ЛФК при грыже позвоночника помогает снизить боль, предупредить ее появление лучше, чем любая другая физическая активность. Правильно подобранные упражнения устраняют спазмы, укрепляют мышцы, помогают разгрузить позвоночник. Они улучшают кровообращение, стабилизуют и нормализуют обменные процессы, а главное – возвращают трудоспособность в тяжелых случаях.

## Нужно ли ЛФК при грыже

ЛФК при грыже обязательна. Задача такой лечебной гимнастики – улучшить физическое состояние больного, убрать боль, предупредить ее появление. Грамотно разработанные занятия:

* стимулируют жизненные функции;
* повышают выносливость мышечных структур и реактивность организма (способность реагировать на разные факторы);
* вовлекают в общую реакцию механизмы, которые участвуют в патологическом процессе, что способствует их устранению.

Лечебная физкультура не вредит организму, поскольку упражнения разработаны так, чтобы снизить нагрузку на позвоночник. Они не только снимают боль, но и «учат» тело избегать травм в будущем.

Регулярное выполнение ЛФК помогает:

* Облегчить боль, ускорить процесс выздоровления.
* Сформировать правильную осанку.
* Улучшить силу, выносливость, координацию.
* Равномерно распределить нагрузку по отделам позвоночного столба.
* Восстановить подвижность.
* Подготовить тело к силовым и аэробным нагрузкам.

Лечебная гимнастика укрепляет мышцы, которые поддерживают позвоночник, препятствуют появлению новых грыж. Упражнения задействуют не только спинные, но и брюшные мускулы. Тело начинает лучше двигаться, исчезает скованность, снижается риск травмы.

## Кому показана ЛФК

ЛФК показана:

* при комплексном лечении грыжи межпозвоночных дисков в поясничном, шейном, грудном отделах;
* после операции по удалению грыжи для восстановления двигательной активности;
* в качестве профилактической меры развития или прогрессирования дегенеративных дистрофических изменений диска.

## В каких случаях запрещено делать ЛФК при грыже

Любые физические упражнения запрещены в острой фазе боли. Если появились ухудшения, обратитесь в клинику, пройдите курс лекарственной терапии. И только когда боль уйдет, с разрешения доктора можно приступать к тренировкам.

Другие противопоказания:

* Гипертония.
* Серьезные заболевания сердца – ишемия, хроническая недостаточность и др.
* Недавняя операция, после которой нельзя напрягаться (временное противопоказание).
* Высокая температура.
* Простуда, грипп и другие инфекционные болезни.
* Кровотечения – в т.ч. носовые.

## Техника выполнения упражнений

Лучшее время для ЛФК – утро или вечер. Упражнения надо делать плавно, не спеша, после разминки.

Выполняя ЛФК, обращайте внимание на реакцию своего организма. При появлении сильного дискомфорта, болей в сердце, спине – тренировку нужно прекратить или снизить нагрузку.

Заниматься надо ежедневно, если врач не сказал другого. Чтобы лечебная гимнастика принесла результаты, нагрузку надо увеличивать медленно: начинать с 3-4 повторов, через неделю выполнять десять (не больше).

В первое время ЛФК надо выполнять под присмотром врача. Он покажет, как правильно заниматься, исправит неточности. Скажет, когда надо увеличивать количество повторов, нагрузку.

## Комплекс упражнений

Каждый случай имеет свои особенности, поэтому тренировочный комплекс должен разработать врач. Это важный момент: ошибочные действия могут увеличить грыжу, усилить боль.

Поясничный отдел не только несет на себе вес тела, но и ответственен за амортизацию (смягчение) толчков, которым подвергается спина. Поэтому любое смещение диска внизу позвоночника приводит к серьезным последствиям, а грыжи поясничного-крестцового отдела вызывают сильнейшую боль. Человек не может повернуть корпус вправо-влево, наклониться, иногда – сидеть, стоять, лежать. Регулярное выполнение ЛФК это предотвратит.

#### Правильное положение для занятий ЛФК при грыже поясничного отдела

Упражнения при грыже поясничного отдела надо выполнять лежа. В этом положении нагрузка на нижние позвонки не превышает 25 кг. К тому же времени, когда человек стоит, это число возрастает в 4 раза.

ЛФК при грыже поясничного отдела позвоночника надо делать:

* на животе;
* на спине;
* на боку;
* на четвереньках.

#### Лучшие упражнения для поясничного отдела при грыже

Самое простое и эффективное упражнение выглядит так:

* Постелите коврик, сядьте возле стены.
* Лягте на спину так, чтобы вытянуть ноги вверх по стене. Руки должны находиться вдоль тела.
* Лежите так несколько минут. Если есть возможность, отсутствует боль, можно и полчаса.
* Для удобства под поясницу положите валик или подушку.

Лучшими упражнениями ЛФК для профилактики и лечения грыжи в поясничном отделе также считаются полукобра, кобра, кошка, птица-собака.

##### **Полукобра**

Одно из самых эффективных упражнений ЛФК при грыже пояснично-крестцового отдела позвоночника – полукобра. Оно помогает вернуть выпячивание внутрь диска, ускорить заживление. Упражнение делайте медленно и осторожно. Если появилась боль, от его выполнения лучше отказаться:

* Ложитесь на живот, согнув руки в локтях так, чтобы ладони находились с двух сторон лица.
* Медленно прогните спину вверх. Локти на полу, на одном уровне с плечами.
* Задержитесь в таком положении на 10 секунд.
* Медленно возвратитесь в исходную позу.
* Повторите 10 раз.
* Постепенно увеличьте время до 30 сек.

##### **Кобра**

Это упражнение ЛФК при грыжах пояснично-крестцового отдела – более тяжелая версия полукобры. Оно также помогает вернуть грыжу внутрь диска, ускорить заживление. Плюс – лучше растягивает связки, делает позвоночник гибче.

Упражнение делайте не раньше, чем освоите позу полукобры. Инструкция:

* Лягте на живот, руки согнуты в локтях, ладони возле лица.
* Из положения лежа начинайте медленно выпрямлять спину, не отрывая ладоней от пола, пока руки полностью не выпрямятся.
* Держите позицию 10 сек. (постепенно увеличьте до 20-30 сек.)
* Вернитесь в исходную позицию.
* Максимальное количество действий – 10 раз. Если появилась боль, к упражнению вы пока не готовы, не делайте.