

### ***ПОМНИТЕ!***

Физические упражнения способствуют поддержанию полного объема движений в руках, ногах и туловище, нормализуют тонус, силу и трофику мышц, улучшают кровообращение и лимфообращение в околопозвоночных тканях.

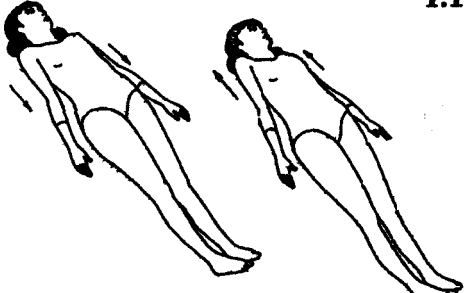
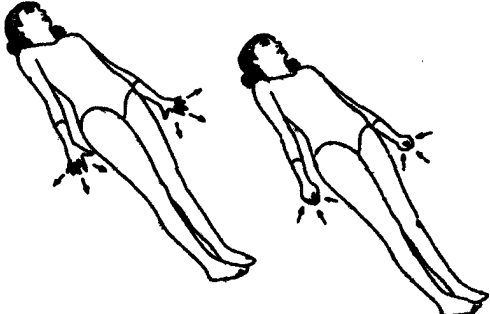
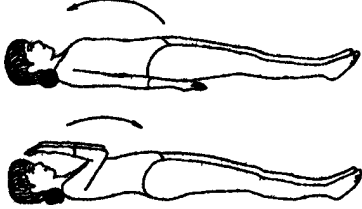
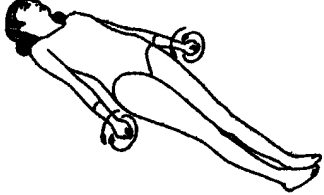
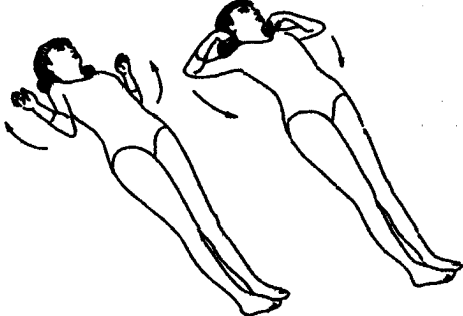
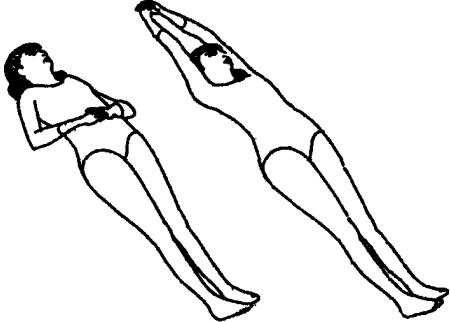
В занятиях соблюдайте следующие правила:

