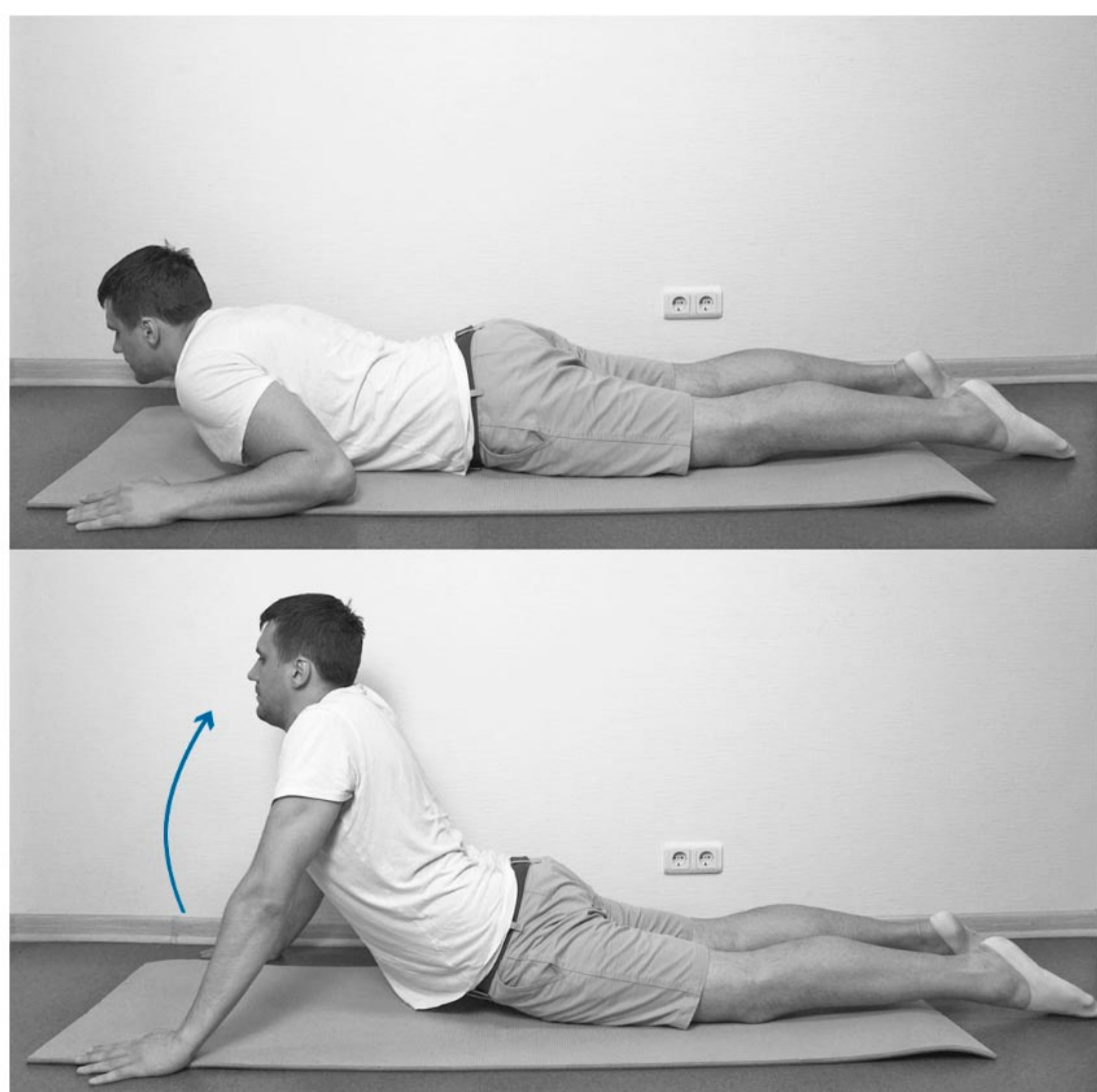


# Упражнения при болях в нижнегрудной части спины



Сидя на стуле, колени согнуты, руки опущены между колен вниз. Плавно наклоняемся вперед до ощущения натяжения в задних мышцах грудной клетки. Удерживайте 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение и отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз.

