 – и.п. – выдох.</p>	3 раза	При склонности к гипертонии упражнение выполнять 1-2 раза.
<p>Упражнение 7. И.п. – лежа на спине, правая рука на животе.</p> <p>1 – медленный вдох через нос, выпятить живот, задержать дыхание;</p> <p>2 – медленно выдохнуть через полуоткрытый рот, втянуть живот.</p>	3-4 раза	Затем левая рука на животе.
<p>Упражнение 8. И.п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти на уровне плеч.</p> <p>1 – прогнуться (выпрямляя руки и одновременно поднимая голову и плечи) – вдох;</p> <p>2 – и.п. – выдох.</p>	4-5 раз	В и.п. лоб положить на переплетенные пальцы. Удерживая паузу, нужно смотреть в потолок.
<p>Упражнение 9. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты, ладони наружу (верхняя часть</p>	3-4 раза	Ноги держать врозь, таз не отрывать от

туловища приподнята). 1-4 – круговые движения руками вправо; 5-8 – круговые движения руками влево.		пола.
Упражнение 10. И.п. – о.с. 1 – руки через стороны вверх, прогнуться – вдох; 2 – «бросить» руки вниз, расслабиться, плечи опустить – выдох.	3-4 раза	Потянуться, встать на носки.
Упражнение 11. И.п. – о.с., руки перед грудью, ладони сомкнуты, плечи расправлены. 1 – вдох (напрячь мышцы шеи, рук, спины и давить ладонью на ладонь); 2 – выдох – и.п. (расслабить мышцы, опустить плечи).	3-4 раза	Дыхание спокойное.

8. Упражнения для самокоррекции шейного отдела позвоночника

Таблица 5

Содержание упражнений	Дозировка	Метод. указания
Упражнение 1. И.п. – о.с. (4 пальца правой руки положить на 7-й шейный позвонок (выступающая часть шеи), покрыв их пальцами левой руки). 1 – двумя руками давить на выступающую часть шейного отдела позвоночника и в то же время движением головы назад смещать вышележащий отдел, стремясь не поднимать голову вверх; 2 – и.п. – расслабиться.	4-6 раз по 10 секунд	Подбородок движется параллельно полу. Позу удерживать на полувдохе. При повторении упражнения следует увеличивать амплитуду движений.
Упражнение 2. и.п. – о.с. (мышцы спины и шеи максимально расслаблены). 1 – вдох; 2-3 – наклон головы вправо; 4 – и.п.	5-6 раз	Удерживая позу, стараться расслабить мышцы шеи. При повторении увеличивать амплитуду наклона.
Упражнение 3. И.п. – о.с. 1-4 – ладонь правой руки – на боковую поверхность правой стороны шеи, ладонь левой	4-5 раз	Постепенно увеличивать давление.

руки – на боковую поверхность левой стороны головы, стремясь наклонить голову вправо; 5-8 – тоже влево.		
--	--	--

9. Упражнения для самокоррекции грудного отдела позвоночника

Таблица 6

Содержание упражнений	Дозировка	Метод. указания
Упражнение 1. И.п. – упор, стоя на коленях. 1 – максимально выгнуться (подбородком коснуться груди, смотреть вниз) – выдох; 2 – максимально прогнуться, смотреть вверх – вдох.	6-8 раза	Стремиться прогибаться как можно больше. Повторить упражнение, выполняя его в положении стойки на коленях с упором на предплечья.
Упражнение 2. И.п. – упор, стоя на коленях. 1 – вдох, левой рукой тянуться право под правой рукой; 2 – и.п. – расслабиться.	3-4 раза в каждую сторону	Рука, находящаяся в упоре, не должна сгибаться.
Упражнение 3. И.п. – упор, стоя на коленях. 1 – левой рукой тянуться вправо под правой рукой, правую руку согнуть, левым плечом коснуться пола – вдох; 2 – и.п., расслабиться – выдох.	4-6 раз в каждую сторону	Дыхание спокойное.