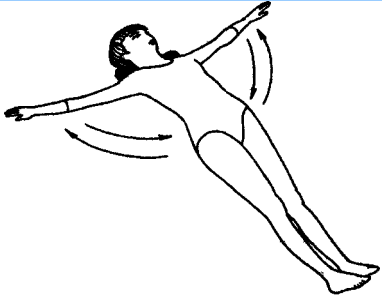
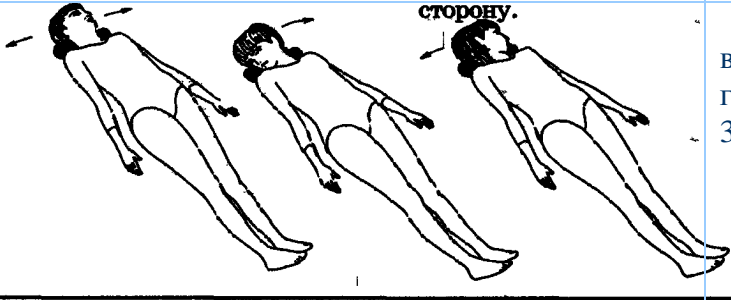
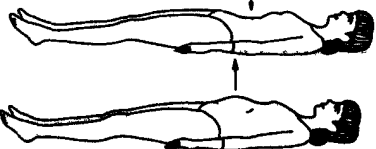
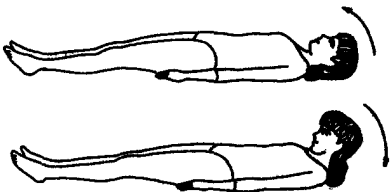
1. Занятия проводите в проветренном помещении.
2. Соблюдайте постепенность и последовательность нагрузки, не забывайте чередовать их с дыхательными упражнениями для расслабления мышц.
3. Выполняйте движения плавно и в умеренном темпе.
4. Нагрузку увеличивайте числом повторений и амплитудой движений.
5. Для увеличения нагрузки применяйте отягощения: гимнастические палки, мячи, гантели.
6. При проведении занятий контролируйте частоту пульса, ритм дыхания и изменения артериального давления.
7. Занятия желательно проводить ежедневно, в утренние часы, до принятия пищи.
8. Длительность занятий лечебной гимнастикой 20-30-40 минут, зависит от числа повторений упражнений.

### ***КОМПЛЕКС***

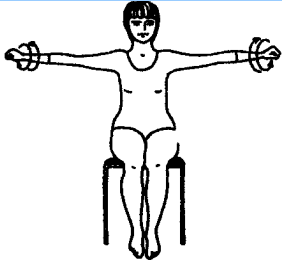
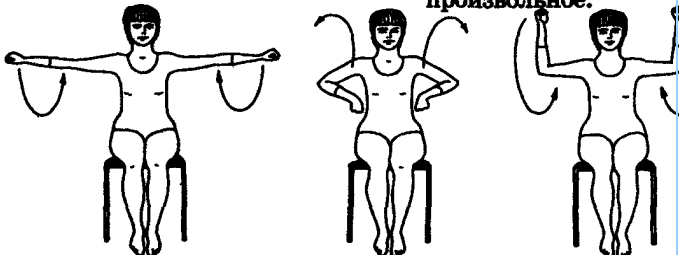
#### ***СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ***

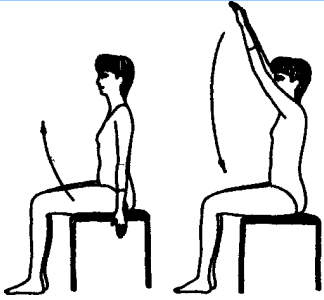

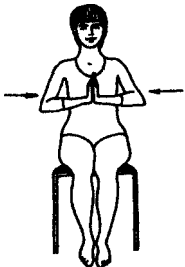
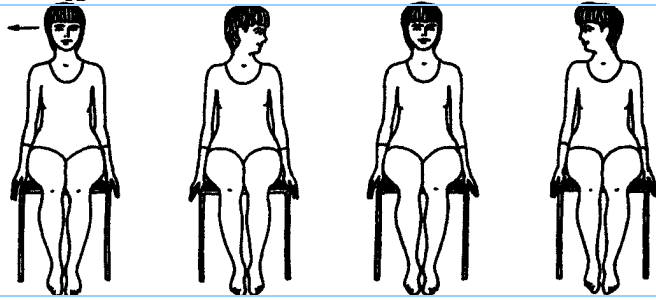

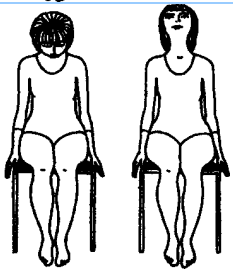
***1. Исходное положение (И. П.) — лежа на спине, под шею положить мягкий ватно-марлевый валик. Руки вдоль туловища, ноги выпрямлены.***

