



Примерный комплекс лечебной гимнастики, применяемый в остром периоде (начальный этап)



1) Исходное положение (ИП) лежа. Сгибание и разгибание стоп и пальцев кистей в кулак.



2) ИП лежа, левая нога согнута в колене. Сгибание и разгибание правой ноги, скользя пяткой по постели. После 8-10 повторений -- то же другой ногой.



3) ИП лежа. Поочередные поднимания рук вверх.



4) ИП лежа, левая нога согнута в колене. Отведение правой ноги в сторону. После 8-10 повторений -- то же другой ногой.



5) ИП лежа, руки к плечам. Круги согнутыми руками вперед и назад.



6) ИП лежа. Поочередные выпрямления ног в коленях, опираясь бедрами о валик.



7) ИП лежа, ноги согнуты. Поочередное сгибание согнутых ног к животу.



8)



ИП лежа. Сгибание рук к плечам в сочетании с дыханием.

9)



ИП лежа, ноги согнуты. Поочередное отведение коленей в стороны.

10)



ИП лежа, ноги согнуты. Руки вверх - вдох, прижать колено к животу - выдох. То же - другой ногой.

11)



ИП лежа, ноги врозь. Ротация ног внутрь и наружу"

12)



ИП лежа. Диафрагмальное дыхание.

Специальные упражнения, применяемые на втором этапе острого периода

13)



ИП лежа, ноги согнуты. Приподнимание крестца с опорой на нижнегрудной отдел позвоночника и стопы за счет кифозирования поясничного отдела позвоночника.

14)



ИП лежа, ноги согнуты. Приподнимание головы с одновременным напряжением мышц брюшного пресса.

15)



ИП лежа. Статическое напряжение больших ягодичных мышц. 8-10 напряжений каждое по 4-6 с.

16)



ИП лежа, ноги согнуты врозь. Левую руку вверх - вдох. Опустить руку вперед-вниз-внутрь, приподнять голову и плечи, потянуться рукой к правому колену - выдох. То же другой рукой.



ИП лежа. Поочередные сгибания ног. При выпрямлении давить стопой на постель, кифозируя при этом поясничный отдел позвоночника.



ИП лежа. То же упражнение, что и №17, но выполняется двумя ногами одновременно.



ИП лежа, под ногами валик, Приподнимание таза за счет кифозирования поясничного отдела позвоночника.



ИП упор на коленях. Сесть на пятки, не отрывая кистей от постели и вернуться в и.п. При возвращении в и.п. не прогибаться!



ИП упор на коленях. Сгибание позвоночника (без пригибания при возвращении в и.п.!)

Примерный комплекс лечебной гимнастики, применимый во ВТОРОМ (ПОДОСТРОМ) периоде



ИП лежа. Одновременное сгибание и разгибание стоп.



ИП лежа. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях.



ИП лежа. Поочередное поднятие рук вверх с последующим пассивным вытяжением их инструктором ЛФК.



ИП лежа, левая нога согнута. Отведение правой ноги в сторону. После нескольких повторений то же левой ногой.



ИП лежа, руки к плечам. Круги согнутыми руками.



ИП лежа, левая нога прижата к животу. Поднимание правой ноги вперед. После нескольких повторений - то же левой ногой.



ИП лежа, ноги отогнуты. Приподнимание крестца с одновременным кифозированием поясничного отдела позвоночника.



ИП лежа, ноги отогнуты, Руки на животе. Приподнимание головы и плеч. Фиксация этого положения 2-4 с.



ИП лежа. Статическое напряжение больших ягодичных мышц. Время напряжения 6-8 с.



ИП лежа, ноги согнуты. Одновременное сгибание ног к животу.



ИП упор на коленях. Сесть на пятки, не отрывая рук от кушетки.



ИП упор на коленях, ноги врозь. Поворот налево, левая рука в сторону. То же вправо.



ИП упор на коленях. Сгибание позвоночника. При возвращении в и.п. не прогибаться.



ИП упор на коленях. Выпрямляя левую ногу, выполнить упор на правом колене. Ногу высоко не поднимать. То же другой ногой.