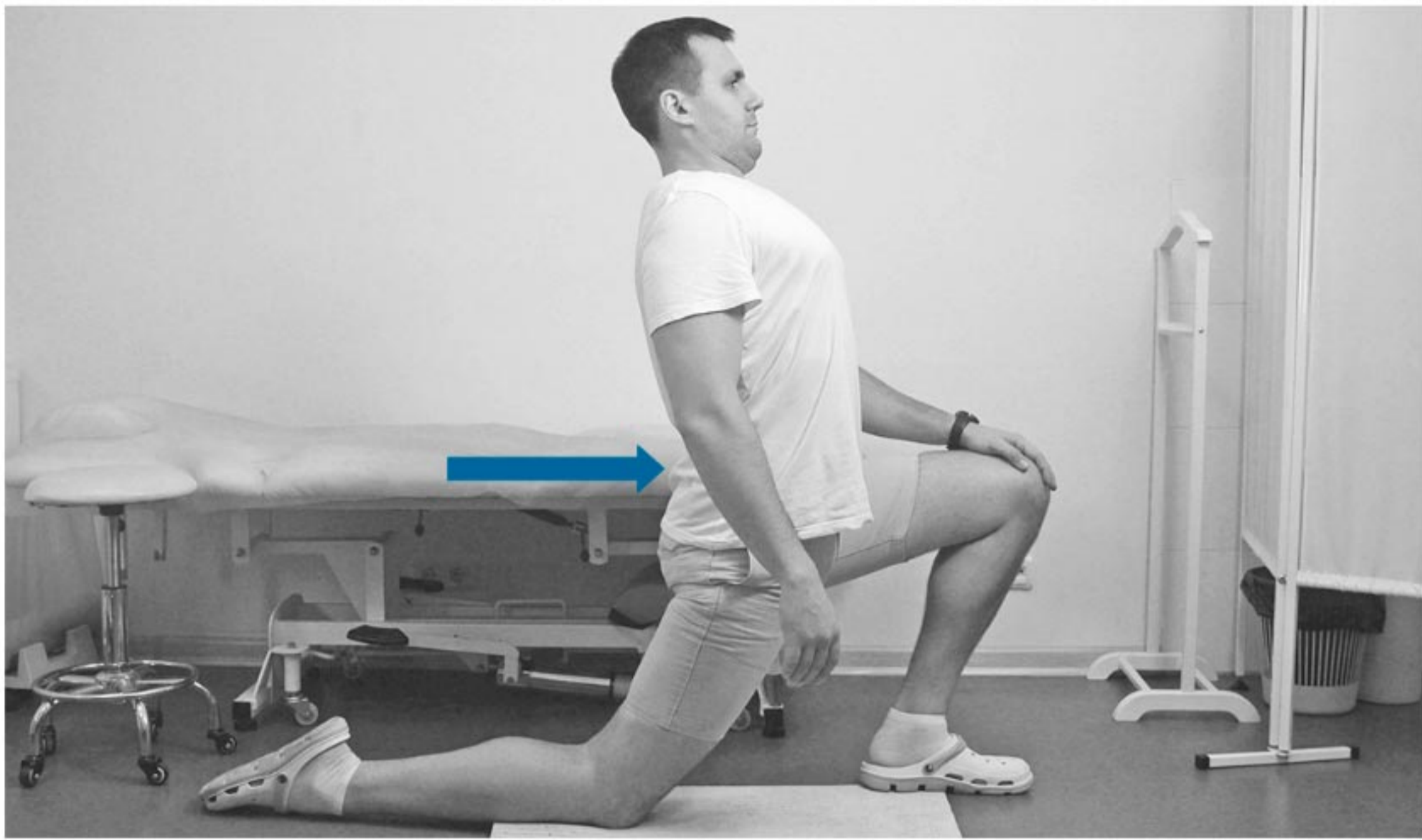


Лежа на животе, руки перед собой (как на фото). Поднимитесь на руках на сколько это возможно, не отрывая таза от пола, до ощущения натяжения в мышцах живота и поясницы. Удерживайте 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение и отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз.



Станьте спиной к стене, ноги на ширине плеч, носки смотрят прямо. Разверните тело и голову к стене и, помогая себе руками, увеличивайте скрутку туловища до ощущения натяжения в задних мышцах грудной клетки. Удерживайте 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение и отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз.