10. Тесты Крауса-Вебера

Упражнение 1. Исходное положение (И.п.) – лежа на спине, руки за головой, ноги сомкнуты.

1 – поднять ноги на 25 см и удерживать;

2 – и.п.

Тест показывает, что сгибатели бедер достаточно сильны.



Рис. 1

Упражнение 2. И.п. – то же, что упражнение 1.

1 – сесть, руки за головой;

2 – и.п.

Тест показывает, достаточно ли сильны сгибатели бедер и живота, чтобы выдержать вес вашего тела.

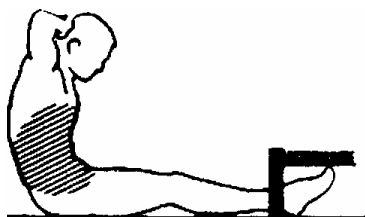


Рис. 2

Упражнение 3. И.п. – лежа на спине, руки за головой, колени согнуты, пятки прижаты к ягодицам.

1 – Сед;

2 – и.п.

Тест характеризует силу мышц живота.



Рис. 3

Упражнение 4. И.п. – лежа на животе (рис. 4), (положите под него подушку), руки за головой, ноги вместе. Партнер должен удерживать нижнюю половину вашего тела в неизменном положении, прижимая одной рукой ваши лодыжки к полу, а другой – поясницу.

1 – поднять туловище вверх и удерживать;

2 – и.п.

Этот тест показывает, насколько сильны мышцы спины.



Рис. 4

Упражнение 5. И.п. – то же, что и упражнение 4 (рис. 5).

1 – поднять ноги, не сгибая их в коленях, и удерживать 10 секунд;

2 – и.п.

Данное упражнение показывает силу мышц поясницы.



Рис. 5

Упражнение 6. И.п. – о.с.

1 – наклон вниз, расслабьтесь, не сгибая ног в коленных суставах (рис. 6);

2 – и.п.

Если вы в состоянии выполнить это упражнение, мышцы спины, сгибатели голени и их сухожилия у вас достаточно эластичны. Если это вам не удастся, то указанные мышцы сокращены и напряжены.

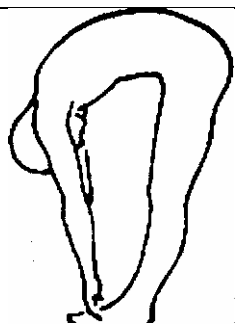


Рис. 6

Никогда не перенапрягайте мышцы. Если вы чувствуете тянущую боль в спине, животе или в какой-либо другой части тела во время выполнения упражнений, это вовсе не означает, что мышцы становятся сильнее. Боль – сигнал того, что нагрузка слишком велика.

Высокий уровень – от 10 секунд и выше

Средний уровень – от 5 сек. до 9 сек.

Низкий уровень – от 0 сек. до 4 сек.

Заключение

Можно годами не чувствовать боли в области шеи, в области плечевого пояса, в руках, если применять даже простые методы профилактики, описанные выше, и проводить противорецидивное лечение весной и осенью.

Важно подчеркнуть, что впервые появившаяся головная боль, боль в шее, грудной клетке, повысившееся артериальное давление могут быть, с одной стороны, звоночком, возвещающим о начале шейного остеохондроза, а с другой – настораживающим сигналом об уже имеющемся серьезном процессе, выраженном остеохондрозе.

Многие компоненты воздействия на организм человека включаются в систему профилактики и коррекции изменений позвоночника при остеохондрозе: это и питание, и массаж, и комплексы упражнений, поз, которые способствуют самовыправлению дисков, и банные процедуры, и компенсация побочных нарушений или осложнений остеохондроза.

Приступая к самостоятельным физическим упражнениям, следует соблюдать принцип последовательного увеличения нагрузок, строго и объективно следя за своим самочувствием.

