



КЛИНИКА ДОКТОРА К. С. СУХАНОВА

192029, Россия, Санкт-Петербург, Ткачей, дом 70

тел. (812) 974-52-49, тел / факс (812) 560-71-65

E-mail doctor.ks@mail.ru

Комплекс упражнений для позвоночника ВЫПОЛНЯЙТЕ ДВА РАЗА В ДЕНЬ – УТРОМ И ВЕЧЕРОМ (УТРОМ – В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ!)

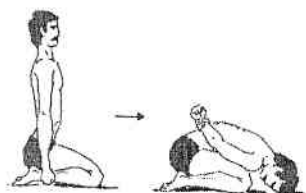
Перед началом занятий нужен соответствующий психологический настрой:

1. Доброжелательность.
2. Сосредоточить свое внимание на эффективной творческой работе над каждым упражнением. Все остальное забыть на 15-20 минут. Сначала выполнить дыхательную гимнастику №1. Начинать комплекс с полного расслабления тела. После каждого упражнения на 15-20 секунд расслабиться. Закончив комплекс, следует закрыть глаза и расслабиться на 1-2 минуты. Выполнять комплекс на полу (на коврике), одежды должно быть минимум.

Дыхательная гимнастика №1

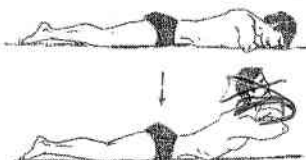
1. Короткий вдох через нос.
 2. Максимальный выдох через рот.
 3. Зажать нос пальцами, не дышать 15-20 секунд (каждая пятая пауза – максимальная, 30-40 секунд).
 4. Плавный вдох через нос (вдох чуть больше обычного), пауза, не дышать 3 секунды. После этого плавный выдох через рот.
 5. 4-ое выполнить 2 раза. Затем повторить весь комплекс сначала.
- Выполнять по 10 минут 4 раза в день, желательно в строго определенное время.

Упражнение №1



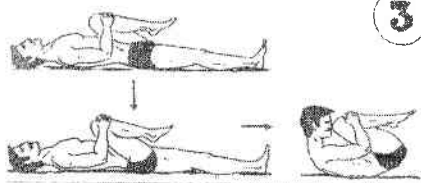
- 1** И.П. Сесть на пятки, предварительно встав на колени. Спина ровная, левая рука обхватывает за кисть правую за спиной, сделать небольшой вдох через нос. Медленно наклоняясь, коснуться лбом коврика. Во время наклона – плавный выдох. Медленно возвращаясь в исх. положение – плавный вдох. Спина ровная, сидя на пятках, резкий выдох через рот. Выполнять 5-8 раз. **ПРИ ОСТРЫХ БОЛЯХ В ПОЗВОНОЧНИКЕ ОПРИРАТЬСЯ НА РУКИ.**

Упражнение №2



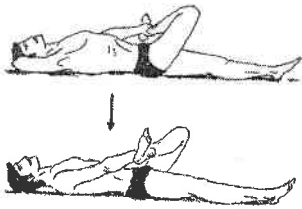
- 2** И.П. Лечь на живот. Ноги вместе. Кисти рук подложены под плечи ладонями вниз. Опираясь на руки, оторвать грудную клетку от пола, живот прижать к полу. Голова назад не запрокидывается! Находиться в таком положении 3-5 секунд, затем оторвать руки от пола. Зафиксировать положение на 3-5 секунд. Затем вернуться в исходное положение. Коснувшись лбом пола, расслабиться на 15-20 секунд. Дыхание спокойное, поверхностное.

Упражнение №3



- 3** И.П. Лечь на пол, на спину, согнуть правую ногу в колене, обхватить ее двумя руками и прижать к груди на 5-10 секунд. Освободить прижатую ногу и выпрямить ее для отдыха. Прodelать то же самое с левой ногой. После этого согнуть обе ноги сразу, обхватить их руками, прижать колени к груди, голову пригнуть к коленям на 10-15 секунд. Эти три движения составляют одно упражнение, делать его по четыре раза утром и вечером. Дыхание спокойное, поверхностное.

Упражнение №4



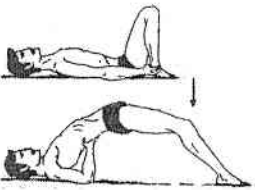
- 4 И.П. Лечь на спину на коврик. Руки по швам, ноги выпрямить.левой рукой ухватиться за нижнюю треть правой голени. Поднять ногу, тянуть к паховой складке левой ноги. Колено отвести в сторону к полу, оставить на уровне паховой складки, отпустить и так полежать 5 секунд, вернуться в И.П. Затем то же самое с другой ногой: правая нога – левая нога, выполнять 5-8 раз утром и вечером. Дыхание поверхностное через нос.

Упражнение №5 «Плуг»



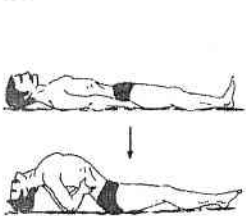
- 5 И.П. Лечь спиной на коврик, руки по бокам на полу, расслабиться, полежать 20-30 секунд. Поднять ноги, не сгибая коленей, аккуратно завести над головой, оторвать таз от пола и подпереть корпус чуть выше поясницы руками (локти упираются в пол). По возможности ноги стараться завести за голову и коснуться пальцами ног пола. Остаться в таком положении 15-20 секунд. В начале упражнения – короткий вдох, далее дышать неглубоко с небольшими паузами на вдохе и выдохе. Выполнять утром и вечером по 5-8р.