ИП упор на коленях, ноги врозь. Сгибая правую ногу влево-вверх, коснуться правым коленом левой руки. То же другой ногой.



ИП упор на коленях. Отводя левую ногу назад, сесть на правую пятку (полушпагат). То же другой ногой. Руки от кушетки не отрывать.



ИП лежа на животе (под животом валик). Поочередные приподнимания ног от кушетки на 3-5 см в удержании их в этой позиции 4-6 с.



ИП лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи от кушетки на 3-5 см и удержание в этом положении 4-6 с.



ИП лежа на животе. Поочередное отведение ног в стороны. Ноги от кушетки высоко не поднимать.



ИП лежа на животе. Поочередные сгибания ног в коленях.



И.п. упор на правом колене, левая нога выпрямлена вперед, (сбоку от кушетки). Отведение левой ноги в сторону. То же другой ногой.



ИП лежа на боку. Одновременное сгибание ног вперед. То же на другом боку.



ИП лежа, ноги на валике. Приподнимание крестца за счет кифозирования поясничного отдела позвоночника.



ИП лежа. Поочередное "вытягивание" ног вниз.



ИП лежа. "Раз" - руки вверх. "Два" - сгибая правую ногу вперед, прижать колено к животу.



ИП лежа, ноги врозь. Ротация прямых ног внутрь и наружу.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, рекомендуемые для включения в комплекс лечебной гимнастики применяемый в период ремиссии



Кифозирование поясничного отдела позвоночника с фиксацией этого положения 10-60 с.:

- а) с опорой о стену; ноги на расстоянии 40 см от стены;
- б) в ИП стоя.



ИП вис стоя на гимнастической стенке, руки согнуты. Сгибая ноги, перейти в смешанный вис в приседе.



ИП упор на коленях, ноги врозь. Переступая руками влево, согнуть туловище влево. То же в другую сторону.



ИП стойка на коленях. Сед на бедро справа, руки влево. То же в другую сторону.



ИП лежа, ноги согнуты вперед. Наклоны коленей влево и вправо.



ИП лежа, ноги согнуты, руки за голову. Сесть - лечь.



ИП вис сзади на гимнастической стенке. Одновременное сгибание ног вперед.



8)



ИП вис спереди на гимнастической стенке. С поворотом таза налево, согнуть ноги вперед. То же в другую сторону.

9)



ИП лежа на животе на гимнастической скамейке, руки за голову, ноги фиксированы. Разгибание туловища назад. Сильно не прогибаться!

10)



ИП лежа, ноги прижаты к животу. Перекаты не спине вперед и назад

11)



ИП вис стоя на гимнастической стенке, руки согнуты. Сгибая правую ногу и выпрямляя руки, перейти в смешанный вис присев на правой ноге. То же на другой ноге.

12)



ИП лежа на животе, руки под голову. Сгибая туловище влево, одновременное отведение ног влево. То же в другую сторону.

13)



ИП лежа на животе на краю кушетки, ноги вниз, хват руками снизу за кушетку. Разгибание ног назад. Не прогибаться!

14)



ИП лежа. Сгибаясь вперед, перейти в положение сед, ноги скрестно. Выполнять с опорой руками сзади и без опоры.

15)



ИП упор присев. Выпрямляя ноги, перейти в положение упор стоя согнувшись.



16)



ИП упор лежа. Переступая руками назад, перейти в положение упор стоя согнувшись.

17)



ИП столика ноги врозь, руки к плечам. Сгибая левую ногу вправо-вперед, коснуться правым локтем левого бедра. То же другой ногой.

18)



ИП лежа, руки вверх. Поднимая левую ногу вперед, коснуться правой рукой левой голени. То же другой ногой.

19)



ИП лежа, ноги согнуты вперед, резиновый бинт фиксируется одним концом за голени, вторым - за гимнастическую стенку. Разгибание ног назад.

20)

ХОДЬБА: на носках, на пятках, на наружном крае стоп, выпады с поворотами туловища влево и вправо, ходьба с высоким подниманием бедер, ходьба со сгибанием ног назад и т.д.