Библиографический список

1. **Готовцев П.И.**, Субботин А.Д., Селиванов П.В. Лечебная физическая культура и массаж. М. : «Медицина», 1987. 304 с.
2. **Дубровский В.И.** Лечебная физическая культура. М. : Владос, 1998. 608 с.
3. **Муха Л.Г.**, Качанова Г.Г. Шейный остеохондроз. Лечение и профилактика. Ростов на Дону : Феникс, 2002. 160с.
4. **Никитин С.Е.**, Гришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М. : Советский спорт, 2002. 80 с.
5. **Корхин М.А.**, Рабинович И.М. Лечебная физкультура в домашних условиях. ЛЕНИЗДАТ, 1990. 144 с.
6. **Николайчук Л.В.**, Николайчук Э.В., Зинкевич Г.Н. Как быстро и эффективно вылечить остеохондроз. Ростов на Дону : «Феникс», 2001. 320 с.
7. **Справочник по детской лечебной физкультуре** / под ред. Фонорева М.И.; Л. : Медицина, 1983. 360 с.

Приложение 1.

Никитин С.Е. и Гришин Т.В. рекомендуют выполнять следующий комплекс упражнений, при шейном, шейно-грудном остеохондрозе.

При остеохондрозе шейного отдела позвоночника

Содержание упражнений	Дозировка	метод указания
Упражнение 1. И.п. – сед, руки на затылке 1 – наклон головы вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.	4-5 раз	темп медленный
Упражнение 2. И.п. – сед, правая рука на шее (пальцы назад), левая рука на виске. 1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и.п.	5-6 раз	темп медленный
Упражнение 3. И.п. – сед. 1 – поворот головы вправо, вдох; 2 – и.п., выдох; 3 – поворот головы влево, вдох; 4 – и.п., выдох.	4-5 раз	можно помогать руками
И.п. – сед, руки за головой, пальцы в «замок». 1 – наклон головы вперед-вниз; 2 – и.п.	4-5 раз	темп медленный
Упражнение 4. И.п. – сед, кисть правой руки под ягодицей, левая рука на голове 1 – наклон головы влево; 2 – и.п.; 3 – наклон головы вправо; 4 – и.п.	4-5 раз	левой рукой наклонять голову
Упражнение 5. И.п. – сед, кисть правой руки под ягодицей, левая рука на голове. 1 – наклон головы впереди – влево; 2 – и.п.; 3 – наклон головы впереди – вправо; 4 – и.п.	4-5 раз	подбородок упирается в подключичную ямку
Упражнение 6. И.п. – сед, правое	5-6 раз	без резких

<p>предплечье на уровне живота. 1 – отвести правое плечо вправо; 2 – и.п.; 3 – отвести левое плечо влево; 4 – и.п.</p>		движений
<p>Упражнение 7. И.п. – сед, левая рука согнута (перед шеей), правая рука фиксирует локоть. 1 – правая рука оказывает сопротивление отведению левой руки – вдох; 2 – помогать правой рукой движению левой руки за спину – выдох.</p>	5-6 раз	без резких движений
<p>Упражнение 8. И.п. – сед, руки на поясе (наклон вперед головы). 1 – плечи вперед – выдох; 2 – и.п. – вдох.</p>	5-6 раз	без резких движений
<p>Упражнение 9. И.п. – сед, руки на коленях (скрестно правой). 1 – колени максимально в стороны, руки на коленях; 2 – и.п.</p>	5-6 раз	стопы сомкнуты, руки удерживают колени
<p>Упражнение 10. И.п. – сед на пятках, руки за головой, кисти в «замок». 1 – поворот вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот влево; 4 – и.п.</p>	5-6 раз	следить, чтобы локти были на уровне плеч

При остеохондрозе грудного отдела позвоночника.

