

## БОЛИ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

Боли в нижней части спины испытывают в течение жизни около 80% людей. Часто прямой или косвенной причиной этих болей бывает слабость глубоких мышц корпуса.

Глубокие мышцы активируются за 50 миллисекунд до крупных, внешне заметных мышц. Основные глубокие мышцы корпуса: поперечная мышца живота, многораздельная мышца и подвздошные мышцы. Их хороший тонус обеспечивает стабильность позвоночника и предупреждает появление болей в нижней части спины. Поэтому во время тренировок важно обращать внимание и на глубокие мышцы. Стабильности нижней части спины способствуют также сильные ягодичные мышцы и хорошая подвижность тазобедренных суставов.

**ФИЗИОТЕРАПИЯ** - часть восстановительного лечения, целью которого является максимальное восстановление работы опорно-двигательного аппарата или системы органов.

Можно превентивно оценить нарушения мышечного баланса, обусловленного спецификой вида спорта, и с помощью профилактической деятельности предупредить вызываемые ими спортивные травмы.

**Для улучшения функциональных возможностей применяются в основном:**

- **Терапевтические упражнения**
- **Массаж и другие формы мануальной терапии**
- **Различные физические методы лечения**

Мы проводим физиотерапевтическую оценку, вместе выполняем упражнения и составляем индивидуальную программу домашних упражнений. При необходимости применяем приемы мануальной терапии.

## ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ И СОВЕТА

При болях в спине стоит записаться на прием к ортопеду, который при необходимости направит к физиотерапевту.

Целевое учреждение Spordimeditstiini SA сотрудничает с клиникой физиотерапии Füsioteraapia Kliinik OÜ. Мы принимаем пациентов по одному адресу, записаться на приём можно по тем же номерам телефона.

### SPORDIMEDITSIINI SA И FÜSIOTERAAPIA KLIINIK OÜ

Тонди 84/3  
(здание частной школы Аудентес, 3 этаж), Таллинн  
Тел.: 699 6515 и 699 6545  
Э-почта: [admin@sportmed.ee](mailto:admin@sportmed.ee)  
[www.sportmed.ee](http://www.sportmed.ee)  
[www.fysioteraapia.ee](http://www.fysioteraapia.ee)

Spordimeditstiini SA и Füsioteraapia Kliinik OÜ – партнёры Инновационного кластера оздоровительного движения SportEST и эксперты данной сферы. Кластер SportEST объединяет учреждения, предлагающие основные и опорные услуги в сфере движения.



Füsioteraapia Kliinik



Подробнее о кластере и оздоровительном спорте можно прочитать на сайте [www.sportest.eu](http://www.sportest.eu).

[estonia.ee](http://estonia.ee)



Euroopa Liit  
Euroopa  
Regionaalarengu Fond



Eesti  
tuleviku heaks

Инструкцию составила физиотерапевт  
Катре Луст-Мардна.



# БОЛИ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТАБИЛИЗАЦИИ НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

Правильное выполнение терапевтических упражнений помогает избежать проблем в нижней части спины и вылечить хроническую боль.



Лягте на спину, согните ноги. Сохраняйте нейтральное положение спины и максимально напрягите мышцы живота. Одновременно напрягите мышцы тазового дна, как будто вы удерживаете мочеиспускание. Следите, чтобы ягодичные мышцы не напрягались. Дышите свободно. Сохраняйте положение 10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 10 раз. Когда почувствуете, что можете одновременно фиксировать мышцы живота и тазового дна, втяните пупок и поочередно поднимайте колени, сохраняя положение 10 секунд. Следите, чтобы, несмотря на движение ног, мышцы живота и тазового дна сохраняли активность. Повторите 10 раз.



Лягте на спину, согните ноги. Напрягите мышцы живота и мышцы тазового дна, как будто вы удерживаете мочеиспускание. Сохраняя стабильность таза, вытяните бедра и поднимите ягодицы вверх. Сохраняйте положение 5-10 секунд. Напрягая мышцы живота, вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.