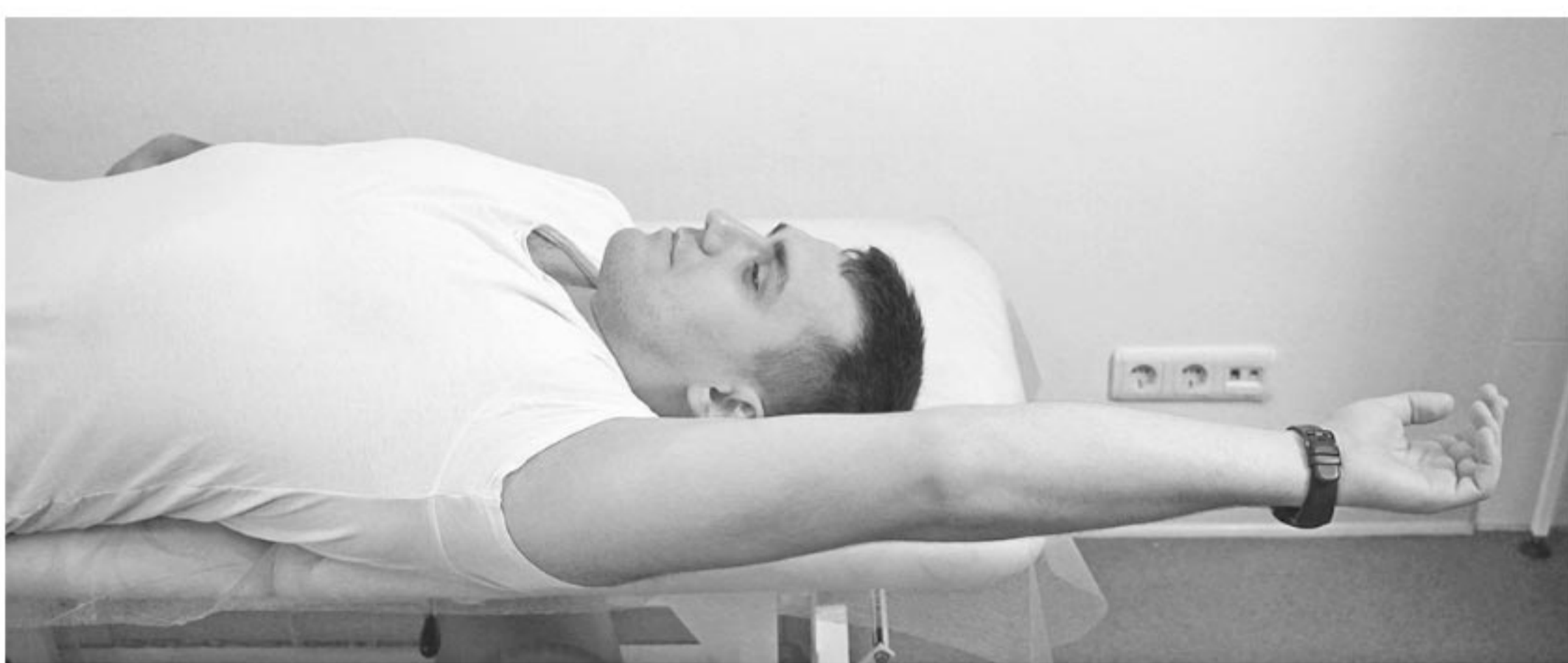




Стоя на правом колене, на левое согнутое колено кладем левую руку. Делаем плавное движение тазом вперед до ощущения натяжения в мышцах поясницы и бедра. Удерживайте 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение и отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз для каждой стороны.



Лежа на спине с согнутыми тазобедренными и коленными суставами, чтобы расслабить мышцы живота. Заводим согнутые пальцы под ребра, расслабляемся и делаем глубокий вдох. Во время медленного выдоха пальцы следуют вглубь под ребра, одновременно растягивая диафрагму и мышцы живота. Удерживайте 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение и отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз для каждого подреберья.



Лягте на спину на жесткий диван или кровать так, чтобы поднятая (больная) рука могла свисать с кровати под собственной тяжестью. Здоровой рукой мягко надавите на локтевой сустав, увеличивая сгибание в плечевом суставе до ощущения натяжения в мышцах плеча. Удерживайте 5 секунд, затем расслабьтесь и отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз.



Через 3-5 дней выполнения упражнений увеличивайте время удержания с 5 до 10 секунд и количество повторений с 5 до 10 раз.

