

Своими силами



упражнения для спины



Таллиннское ревматологическое объединение

Молодость дана каждому человеку один раз, но он сам выбирает время для этого.

Своими силами

это набор упражнений для ревматологических больных. Упражнения также подходят для предотвращения возможных проблем и просто для поддержания хорошего самочувствия.

Своими силами

СОСТОИТ ИЗ ПЯТИ БРОШЮР:

- | | |
|------------------|--|
| БРОШЮРА 1 | Упражнения для малых суставов |
| БРОШЮРА 2 | Упражнения для плечевого пояса и шеи |
| БРОШЮРА 3 | Упражнения для плечевых суставов и рук |
| БРОШЮРА 4 | Упражнения для спины |
| БРОШЮРА 5 | Упражнения для нижних конечностей |

УПРАЖНЕНИЯ СОСТАВИЛИ:

физиотерапевт Ида-Таллиннской
центральной больницы
специалист по лечебной
физкультуре

ИВИ АБРАМ

МАЙРЕ АНСААР

Редактор

МАЙРЕ-ЛИЙЗ ХЯЭЛЬ

Снимки

ТООМАС ТУУЛЬ

Оформитель

МАРЕК АЛЛВЕЭ

НАЧИНАЙТЕ ДЕНЬ С ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ!

ДЕЛАЯ УПРАЖНЕНИЯ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО:

- ✓ Упражнения следует выполнять 2 раза в день!
- ✓ Каждое упражнение следует повторять 8-10 раз подряд!
- ✓ Упражнения следует выполнять тогда, когда напряжение и боль ощущаются меньше всего!
- ✓ Дышать следует в одном ритме с упражнениями!
- ✓ Упражнения следует выполнять до появления болезненных ощущений!
- ✓ После каждого упражнения обязательно следует расслабиться!

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ПРОТЕЗ БЕДРА ИЛИ КОЛЕННОГО СУСТАВА!

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ И О ХОДЬБЕ!

ХОДЬБА ПОЛЕЗНА ДЛЯ ВСЕХ, НО, В ОСОБЕННОСТИ, ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ!

Ходьба

- ✓ это тренировка на выносливость,
- ✓ повышает плотность костей, что особенно важно для больных, принимающих глюкокортикоиды,
- ✓ укрепляет мышцы и позволяет сохранить подвижность суставов; в свою очередь, укрепление окружающих мышцы и суставы тканей защищает суставы,
- ✓ помогает снижать вес, благодаря чему уменьшается нагрузка на суставы,
- ✓ улучшает качество сна и настроение.

УПРАЖНЕНИЯ для спины

1.



В положении лежа на спине, руки вдоль боков, колени согнуты, левое колено двигается в направлении правого плеча и обратно, повторите упражнение для правой ноги.

2.



В положении лежа на спине, руки вдоль боков, колени согнуты, заведите прямую правую руку за голову, вытяните, верните руку в исходное положение, повторите упражнение для левой руки.

3.



В положении лежа на спине, руки вдоль боков, ноги вытянуты, поднимите левое колено, одновременно подтянув подбородок к груди, медленно опустите ногу и голову в исходное положение, повторите упражнение для правой ноги.

В положении лежа на спине, руки вдоль боков, колени согнуты, ноги на ширине плеч, поднесите руки к бедрам, подтянув подбородок к груди, вытяните руки к коленям, вернитесь в исходное положение.

4.



В положении лежа на спине, руки вдоль боков, ноги вытянуты,

дугой заведите руки за голову, потяните пальцы на ногах к себе, подбородок подтяните к груди, живот втянут, вернитесь в исходное положение.

5.



В положении лежа на спине, руки вдоль боков, колени согнуты, втяните живот, поднимите бедра, вернитесь в исходное положение.

6.



7.



В положении лежа на спине, руки вдоль боков, колени согнуты, поверните колени направо, втяните живот, вернитесь в исходное положение, повторите упражнение для другой стороны.

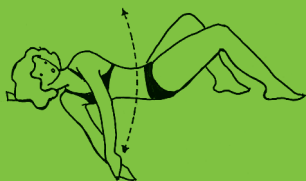
8.



В положении лежа на спине, руки вдоль боков, ноги на ширине плеч, вытянуты, согните правую ногу, наклоните ногу в направлении противоположного колена, верните ногу в исходное положение, распрямите ногу, повторите упражнение для левой ноги.

Упражнение не рекомендовано для людей с протезами бедра!

9.



В положении лежа на спине, колени согнуты, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны на уровне плеч, поверните верхнюю часть туловища направо, левую руку положите на правую, вернитесь в исходное положение, повторите упражнение для другой стороны.

В положении лежа на спине, руки вдоль боков, колени согнуты, ноги на ширине плеч, медленно поднимите поясничный отдел, слегка согнув спину, и удерживайте положение, очень медленно вернитесь в исходное положение.

