

УПРАЖНЕНИЯ СКОРОЙ ПОМОЩИ ПРИ БОЛИ В СПИНЕ

(видео-демонстрация доступна по ссылке: <https://youtu.be/aHi4fZjVIJM>)

Методика:

Комплекс упражнения на льду является эффективным способом купирования острого приступа боли в спине, в частности – в пояснице. Он позволяет быстро, эффективно и безопасно снять приступ острой боли, не прибегая при этом к лекарственным обезболивающим.

Данный комплекс сопровождается видео (см. в материалах программы).

Его демонстрация делается в ходе программы (используйте имитацию пакета со льдом), в любой день после темы “ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА”.

Проводится на сцене на массажном (или обычном) столе. Время демонстрации ограничено 5-7 минутами, поэтому здесь не нужно выполнять комплекс в полном объёме по времени – достаточно последовательно показать каждое упражнение, сопровождая необходимыми комментариями.

Правильный подход при боли в спине такой:

- при острой боли мы должны вначале снять обострение, убрать боль и отек (но сделать это правильно, а не просто заглушить боль химическими препаратами),
- уже затем, в период ремиссии, выполняются все остальные лечебные рекомендации: такие как растяжки, ежедневная ходьба на свежем воздухе, специальные лечебные упражнения, которые мы разучиваем на занятиях в группах оздоровительной гимнастики; а также питьевой режим, отказ от курения, употребления любых количеств алкоголя, кофе, черного и зеленого чая, регулярный полноценный сон, здоровое питание и т.д.

Не забывайте, что во всех случаях боли в спине вы должны первым делом и как можно скорее поставить точный диагноз, т.е. обратиться к врачу и пройти необходимое обследование.

ВНИМАНИЕ! Перед выполнением комплекса убедитесь, что причиной боли не является повреждение костной структуры (переломы костей позвоночника), злокачественная опухоль или другие состояния, требующие немедленной квалифицированной врачебной помощи.

Мышца, как правило, болит или из-за того, что ее повредили (при различных травмах), или из-за того, что ей не хватает кислорода, не поступает достаточно крови – это называется ишемия мышцы. Последнее чаще всего и имеет место при болях в спине.

В таких случаях в острый период мы используем **лед (т.е. холод, криотерапия) + упражнения**.

- Упражнения позволяют прокачать достаточное количество крови через мышцы спины, чтобы вернуть им здоровое состояние и снабдить кислородом и питанием для восстановления.
- Лёд позволяет убрать отёк (ради чего врачи обычно назначают НПВС) и одновременно дает глубокое обезболивание (ради чего применяют анальгетики и те же НПВС в таблетках, инъекциях, блокады).

* Лёд без упражнений повредит – можно застудить спину. Помните: хорошо тренированную и снабженную кровью мышцу застудить невозможно! Работа мышцы (т.е. движение) служит лучшей защитой.

* Упражнения без льда также могут повредить в период обострения: во-первых, просто не получится их делать из-за боли; во-вторых, они еще больше усилят отек и усугубят положение – нервные корешки могут защемиться и даже атрофироваться, может потребоваться хирургическое вмешательство.

Как правильно делать упражнения:

- 1) Берем пакет со льдом (или специальный охлажденный гелевый пакет), обворачиваем тонким полотенцем и кладем человеку под поясницу (не на голое тело!) – под то место, где боль наибольшая. Убедитесь, что пакет соприкасается с больной областью равномерно по всей плоскости.
- 2) Начинаем с дыхательного упражнения. Нельзя приступать к последующим движениям до тех пор, пока человек не научится правильно спокойно дышать.
- 2) Во всех упражнениях усилие делаем на выдохе (только при выдохе мышца расслабляется)! Если задерживать дыхание, то эффект будет прямо противоположным, это может спровоцировать ещё больший мышечный спазм.
- 3) Занятие должно длиться около 30-40 минут.
- 4) Ни в коем случае не “помогайте” человеку делать упражнения при помощи своей физической силы. Упражнения совершенно безопасны только при условии, если человек делает их самостоятельно.
- 5) После выполнения комплекса субъективно человек ощущает улучшение: боль уменьшается, объём движений возрастает, возвращается (частично) свобода движения. Однако не стоит после этого нагружать поясницу. Мы рекомендуем на 30-60 минут надеть фиксирующий корсет или отдохнуть, находясь в горизонтальном положении.

