

Упражнение 7

Исходное положение: лежа на животе. Большими пальцами рук ассистирующий массирует мышцы по обеим сторонам от позвоночного столба. Движения по направлению от позвоночника, что размягчает мышцы и придает им эластичность.

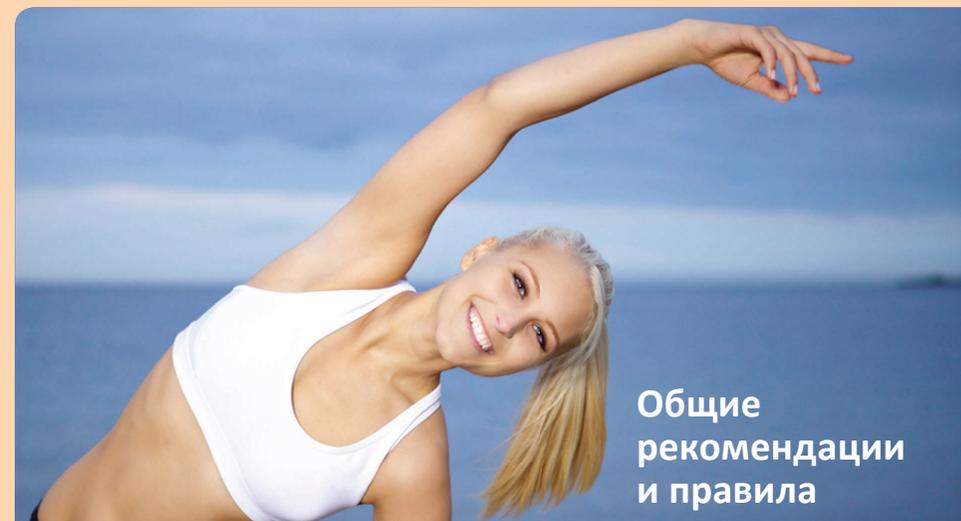


Упражнение 8

Необходимо также массировать “скованные” и болезненные мышцы в области между лопатками. Исходное положение: лежа на животе. Ассистирующий кладет ладони на лопатки больного. Напрячь мышцы между лопатками, соединяя их. Сохранять это положение в течение 5-10 с. Одновременно с расслаблением мышц ассистирующий надавливает на лопатки больного в разные стороны так, что они отходят от позвоночника, насколько это возможно.



Гимнастика для грудного отдела позвоночника



Общие рекомендации и правила

Чтобы лечебные упражнения принесли только пользу и не навредили вам, следует запомнить следующие правила и рекомендации:

- все упражнения должны выполняться без боли, если таковая присутствует, то необходимо уменьшить амплитуду движений или вообще прекратить занятия;
- если у вас присутствует любое заболевание позвоночного столба, то приступать к занятиям можно только вне обострения, при активном болевом синдроме любые упражнения противопоказаны;
- не рекомендуется предпринимать отрывистых и резких движений, они все должны быть плавными и медленными (это позволит избежать травмы во время тренировок);
- комплекс упражнений необходимо выполнять регулярно, только так можно достичь успехов;
- любой гимнастический комплекс должен начинаться с разминки и растяжки;
- перед занятиями запрещено употреблять любые медикаменты обезболивающего характера, в противном случае вы можете не заметить, как начнется болевой синдром, чем можете навредить себе.

Упражнения нельзя делать через боль!



Записаться на прием к специалистам в системе платных услуг:

- по тел.: 8(863) 227-00-00, 255-79-79
- отправив sms-сообщение со словом «заказ» на номер 8-918-529-03-55
- в личном кабинете на сайте www.rokdc.ru

Чтобы узнать о бонусах:



OKDC_ROSTOV

Мобильная запись через Телеграм «Хочу к врачу ОКДЦ»:



Упражнения 1-4 могут быть использованы как при острых, так и хронических формах заболеваний, при соблюдении главного правила — под контролем болевых ощущений.

Цель — улучшить подвижность грудного отдела позвоночника и грудной клетки, обеспечить возможность глубокого дыхания.