Содержание упражнений	Дозировка	метод указания
<p>Упражнение 1. И.п. – сед, руки за головой, кисти в «замок». 1 – наклон головы вперед; 2 – и.п.</p>	4-5 раз	без резких движений
<p>Упражнение 2. И.п. – сед, кисть правой руки под ягодицей, левая рука на голове. 1 – наклон головы влево – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – наклон головы вправо – вдох; 4 – и.п. – выдох.</p>	4-5 раз	левой рукой наклонять голову, затем правой рукой
<p>Упражнение 3. И.п. – сед, кисть правой руки под ягодицей, левая рука на голове.</p>	4-5 раз	подбородок упирается в

1 – наклон головы – влево; 2 – и.п.; 3 – наклон головы – вправо; 4 – и.п.		ПОДКЛЮЧИЧНУЮ ЯМКУ
Упражнение 4. И.п. – сед, правая рука (согнута за головой), левая рука держит правую за кисть. 1 – отвести правое плечо за голову – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – отвести левое плечо за голову – вдох; 4 – и.п. – выдох.	5-6 раз	НОГИ СОМКНУТЫ
Упражнение 5. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». 1 – потянуть правую руку левой рукой вправо – вдох; 2 – и.п.; 3 – потянуть левую руку правой рукой влево – вдох; 4 – и.п.	5-6 раз	руку отвести максимально в правую сторону, затем в левую сторону
Упражнение 6. И.п. – лежа на спине, правая рука согнута (вправо). 1 – потянуть кисть правой руки вниз; 2 – и.п.; 3 – потянуть кисть левой руки вниз; 4 – и.п.	5-6 раз	можно использовать для отягощения гантель
Упражнение 7. И.п. – сед, правое предплечье на уровне живота, кисть левой руки на правом локте. 1 – отвести правое плечо вправо; 2 – и.п.; 3 – отвести левое плечо влево; 4 – и.п.	5-6 раз	НОГИ СОМКНУТЫ
Упражнение 8. И.п. – сед, левая рука согнута (перед шеей, кисть правой руки фиксирует локоть). 1 – правая рука оказывает сопротивление отведению левой руки – вдох; 2 – помогать правой рукой движению левой руки за спину – выдох.	5-6 раз	НОГИ СОМКНУТЫ
Упражнение 9. И.п. – сед. 1 – правая рука согнута за головой, левая рука согнута за спиной, кисти в «замок»;	5-6 раз	темп медленный

2 – и.п.; 3 – поменять положение рук; 4 – и.п.		
Упражнение 10. И.п. – сед, руки на коленях (скрестно). 1 – колени максимально в стороны, руки на коленях; 2 – и.п.	5-6 раз	стопы сомкнуты, руки удерживают колени
Упражнение 11. И.п. – сед на пятках, руки за головой кисти в «замок». 1 – поворот вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот влево; 4 – и.п.	5-6 раз	следить, чтобы локти были на уровне плеч
Упражнение 12. И.п. – сед, руки на поясе, (наклон головы вперед). 1 – плечи вперед – выдох; 2 – и.п. – вдох.	5-6 раз	спина прямая
Упражнение 13. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой в «замок». 1 – подъем туловища в сед, колени к груди; 2 – и.п.	5-6 раз	стопы от пола не отрывать
Упражнение 14. И.п. – упор, стоя на коленях, руки согнуты перед коленями, голова к коленям. 1 – туловище вперед – выдох; 2 – и.п.	5-6 раз	упражнение выполнять плавно, руки предохраняют от переворота
Упражнение 15. И.п. – упор, стоя на коленях. 1 – правая нога вверх, левая рука вперед; 2 – и.п.; 3 – левая нога вверх, правая рука вперед; 4 – и.п.	4-6 раз	руки и нога максимально высоко подняты и прямые
Упражнение 16. И.п. – о.с., (лицом к гимнастической стенке). 1 – правая рука вправо, взяться за гимнастическую стенку, полуприсед; 2 – и.п.; 3 – то же левой рукой; 4 – и.п.	5-6 раз	упражнение выполняется у гимнастической стенки на расстоянии вытянутых рук
Упражнение 17. И.п. – о.с., (лицом к гимнастической стенке). 1 – руки вперед, взяться за стенку,	5-6 раз	спина прямая

