

Спондилолистез: упражнения

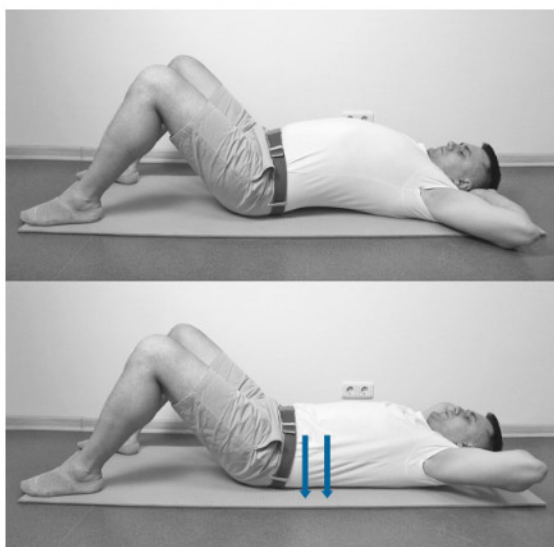
Самым главным при листезе является сохранение стабильности сегментов позвоночника. Специально разработанная программа упражнений направлена на укрепление глубоких мышц спины и живота. **Не начинайте занятия без предварительной консультации с вашим лечащим врачом!**

Для реабилитации шейного отдела необходимо воспользоваться [Упражнениями для укрепления мышц шеи](#).

Для усиления кровообращения и устранения мышечных блоков рекомендуется пройти 3-5 сеансов массажа и мышечного растяжения у квалифицированного специалиста.

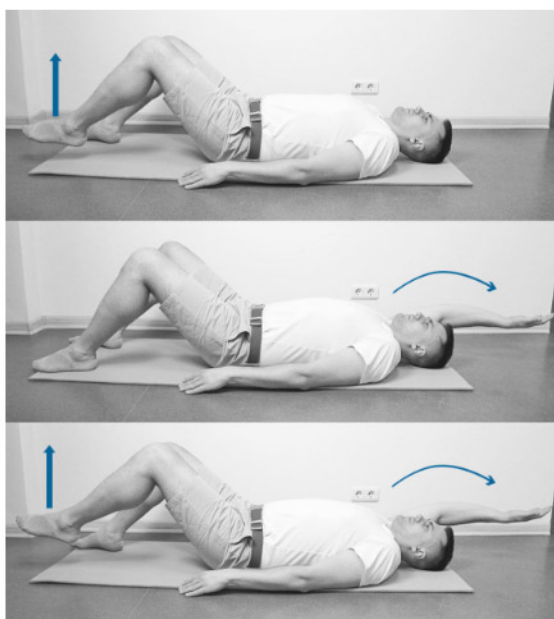
Одежда должна быть свободной, обувь желательно снять. Все упражнения (особенно первые дни) выполнять плавно и постепенно. Помните важный принцип: «Слабую боль терпи, сильную — не допускай».

Делайте эти упражнения ежедневно, не менее 2 недель.



Прижатие поясницы

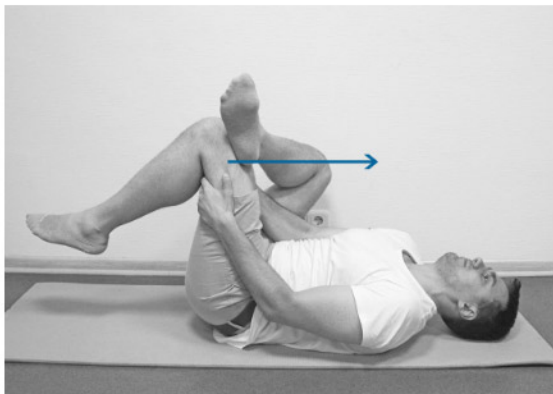
Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. Потяните свой пупок в направлении вашего позвоночника, прижимая поясницу к полу, максимально выравнивая позвоночник. Удерживайте это положение 15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторить 5-10 раз.



Движение жука

Лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. Напрягите мышцы живота. Удерживая напряжение поднимите одну согнутую ногу, на несколько сантиметров от пола и удерживайте ее в течении 5 секунд, потом опустите. Повторите упражнение со второй ногой. Затем поднимите руку над головой и удерживайте ее 5 секунд. Затем опустите и повторите упражнение со второй рукой. Повторите 5 раз с каждой рукой и ногой.

Как только упражнение для вас перестанет быть сложным, начните поднимать ногу и противоположную ей руку одновременно. Удерживайте также по 5 секунд. 3 подхода по 5 повторений на каждую сторону.



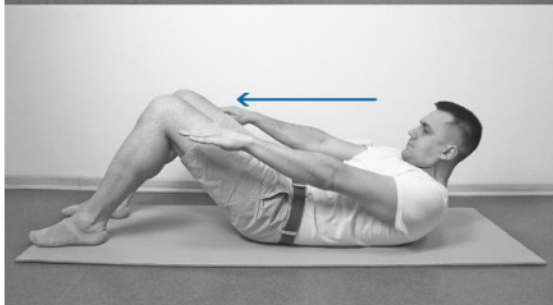
Растяжение ягодиц

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положите правую лодыжку на левое колено. Обхватите левое бедро и подтяните к груди. Вы почувствуете растяжение вдоль ягодицы и наружной поверхности бедра. Удерживайте достигнутое положение 15-30 секунд. Затем повторите упражнение с другой ногой. 3 повторения на каждую ногу.



Скрутка

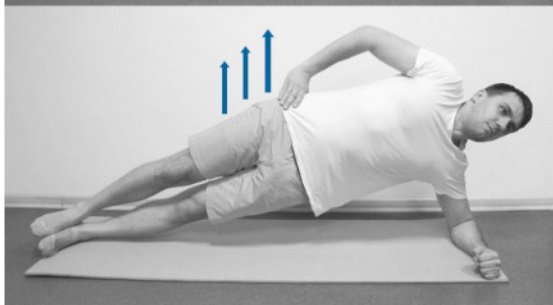
Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. Напрягая мышцы живота, отрываем лопатки от пола и тянемся руками в направлении ног. Удерживайте достигнутое положение 3 секунды. Дыхание не задерживать. 2 подхода по 15 раз. Если руки сцепить в замок за головой, а локти развести в стороны эффективность упражнения существенно возрастает.



Растяжка на коленях

Станьте на четвереньки. Втяните живот и напрягите мышцы живота. Сохраняя напряжение, поднимите левую руку и правую ногу. Удерживайте такое положение 5 секунд. Медленно опустите их и повторите движение, используя уже правую руку и левую ногу. 10 повторений для каждой из сторон.





Сундук

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Потяните пупок в направлении позвоночника, придавив поясницу к полу, а согнутые в коленях ноги максимально прижмите к груди помогая себе руками. Удерживайте 5 секунд, затем отдохните. Повторить 10-20 раз.

Боковая планка

Лежа на боку. Голень, бедра и плечи на одной линии. Поднимитесь на локте прямо под вашим плечом. Поднимите бедра с пола, балансируя на локте. Постарайтесь удержать это положение 15 секунд и затем медленно опустите бедра на пол. Поменяйте стороны и повторите упражнение. Постепенно увеличивайте время удержания планки до 1 минуты. На первых этапах упражнение можно упростить, согнув колени и подтянув бедра к груди.