10.



В положении сидя, руки на коленях, стопы прочно стоят на полу, наклоните туловище вперед, не сдвигая бедер, вернитесь в исходное положение.

11.



В положении сидя, руки опущены, стопы прочно стоят на полу, наклоните голову вперед, затем наклоните тело, коснитесь стоп, медленно вернитесь в исходное положение.

12.



Упражнение не рекомендовано для людей с протезами бедра! Будьте осторожны, если Вы страдаете остеопорозом спины или шеи!

13.



В положении сидя, стопы прочно стоят на полу, руки на бедрах, наклоните тело и голову в сторону, вернитесь в исходное положение, повторите упражнение для другой стороны.

Будьте осторожны, если Вы страдаете остеопорозом спины или шеи!

14.



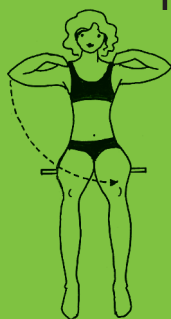
В положении сидя, стопы прочно стоят на полу, прямые руки вытянуты в стороны на уровне плеч, посмотрите на правую руку, заведите руку за спину, поверните туловище в ту же сторону, вернитесь в исходное положение, повторите упражнение для другой стороны.

15.



В положении сидя, стопы прочно стоят на полу, взгляд направлен вперед, заведите руку за спину, поверните туловище в ту же сторону, вернитесь в исходное положение, повторите упражнение для другой стороны.

В положении сидя, стопы прочно стоят на полу, ноги на ширине плеч, кончики пальцев на плечах, ноги на ширине плеч, потянитесь правым локтем к противоположному колену, верните руку в исходное положение, повторите упражнение для другой стороны.



В положении сидя, стопы прочно стоят на полу, ноги на ширине плеч, кончики пальцев на плечах, спина прямая, руки на коленях, сгибая поясницу, подайтесь тазом вперед, вернитесь в исходное положение.



В положении стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки опущены вдоль бедер, согните поясницу и подайтесь вперед тазом, расслабьтесь.



19.



В положении стоя, ноги на ширине плеч, стопы прочно стоят на полу, выпрямите правую руку, по направлению к левому плечу, поверните туловище и посмотрите на вытянутую руку, вернитесь в исходное положение, повторите упражнение для другой стороны.

20.



В положении стоя, ноги на ширине плеч, перенесите тяжесть тела на одну ногу, вторую ногу слегка согните в колене, перенесите тяжесть тела на другую ногу, согнув ее следка в колене, шагайте на месте – раз-два-три-раз-два-три.

Впервые брошюра Впервые брошюра Таллиннского ревматологического объединения «Своими силами, брошюра 4, упражнения для спины» была издана в 2006 году

**ХОДИТЕ ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО ПОЛЧАСА-ЧАСУ
ЗА ОДИН РАЗ.**

Не забывайте об осанке:

- ✓ спина прямая, походка динамичная, пружинистая, руки подвижные!
- ✓ После ходьбы РАСТЯГИВАЙТЕ все напряженные мышцы. Если не забывать о растяжке, то мышцы будут быстрее восстанавливаться, и не будут болеть.

**РАСТЯЖКА ДЛЯ ЛЮДЕЙ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОДЬБОЙ**

Источник: Kävelyn vuosi 1999.
Suomen Reumaliitto



Боковые мышцы



Мышцы голени
и портняжные
мышцы



Задние мышцы
бедр



Передние мышцы
бедр



Мышцы груди



Таллиннское ревматологическое объединение

TALLINN RHEUMATISM SOCIETY

Эстонский ревматический союз включает 13 организаций по всей Эстонии, представляющих интересы пациентов с костными болезнями и болезнями суставов:

Таллиннское ревматологическое объединение
Пярнуское уездное объединение Эстонского ревматического союза
Ярваское ревматологическое общество
Колхилаское ревматологическое общество
Йыгеваское уездное ревматологическое общество
и общество больных с радикулитом
Пылваский уездный ревматологический союз
Общество несовершеннолетних и молодых ревматологических больных
Тартуское ревматологическое общество
Сааремааское ревматологическое общество
Валгаский уездный ревматологический союз
Вильяндиский уездный ревматологический союз
Эстонский молодежный ревматологический союз
Эстонский союз больных остеопорозом

Эстонский ревматический союз был основан в 1991 году в Таллинне.

Брошюра выпущена

в рамках совместного проекта Отдела здоровья населения Министерства социальных дел Эстонской Республики, Эстонского ревматического союза и Эстонского общества ревматологии при поддержке Министерства социальных дел Эстонской Республики и Социального фонда Европейского Союза



EESTI REUMALIIT
Estonian Rheumatism Association