полуприсед; 2 – и.п.		
Упражнение 18. И.п. - о.с., (спиной к стене). 1 – руки назад, взяться за стенку, полуприсед; 2 – и.п.	5-6 раз	туловище наклонять до максимального растяжения мышц
Упражнение 19. И.п. – лежа на спине, руки за голову (на наклонной доске). 1-3 – расслабиться; 4 – и.п.	5-6 раз	под голенью мяч, руками держаться за гимнастическую стенку, расслабиться
Упражнение 20. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги сомкнуты. 1-3 – расслабиться; 4 – и.п.	5-6 раз	стопами держаться за гимнастическую стенку
Упражнение 21. И.п. – лежа на животе, руки вверх. 1-3 – потянуться; 4 – и.п.	5-6 раз	в руках мяч, стопами держаться за гимнастическую стенку
Упражнение 22. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, правая рука вверх. 1 – ноги влево, правая рука тянется вверх; 2 – и.п.; 3 – ноги вправо, левая рука тянется вверх; 4 – и.п.	5-6 раз	без резких движений

Приложение 2.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ
ШЕЙНЫЙ РАДИКУЛИТ ПО В.Е. ГРЕЧКО**

При выполнении этого комплекса рекомендуется движение той рукой, в которой боли менее выражены или отсутствуют.

Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания
Упражнение 1 И.П. – лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – расслабить мышцы шеи и рук.	в течение минуты	Дыхание спокойное
Упражнение 2 И.П. – лежа на спине. 1 – колено к груди – выдох; 2 – выпрямить ногу – вдох.	4-6 раз каждой ногой	Темп медленный.
Упражнение 3 И.П. – лежа на спине. 1 – наклон туловища влево (левая рука скользит к левому колену, правая – к подмышечной впадине) – выдох; 2 – и.п. – вдох.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный.
Упражнение 4 И.П. – лежа на спине. 1 – поворот головы вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы влево; 4 – и.п.	4-6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное. В и.п. пауза в течение одной секунды.
Упражнение 5 И.П. – лежа на спине. 1 – наклон головы вперед; 2 – и.п.	4-6 раз	Дыхание спокойное
Упражнение 6	4-6 раз	Дыхание

<p>И.П. – лежа на спине, руки в стороны, ладони наружу 1 – потянуться правой ладонью к левой, приподнимая правое плечо и лопатку; 2 – и.п.</p> <p>Упражнение 7 И.П. – лежа на спине. 1 – поднять руки назад, потянуться – вдох; 2 – опустить руки – выдох.</p> <p>Упражнение 8 И.П. – лежа на правом боку. Левая нога согнута, правая ладонь под головой. 1 – выпрямить левую ногу, левую руку вверх, прогнуться – вдох; 2 – и.п. – выдох.</p> <p>Упражнение 9 И.П. – лежа на животе (руки согнуты в упоре), голова опущена. 1 – голову вперед – вдох; 2 – голову вниз – выдох.</p> <p>Упражнение 10 И.П. – упор, стоя на коленях. 1 – руку вверх – вдох; 2 – опустить руку – выдох.</p> <p>Упражнение 11 И.П. – упор, стоя на коленях. 1 – поворот головы вправо; 2 – поворот головы влево.</p>	<p>в каждую сторону</p> <p>3-4 раза</p> <p>4-6 раз на правом и левом боку</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз каждой рукой</p> <p>4-5 раз в каждую сторону</p>	<p>спокойное</p> <p>Темп медленный.</p> <p>Темп медленный.</p> <p>Темп медленный.</p> <p>Темп медленный.</p> <p>Темп медленный. Дыхание произвольное.</p>
---	--	---

Приложение 3.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ,
ОСЛОЖНЕННОМ ПЛЕЧЕ-ЛОПАТОЧНЫМ ПЕРИОРТРИТОМ
ПО В.Е. ГРЕЧКО**

Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания
Упражнение 1 И.П. – лежа на спине, руки согнуты. 1 – сжать пальцы рук (в кулак); 2 – и.п.	10-12 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
Упражнение 2 И.П. – лежа на спине, руки согнуты. 1 – кисть опустить; 2 – кисть поднять.	4 раза	Темп медленный. Дыхание произвольное.
Упражнение 3 И.П. – лежа на спине, руки согнуты. 1 – круговые движения кистями вправо; 2 – круговые движения кистями влево.	4 раза вправо и влево	Темп медленный. Дыхание произвольное.
Упражнение 4 И.П. – лежа на спине. 1 – кисти вверх; 2 – кисти вниз.	6-8 раз	Дыхание произвольное.
Упражнение 5 И.П. – лежа на спине, руки согнуты. 1 – локти прижать к туловищу – вдох; 2 – и.п. – выдох.	6-8 раз	Дыхание произвольное
Упражнение 6 И.П. – лежа на спине, руки согнуты. 1 – развести предплечья в стороны; 2 – и.п.	3-4 раза	Стараться коснуться пола тыльной стороной кисти.
Упражнение 7 И.П. – лежа на спине, руки согнуты 1 – отвести руки в стороны – вдох; 2 – и.п. – выдох.	6-8 раз	Стараться положить плечи перпендикулярно туловищу.
Упражнение 8		Дыхание

<p>И.П. – лежа на спине, руки согнуты. 1 – руки вперед – вдох; 2 – и.п. – выдох.</p>	6-8 раз	произвольное.
<p>Упражнение 9 И.П. – лежа на спине. 1 – руки в стороны, ладони вперед и наружу. 2 – И.П.</p>	3-4 раза	Дыхание произвольное.
<p>Упражнение 10 И.П. – лежа на спине. 1-4 – круговые движения руками наружу, с отведением их в стороны; 5-8 – круговые движения руками внутрь, возвращая руки в и.п.</p>	3-4 раза	Выполнять упражнения поочередно, сначала ладонями вперед, затем назад.
<p>Упражнение 11 И.П. – лежа на спине. 1 – поднять правую руку вверх – вдох; 2 – и.п.; 3 – поднять левую руку вверх – выдох; 4 – и.п.</p>	4-6 раз каждой рукой	Дыхание произвольное.
<p>Упражнение 12 И.П. – лежа на спине, руки в стороны ладонями назад. 1 – давить ладонями в пол; 2 – расслабиться.</p>	4-6 раз	Руки лежат произвольно.
<p>Упражнение 13 И.П. – лежа на спине, руки в стороны, ладонями вперед. Расслабиться и лежать в течение одной минуты.</p>	1 раз	Маховые движения со 2-го по 8-ой счет сопровождаются выдохом.
<p>Упражнение 14 И.П. – сед на стуле, ноги врозь, руки согнуты. 1-3 – наклон к правой ноге – выдох; 4 – и.п.; 5-7 – наклон к левой ноге; 8 – и.п.</p>	1 раз	Махи выполнять расслабленными руками.
<p>Упражнение 15 И.П. – сед на стуле.</p>	3-5 раз	Дыхание произвольное.