Упражнение 1



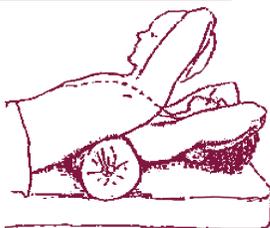
Исходное положение: сидя на стуле с крепкой спинкой и без острых углов. Положить руки на затылок и прогнуться назад так, чтобы позвоночник был прижат к верхнему краю спинки стула, при этом выгибается также и грудной отдел позвоночника, особенно та его часть, которая прижата к спинке стула. Прогнуться назад и наклониться вперед 3-4 раза.

Вариант

Исходное положение: сесть на край стула так, чтобы верхняя часть грудного отдела позвоночника опиралась на верхний край спинки стула. Прогнуться назад и наклониться вперед так же, как и в предыдущем случае.

Дыхание: при прогибе назад — вдох; при наклоне вперед — выдох. Это облегчает движения и тренирует легкие. Повторить упражнение 3-4 раза.

Упражнение 2



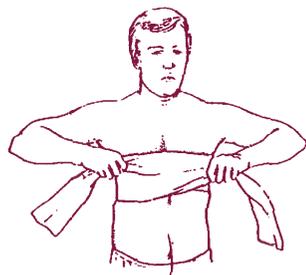
Исходное положение: лечь на спину на ровное место, под спину в области грудного отдела позвоночника подложить валик. Он должен быть достаточно жестким, диаметром около 10 см (подойдет 1,5-литровая пластиковая бутылка, наполненная теплой водой). Положив руки за голову, лечь на валик. Прогнуться, затем приподнять верхнюю часть туловища. Чтобы разрабатывались разные участки грудного отдела позвоночника, следует передвигать валик вдоль позвоночника и повторять упражнение по 3-4 раза.

Дыхание: при прогибе назад — вдох, при подъеме верхней части туловища — выдох.

Упражнение 3

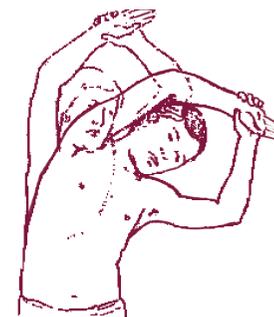
Исходное положение: сидя или лежа. Обернуть полотенцем или куском материи нижнюю часть грудной клетки. Взяться руками за свободные концы. Сделать глубокий вдох. При выдохе максимально стянуть материю, способствуя тем самым полному выдоху. Снова сделать вдох, ослабив при этом натяжение полотенца. Упражнение повторить 5-10 раз.

Назначение: улучшить подвижность ребер грудной клетки и способствовать развитию глубокого дыхания.



Упражнение 4

Исходное положение: сидя или стоя на прочном основании, ноги при этом держать немного врозь. Выпрямить над головой руки, обхватив левой запястье правой. Наклониться как можно больше влево и немного потянуть правую руку, при этом справа ощущается скованность боковых мышц грудной клетки. Затем поменять положение рук. Наклониться вправо и потянуть левую руку. Повторить упражнение 5-10 раз в каждую сторону.



Упражнения 5-8 могут применяться как при хронических, так и при острых болях в области грудного отдела позвоночника.

Цель упражнений 5, 6 — улучшить подвижность позвонков грудного отдела, а также мест их сочленений с ребрами.

Цель упражнений 7, 8 — разработать мышцы плечевого пояса, которые часто бывают “скованы” и вызывают болевые ощущения в шейных и верхних грудных позвонках. При проведении этих упражнений требуется посторонняя помощь.

Упражнение 5

Исходное положение: лежа на животе. Ассистирующий надавливает ладонями на ребра больного с обеих сторон от позвоночного столба, начиная снизу. Направление: снизу вверх и в стороны от позвоночника, к плечам. Продолжительность каждого воздействия 3-4 с, сила его должна быть умеренной: достаточно, если она будет соответствовать части массы верхней половины туловища.



Упражнение 6

Исходное положение: лежа на животе. Ассистирующий переплетает пальцы и надавливает основаниями ладоней на позвоночник с обеих сторон по бокам от остистых отростков. Продолжительность каждого воздействия 3-4 с, направление — вверх. Затем руки перемещают выше, к следующему позвонку. Начинается упражнение в нижней части грудного отдела позвоночника. Процедура должна быть безболезненной, вызывать приятное ощущение. Физический контакт с ассистирующим вызывает ощущение тепла и заботы, что оказывает целебное воздействие на больного.