Комплекс упражнения (содержание):

1. **«ДЫХАНИЕ»**. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки на животе. Медленный вдох носом - надувается живот, медленный и долгий выдох через рот – живот втягивается внутрь. 4 раза
2. **«ПЕДАЛИ-1»**. И.п. – лежа на спине руки вниз, ноги согнуты, колени вместе, опора на пятки. Движение стоп вверх/вниз, вращения (каждое по 50 и более раз).
3. **«НЕПОЛНОЕ СКОЛЬЖЕНИЕ»**. Исходное положение то же. Поочередное разгибание (приблизительно на длину стопы) и сгибание ног, скользя пяткой по полу (не отрывая). Выдох на напряжение.
4. **«ХОДЬБА-1»**. Исходное положение то же. На выдохе тянем колено к груди, без помощи рук. Стопу тянуть на себя, на вдохе медленно поставить ногу на пол, без удара. По 20 раз каждой ногой.
5. **«ПОЛУМАХИ»** Ноги согнуты, колени вместе. На выдохе поочередно выпрямляем ногу вверх-вперед (45°), стопа на себя. По 20 раз каждой ногой.
6. **«ПОЛНОЕ СКОЛЬЖЕНИЕ»**. Исходное положение то же. Поочередно разгибаем ногу до конца и сгибаем ее, скользя пяткой по полу (не отрывая). Выдох на напряжение. По 20 раз каждой ногой.
7. **«ПЕДАЛИ-2»**. Исходное положение с прямыми ногами, колени прижимать к полу. Движение стоп вверх/вниз (минимум по 50 раз), сваливание стоп внутрь/наружу, вращения стопами вправо-влево (по 10-20 раз). Амплитуда движения максимальная. Дыхание произвольное, спокойное.
8. **«ОТВЕДЕНИЕ В СТОРОНУ»**. Исходное положение то же. Поочередное отведение (на выдохе) и приведение ног, скользя пяткой по полу. Ног не поднимать, стопа «смотрит» вверх. По 20 раз.
9. **«ХОДЬБА-2»**. Исходное положение то же. Поочередное глубокое сгибание ног (колено тянется к груди) на выдохе, без помощи рук. Прямая нога прижимается к полу. По 20 раз.
10. **«ДИАГОНАЛЬ-1»**. И.п. – лежа на спине с прямыми ногами, руки вверх (лежат на полу над головой). На выдохе правый локоть и левое колено встречаются над животом. На вдохе – и.п. То же – другой рукой и ногой. Голову не поднимать. По 10-20 раз каждой рукой.
11. **«ДИАГОНАЛЬ-2»**. И.п. – лежа на спине с прямыми ногами, руки вверх (лежат на полу над головой). На выдохе правая рука и левая нога (прямые) «встречаются» над животом (пальцы тянутся к стопе), приподнимая голову и плечи. На выдохе – возврат в и.п. То же – другой рукой и ногой. Следить за дыханием! Начинать с доступного уровня (пальцы к колену), но постепенно увеличивать амплитуду. Не делать рывков!!! По 10-20 раз каждой рукой.
12. **«СТУПЕНЧАТОЕ ДЫХАНИЕ»**. Исходное положение лежа на спине с согнутыми ногами, руки положить на живот. Сделать глубокий вдох, а длинный выдох разделить на части. 3-4 раза.
13. **«ВЕРХНИЙ ПРЕСС»**. И.п. – лежа на спине с согнутыми ногами, руки за головой. Поясница расслаблена. На выдохе приподнять голову, плечи, лопатки (слегка округлив спину и следя за расстоянием от подбородка до шеи – «яблоко»), на выдохе – в и.п. Темп умеренно быстрый, амплитуда полная. Следить за дыханием и правильностью выполнения. Поясницу отрывать от пола категорически запрещено!!! 50 раз и более. (делать до чувства жжения и еще 5-10 раз). Можно вытянуть руки в замке к потолку и тянуться ими вверх.
14. **«ПОЛУМОСТ»**. Исходное положение – лежа на спине, руки разведены в стороны – вниз, ноги согнуты в коленях, вместе. Опираясь на стопы, плечи и ладони, на медленном выдохе приподнять таз вверх. На вдохе плавно возвращаемся в и.п. Чем ближе пятки к тазу, тем больше нагрузка. 5-10 раз. Не всем это упражнение подходит! Если боль увеличивается – пропустить.
15. **«СВАЛИВАНИЕ КОЛЕН»**. Ноги согнуты, колени вместе. На выдохе сваливаем ног влево (обе ноги одновременно), без усилия. Таз не отрывать. То же другой ногой.
16. **«РАСТЯЖКА НОГ»**. И.п. – лежа на спине. На вдохе поднять прямые руки вверх, ноги лежат прямые. На выдохе – опустить руки и обнять одну ногу, подтянув колено к груди. При этом следить, чтобы вторая нога не сгибалась в колене и не поднималась голова. 4-8 раз каждой ногой.
17. **«КОЛОБОК»**. И.п. – лежа на спине, руками обнять согнутые в коленях ноги. На выдохе подтянуть оба колена к груди, поднять голову и потянуться носом к коленям. На вдохе вернуться в и.п. 4-6 раз
18. **«ГЛУБОКОЕ ПОЛЗАНИЕ»**. Встав на четвереньки, ползем вперед, глубоко выставляя колено и руку, как бы распластываясь на выдохе. Как можно дольше.

Комплекс выполняется 1-2 раза в день ежедневно до купирования обострения.

После снятия обострения (исчезновения острой боли) можно приступать к выполнению

«Базового комплекса упражнений при грыжах и протрузиях позвоночника».