<p>1-3 – круговые движения правой рукой вперед; 4 – и.п.; 5-7 – круговые движения левой рукой вперед; 8 – и.п.</p> <p>Упражнение 16 И.П. – сед на стуле. 1 – согнуть правую руку назад (достать левую лопатку); 2 – и.п.; 3 – согнуть левую руку назад (достать правую лопатку); 4 – и.п.</p> <p>Упражнение 17 И.П. – сед на стуле, руки на коленях. 1 – правую руку в сторону; 2 – потянуться, посмотреть на ладонь; 3 – удерживать положение – вдох; 4 – и.п. – выдох.</p> <p>Упражнение 18 И.П. – сед на стуле, кисти к плечам. 1 – поднять согнутую правую ногу, потянуться к колену локтем левой руки; 2 – и.п.; 3 – поднять согнутую левую ногу, потянуться к колену локтем правой руки; 4 – и.п.</p> <p>Упражнение 19 И.П. – сед на стуле. 1 – и.п. – вдох; 2 – наклон вправо – выдох; 3 – и.п.; 4 – наклон влево – выдох.</p> <p>Упражнение 20 И.П. – сед на стуле. 1-4 – круговые движения в плечевых суставах вперед; 5-8 – круговые движения в плечевых суставах назад.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза в правую и левую сторону</p> <p>5-6 раз в каждую сторону</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Дыхание произвольное.</p> <p>Темп медленный.</p> <p>Темп медленный.</p> <p>Наклон выполнять медленно</p> <p>Дыхание произвольное.</p>
---	--	--

<p>Упражнение 21 И.П. – сед на стуле. 1 – наклон головы вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п.</p>	2 раза	Упражнение выполнять с обязательной остановкой в И.П. на 1 сек. При появлении головокружения выполнение упражнения временно прекратить.
<p>Упражнение 22 И.П. – сед на стуле. 1 – поворот головы вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы влево; 4 – и.п.</p>	5-6 раз	Повороты головы лучше делать с закрытыми глазами. После этого упражнения сделать небольшую паузу для отдыха.
<p>Упражнение 23 И.П. – сед на стуле, руки на коленях. 1 – встать, руки в стороны – вдох; 2 – и.п. – выдох.</p>	2 раза	Темп медленный.
<p>Упражнение 24 И.П. – о.с. 1-3 – круговые движения кистями наружу; 4 – и.п.; 5-7 – круговые движения кистями внутрь; 8 – и.п.</p>	6-8 раз	Таковыми же движениями развести руки в стороны и назад. Дыхание произвольное.
<p>Упражнение 25 И.П. – стойка ноги врозь. 1 – мах правой рукой вправо, мах левой рукой влево; 2 – и.п.</p>	6-8 раз	При выполнении упражнения в И.П. не задерживаться. Дыхание произвольное.
<p>Упражнение 26 И.П. – стойка ноги врозь, правая рука вперед, левая назад. 1 – мах правой назад, мах левой вперед;</p>	1 мин.	Руки расслаблены. Дыхание произвольное.

2 – и.п.		
Ходьба с широким размахиванием руками.	1-2 мин.	Темп средний.

Примечания

1. Число упражнений подбирать индивидуально. То же относится к числу повторений.
2. Вначале гимнастические упражнения выполнять лежа.
3. Каждое упражнение заканчивать расслаблением соответствующей группы мышц.

Приложение 4.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ,
ОСЛОЖНЕННОМ ЗАДНИМ ШЕЙНЫМ СИМПАТИЧЕСКИМ
СИНДРОМОМ ПО В.Е. ГРЕЧКО**

Содержание упражнений	Дозировка	Метод. указания
Упражнение 1 И.П. – сед на стуле, ноги врозь (стопы параллельно). 1 – руки в стороны – вдох; 2 – руки вперед, наклон вперед – выдох.	4-6 раз	При наклоне стараться руками коснуться носков.
Упражнение 2 И.П. – сед на стуле, ноги врозь (стопы параллельно). 1 – руки в стороны – вдох; 2 – наклон к левой ноге – выдох; 3 – руки в стороны – вдох; 4 – наклон к правой ноге – выдох.	4-6 раз к каждой ноге	При наклоне стараться обеими руками дотягиваться до носка правой или левой ноги.
Упражнение 3 И.П. – сед на стуле (на краю стула), руки на затылке. 1-4 – круговые движения туловищем вправо; 5-8 – круговые движения туловищем влево.	4 раза	Спина прямая, дыхание произвольное. Те же самые движения выполнять в положении руки вверх, кисти в «замок», по два раза в каждую сторону.
Упражнение 4 И.П. – сед на стуле, руки на пояс. 1-3 – круговое движение головой вправо; 4 – и.п.; 5-7 – круговое движение головой влево; 8 – и.п.	4-6 раз	Дыхание произвольное.
Упражнение 5		