Выполняйте, как предыдущее упражнение, но вытяните одну ногу вперед и держите 5-10 секунд, затем повторите то же самое с другой ногой. Спина и таз должны быть неподвижны. Пальцами проверяйте, чтобы при выпрямлении ноги бедра не опускались. Повторите 10 раз.



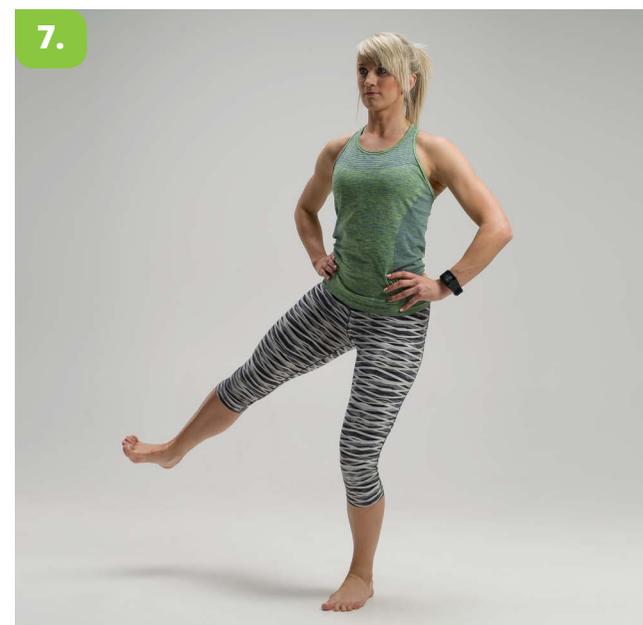
Встаньте на четвереньки, спина в нейтральном положении, мышцы живота напряжены. Медленно поднимите правую руку и левую ногу и вытяните их как можно дальше. Старайтесь не выгибать спину и не поворачивать таз. Держите 5-10 секунд, медленно вернитесь в исходное положение, повторите с другой рукой и ногой. Повторите 10 раз.



Лягте на живот, руки опираются на предплечья, ноги опираются на пальцы. Напрягите мышцы корпуса и мышцы живота, оторвите колени и бедра от пола. Не выгибайте и не прогибайте спину слишком сильно. Сохраняйте положение 5-20 секунд и медленно вернитесь в исходное положение. Если самочувствие позволяет, то можете сохранять положение дольше.



В положении на боку напрягите мышцы корпуса, напрягите мышцы живота и поднимитесь в упор на предплечье так, чтобы тело опиралось на предплечье и наружную часть нижней ступни. Следите, чтобы тело оставалось прямым. Сохраняйте положение 5-20 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение и повторите упражнение на другом боку.



Для укрепления ягодичных мышц встаньте на пол, одну ногу слегка согните в колене, прямую ногу отведите в сторону (12 раз), затем отведите ногу немного назад по диагонали (12 раз), затем немного вперед по диагонали (12 раз). Пальцы ноги, которой выполняется упражнение, должны быть максимально повернуты на себя. Для сохранения равновесия вы можете держаться, например, за стул. Повторите серию упражнений три раза.



Для растяжения сгибателей бедра, стоя на коленях, выставите одну ногу вперед и перенесите тяжесть на переднюю ногу. Максимально прижимайте бедро растягиваемой стороны вперед и вниз, напрягая ягодичные мышцы этой же стороны и сохраняя напряжение мышц живота. Для увеличения растяжения вытяните руку растягиваемой стороны поперек груди. Следите, чтобы нижняя часть спины не прогибалась, сохраняйте положение 30 секунд.



Для улучшения подвижности тазобедренных суставов полезно растягивать ягодичные мышцы. Лежа на спине, поставьте голеностоп одной ноги на согнутое колено другой ноги. Руками притяните колени к себе и держите 30 секунд.

**Подробные инструкции получите у физиотерапевта.**

На сайте клиники физиотерапии **Füsioteraapia Kliinik OÜ** [www.fysioteraapia.ee](http://www.fysioteraapia.ee) вы найдете 1-3-минутные видео с упражнениями для различных частей тела.