Упражнение №6



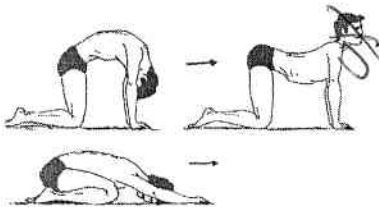
- 6 И.П. Лечь на спину на коврик, руки вдоль тела, согнуть колени, подтянуть пятки как можно ближе к тазу, оторвать таз от пола, и поднять как можно выше. Лопатки остаются прижатыми к полу, кисти рук подпирают поясницу. В таком положении находиться 5-10 секунд. Вернуться в И.П., расслабиться, дыхание неглубокое: маленький вдох – пауза. Выполнять по 5 - 8 раз утром и вечером.

Упражнение №7



- 7 И.П. Лечь спиной на коврик, руки по швам, ноги вместе, прямые. С упором на локти оторвать шейно-грудной отдел от пола, достать макушкой пол, прогнув спину в грудном отделе. Свести лопатки вместе. Мышцы шеи расслабить. Не опирайтесь на голову. Побывать в таком положении 5-10 секунд. Дыхание спокойное, поверхностное. Выполнять 8-10 раз утром и вечером.

Упражнение №8



- 8 И.П. Встать на четвереньки. Выпрямить руки в локтях (при выполнении упражнения следить за этим постоянно). На счет “раз” нагнуть голову, достав подбородком грудь, спину выгнуть дугой. Побыв в таком положении 3-5 секунд, медленно прогнуть спину в грудном отделе. Голова назад не запрокидывается! В таком положении оставаться 3-5 секунд. Выполнять утром и вечером по 5-10 раз, дыхание поверхностное, через нос.

Упражнение №8-а

- И.П. Лежа на животе, опереться на вытянутые руки, прогнуться максимально в грудном отделе, живот прижат к полу. Оторвать таз, сесть на пятки и уйти в растяжку. Выполнять 5 раз.

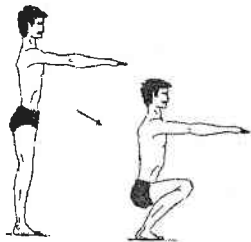
Упражнение №9

- И.П. (рис.9) Сесть на пятки, спина ровная, ноги в коленях разведены на 45 градусов, лопатки сведены, левой рукой за спиной обхватить кисть правой руки. Сделать короткий вдох через нос, плавно наклониться к правой ноге (плавный выдох), коснуться лбом коврика, при этом пятки не отрываются от пола. Задержаться в таком положении на 5-10сек (в это время не дышать). Затем плавно выпрямиться (хороший плавный вдох), во время которого надо вернуться в исходное положение. Сделать резкий выдох через рот (ха). Затем И.П. совершаем те же наклоны к левому колену. Повторить упражнение 6-8 раз.



(рис.9)

Упражнение №10



Приседание: **И.П.** Ноги на ширине плеч, руки по швам, спина ровная. Медленно приседаем, не отрывая пяток от пола, как можно ниже, руки вперед. Медленно встали, спина ровная. С третьего приседания немного попружинить в присяде в коленях. Упражнение выполнять 10-12 раз. Следить, чтобы корпус не отклонялся в сторону, вперед и назад.

Рекомендации при обострении:

1. Выполнить комплекс упражнений.
2. Принимать горячую ванну в течение 10-15 минут, температура 41-43 градуса. Гипертоникам и сердечникам – грелки на 20 минут.
3. Взять 2 чайные ложки випросала (мазь) или «Рус», «Ледум», втереть насухо в область поясницы. Все это проделывать утром и вечером 10 дней.

Рекомендации лечебно-профилактического плана:

8 столовых ложек риса залить тремя литрами холодной воды на одни сутки, воду слить, рис залить холодной свежей водой и 5 минут поварить. Воду слить, рис поставить в холодильник. Утром натощак съесть одну столовую ложку, четыре часа после этого ничего не есть, затем все, как обычно. 2 недели есть этот рис, одна неделя перерыв и так 3-4 курса.

Биостимулирующая смесь:

1. Сок алоэ – 100 грамм.
 2. Сок клюквы – 100 грамм (сок лимона)
 3. 4 полных столовых ложек меда.
 4. Охлажденный кипяток – 240 грамм.
- Все смешать, поставить в темное прохладное место.
Пить по одной столовой ложке 3 раза в день до еды.

Дыхательная гимнастика №2

1. Сделать очень короткий, тихий, спокойный вдох через нос, при этом в процессе вдоха диафрагма и межреберные мышцы участия не принимают. Грудная клетка не раздувается. Субъективное ощущение таково, что воздух набирается только до уровня гортани.
2. Небольшая пауза 2-3 секунды.
3. Плавный, спокойный выдох через нос. Выдох должен быть дольше вдоха в 3 раза. Через 2-3 подобных цикла дыхания захочется вдохнуть глубже, постарайтесь не делать этого, сохранять взятый ритм дыхания. Если дыхание выполнялось правильно, появится покалывание в слизистой носа и дыхание через нос станет более легким и свободным. Соответственно расширяются бронхи, и в легкие поступает воздуха значительно больше, хотя ритм дыхания останется поверхностным. Если же пришлось все же вдохнуть глубже, пауза должна быть соответственно больше.

Дышать таким образом постоянно, очень важно засыпать с этим ритмом дыхания.

Будьте здоровы!