<p>И.П. – сед на стуле, руки на пояс. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево; 4 – и.п.</p>	4 раза	Дыхание произвольное.
<p>Упражнение 6 И.П. – сед на стуле, руки на пояс. 1 – встать; 2 – руки в стороны; 3 – подняться на носки – вдох; 4 – и.п. – выдох.</p>	5-6 раз	Темп средний.
<p>Упражнение 7 И.П. – о.с. 1-2 – шаг вперед, руки на пояс; 3-4 – шаг назад, руки в стороны; 5-6 – шаг вперед, руки на затылок; 7-8 – шаг назад, руки вверх.</p>	2 минуты	Дыхание произвольное. Начать упражнение с правой ноги, затем с левой ноги.
<p>Упражнение 8 И.П. – о.с., руки на пояс. 1-4 – приставные шаги вправо; 5-8 – приставные шаги влево.</p>	2 минуты	Дыхание произвольное.
<p>Упражнение 9 И.П. – о.с., руки на пояс. Бег на месте.</p>	2 минуты	Спокойный темп. Дыхание произвольное.
<p>Упражнение 10 И.П. – о.с., руки на пояс. 1 – поднять согнутую в колене правую ногу; 2 – опустить голову; 3 – наклонить туловище, обхватить ногу руками; 4 – и.п.</p>	4-6 раз к правой и левой ноге	Темп средний.

При шейном заднем симпатическом синдроме следует тренироваться в ходьбе по кругу с движениями рук. Полезны упражнения на равновесие (постепенно уменьшать площадь опоры, вводить элемент высоты, закрывать глаза), танцы.

Если во время занятий у вас появится легкое головокружение, прерывать занятие не следует. Отдохните, сидя 2-3 минуты. Если остеохондроз шейного отдела позвоночника осложнен ишемической миопатией, то в первую очередь нужно научиться расслаблять мышцы. Если вы до болезни не владели этими умениями, то рекомендуется начинать занятия под руководством инструктора лечебной физической культуры.

Независимо от клинических проявлений остеохондроза шейного отдела позвоночника не забудьте перед выполнением специальных упражнений разогреть себя общеразвивающими упражнениями.

Очень полезны упражнения в статическом напряжении мышц шеи и плечевого пояса, например: удержание головы на весу в положении лежа на спине, на животе и на боку, надавливание затылком на стену.

Сидя за столом, упритесь подбородком в ладони согнутых рук, стараясь давить им к низу. Стремясь преодолеть сопротивление руки, поворачивайте голову в сторону. Выполнять в течение 3-5 секунд, затем пауза. Длительность всего упражнения 4-5 минут. В паузах выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц. Желательно при остеохондрозе шейного отдела позвоночника выполнять самомассаж шеи, плечевого пояса и рук. Им можно заниматься несколько раз в день, но особенно он эффективен по утрам.

Учебное электронное текстовое издание

Жданкина Елена Федоровна
Кадочникова Юлия Васильевна
Хорькова Жанна Викторовна

**Корригирующая гимнастика при заболеваниях остеохондроза
шейного и грудного отделов позвоночника
Часть 1**

Редактор *К.Б. Позднякова*
Компьютерная верстка *А.В. Терещенко*

Рекомендовано РИС ГОУ ВПО УГТУ-УПИ
Разрешен к публикации 24.11.05.
Электронный формат – PDF
Формат 60x90 1/8

Издательство ГОУ-ВПО УГТУ-УПИ
620002, Екатеринбург, ул. Мира, 19
e-mail: sh@uchdep.ustu.ru

Информационный портал
ГОУ ВПО УГТУ-УПИ
<http://www.ustu.ru>