<p style="text-align: center;"><b>1.1.</b></p> 	<p>Одновременный подъем надплечий вверх с вдохом и опускание с выдохом (6-8 раз).</p>
<p style="text-align: center;"><b>1.2.</b></p> 	<p>Сгибание и разгибание пальцев рук (8-10 раз). Дыхание произвольное.</p>
	<p>Сгибание рук в локтевых суставах на вдохе, разгибание рук на выдохе (6-8 раз).</p>
	<p>Круговые движения в лучезапястных суставах, пальцы рук сжаты в кулак (8-10 раз). Дыхание произвольное.</p>
	<p>Одновременное разведение в стороны согнутых в локтевых суставах рук на вдохе и приведение их на выдохе (6-8 раз).</p>
	<p>И. П. — пальцы рук скрещены в «замок». Подъем прямых рук вверх на вдохе и опускание на выдохе (6-8 раз).</p>

	<p>Одновременное отведение прямых рук в стороны, скользя ладонями по плоскости на вдохе и приведение рук к туловищу на выдохе (6-8 раз).</p>
	<p>Осторожные повороты головы вправо и влево, не отрывая головы от поверхности ковра, по 3 раза в одну сторону.</p>
	<p>Диафрагмальное дыхание.</p>
	<p>В И.П. сделать вдох, на выдохе слегка приподнять голову от ковра (3 раза).</p>

**2. Основное И. П.** — сидя на стуле, плечи расправлены, спина прямая, ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах согнуты под углом 90°, руки вдоль тела максимально расслаблены.

	<p>И. П. - пальцы рук сжаты в кулак, руки отведены в стороны. Круговые движения в лучезапястных суставах (8-10 раз). Дыхание произвольное.</p>
	<p>И. П. - пальцы рук сжаты в кулак, руки отведены в стороны. «Круговые» движения в локтевых суставах (6-8 раз). Дыхание произвольное.</p>

	<p>Подъем прямых рук вперед вверх на вдохе, встряхивая опустить их на выдохе (3 раза).</p>
	<p>И. П. - пальцы рук сцеплены в «замок», руки за спиной. Списание окружности «замком» по 6-8 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.</p>
	<p>И. П. - сложить руки перед грудью, ладони соединены, локти отведены в стороны. Интенсивно надавить ладонями друг на друга в течение 2-5 секунд; затем руки расслабить. Упражнение повторить 3 раза. Дыхание произвольное.</p>
	<p>И. П. - основное. Плавные повороты головы вправо и влево на вдохе, возвращение в исходное положение на выдохе, по 3 раза в каждую сторону.</p>
	<p>И. П. - соединить ладони над головой, локти отведены в стороны. Интенсивно надавить ладонями друг на друга в течении 2-5 секунд; затем руки расслабить. Упражнение повторить 3 раза. Дыхание произвольное.</p>
	<p>И. П. - основное. Плавные наклоны головы назад на вдохе, вперед на выдохе (3 раза). Медленные наклоны головы влево - вправо на вдохе, возвращение в исходное положение на выдохе (по 3 раза в каждую сторону).</p>

	<p>И. П. - сидя на стуле, сцепить руки за головой, пальцы кисти переплетены, локти отведены. Оказывать давление головой на руки в течение 2-5 секунд с последующим расслаблением. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.</p>
	<p>Свободное расслабление, потряхивание кистями.</p>
	<p>И. П. - основное, сидя за столом, облокотившись лбом на ладони. Оказывать дозированное давление на руки в течении 2 - 5 секунд с последующим расслаблением. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.</p>
	<p>Диафрагмальное дыхание.</p>
	<p>И. П. - основное, ладонь прижата к теменной области головы. Оказывать дозированное давление на руку в течении 2 - 5 секунд с последующим расслаблением. Поочередно повторить с каждой рукой по 3 раза. Дыхание произвольное.</p>
	<p>И. П. - основное. Вытягивать шею вверх на вдохе, плечи одновременно опускать вниз, руки свободно опущены вдоль туловища. Затем на выдохе мышцы расслабить. Повторить 3 раза.</p>

[Главная](#)