**Лечебная гимнастика для позвоночника в домашних условиях**

Проблемы со спиной – глобальная проблема нашего времени: мы проводим полдня на рабочем месте, вечерами смотрим телевизор или сидим перед монитором компьютера. Школьники и студенты по 8 часов в сутки вынуждены проводить за партами. Малоподвижный образ жизни отрицательно влияет на статику  позвоночника и ведет к таким патологиям как сколиоз, лордоз, кифоз и другим более серьезным заболеваниям. По врачебной статистике практически каждый человек после 25-ти лет имеет проблемы со спиной, а остеохондроз «помолодел» за последние десятилетия — возраст, в котором его диагностируют, уменьшился с 50-ти до 30-ти лет. В итоге неполадки с позвоночником пагубно отражаются на пищеварении, работе внутренних органов и здоровье нижних конечностей.

**Полезное воздействие**

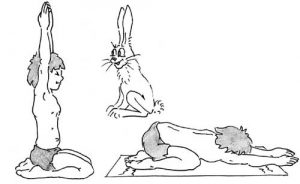
1. Правильное дыхание, как важная основа. При глубоком вдохе, в начале фазы дыхания, напрягается мышца, которая отвечает комплексно за поддержку не только спины, но и таза, и живота. Этот эффект делает практику безопасной и предельно эффективной.
2. Спина чаще всего болит из-за напряжения трапециевидной мышцы (она находится между плечами и шеей). Поэтому ее расслабление  – главная задача, в процессе лечения спины.  В то же время, представленные упражнения как раз прорабатывают и расслабляют именно эту мышцу, и в этом – секрет их эффективного воздействия и быстрого облегчения.
3. Хороший каркас – основа здоровья в целом, и здоровья спины в частности. Понятие «каркас» включает в себя глубокие мышцы спины вокруг позвоночника и жесткий живот. Так вот, эта необычная (по сути лечебная) гимнастика для позвоночника в домашних условиях отлично укрепляют каркас (мышцы спины и позвоночника), убирают блоки, тем самым спасая от боли.
4. В процессе таких занятий  позвоночный столб не только отлично прорабатывается, но и вытягивается. Несложные позы на вытягивание и скручивание столба подходят даже для начинающих. При этом, они избавляют от множества проблем и являются их профилактикой в будущем.

### Упражнения для растяжки позвоночника

Итак, ниже мы предлагаем вам несколько упражнений для начинающих. Такие упражнения — прекрасное средство для укрепления мышц спины и позвоночника. К тому же, такая лечебная гимнастика облегчают состояние при проблемах со спиной

Один из самых действенных комплексов упражнений для здоровья спины – **растяжка позвоночника**. При растяжении позвоночника расстояние между позвонками становится больше, в результате чего снижается давление на деформированные диски и нерв. Периодически выполняемая растяжка уменьшает боли в спине.

**Основные позиции**

1. Поза пальмы – отлично растягивает позвоночник и дарит ему гибкость. Прежде всего, нужно стать, расслабив плечи и поставив ноги несколько шире плеч. Затем, на глубоком вдохе поднимите вверх ладонями руки, достаточно медленно. В конце разведите их на ширину, на которой стоят ноги. Теперь вы похожи на пальму. Дышите глубоко, и приподнимитесь на носочки. Дышите глубоко, плечи не прижимайте к ушам, макушкой и руками тянитесь вверх. Сделайте в таком положении 5-6 дыханий. Повтор  3-5 циклов.
2. Поза зайца – прорабатывает грудной отдел позвоночника и шею. Станьте на колени, и опустите свой таз на пятки. Вдохните медленно, поднимая руки вверх, одновременно прижимая плечи к ушам. Выдыхая, наклонитесь вперед корпусом, потянув руки вперед. При этом ягодицы от пола пытайтесь не отрывать, насколько это возможно. Теперь пытайтесь прижаться к полу лбом, положив руки на пол по бокам от себя. Дышите глубоко и медленно, сделайте 5-6 дыханий, поднимитесь. Затем снова повторите упражнение.
3.  Поза собаки – прекрасно убирает с поясницы напряжение и действенно растягивает позвоночник. Лягте на живот, немного раздвиньте ноги, ладони положите на пол у груди. Выдыхая, поднимите тело, вытянув прямо руки и ноги. Голову опустите вниз. Вы должны стать «треугольником», а ваш копчик – его вершиной. Тянитесь грудью к полу, пятки пытайтесь поставить на пол. Ноги слегка согните, если сложно держать их прямыми. Задержитесь на 5-6 глубоких дыханий, затем медленно вернитесь в свое исходное положение. Затем повторите.
4. Вращение вокруг живота – подтягивает животик и делает поясницу гибкой, подвижной. Вы должны лечь на спину, раскинуть руки в виде креста, ладонями вверх, ноги соединить вместе и поднять под прямым углом. Носки тяните на себя. Теперь опускайте две свои ровные ноги  на пол, сбоку от себя. Работать при этом должен только ваш таз, помогать себе лопатками и плечами нельзя. В таком положении (ноги сбоку на полу) задержитесь на 40-60 минут, сделайте несколько глубоких дыханий. Повторите для другой стороны. Если вам очень сложно работать с прямыми ногами, попробуйте их слегка согнуть.
5. Поза «Кошка» – отлично растягивает позвоночник, возвращает ему утраченную гибкость. Итак, встаньте на четвереньки, спина прямо. Затем выдохните глубоко и прогните спину вверх, направляя к груди свой подбородок. В то же время, на вдохе прогните вниз спину, запрокинув голову и глядя вверх. Делайте медленно и старательно, повторите пять раз.
6. Поза кобры  — лягте на гимнастический коврик или даже на диван лицом вниз. При этом, руки согнутые в локтях ладонями вниз, расположите возле туловища. Согнутые руки находятся на уровне плеч. Ноги вытянуты и лежат вместе. Делаем медленный вдох. Одновременно, постепенно, начинаем поднимать голову, затем грудь, а после и поясницу  упираясь в пол согнутыми руками. В самой верхней точке (на сколько вам позволяет гибкость позвоночника и мышцы поясницы), задерживаем дыхание. В этом положении низ живота все еще касается пола, грудь выдвинута вперед, лопатки сведены, руки слегка согнуты, ягодицы напряжены. После, медленно выдыхая, постепенно опускаемся в исходное положение.

В идеале, при подъеме и опускании нужно прочувствовать работу каждого позвонка. С этой целью, задействуем каждый отдел позвоночника последовательно. Сначала в дело идут шейные позвонки -  один за другим. При этом подбородок отрывается от коврика и движется вперед. Далее, когда   голова приподнята и лицо направлено вперед, включается в работу грудной отдел позвоночника, а после — поясничный.

Но для этого потребуется еще более медленный вдох, длительная задержка и продолжительный выдох.

Думаю, что такие несложные упражнения вполне под силу любому новичку. Более того, даже если их делать не спеша (а именно такой подход является результативным), то вряд ли это займет больше 15 минут. Даже при среднем количестве повторений полного цикла каждого упражнения от 3 до 5 раз.

Врач невролог Д. Р. Гармаева

ГБУЗ «РВФД МЗ РБ»

г. Улан-Удэ ул. Кирова, дом 1

brvfd@mail.ru, телефон **-** 21- 01-35