

Упражнения для профилактики остеохондроза позвоночника.

МБДОУ №192

14 мая 2020г

Профилактика остеохондроза заключается в том, чтобы избежать факторов, вызывающих дегенерацию структур позвоночника. Об этом надо помнить с детства - следить за осанкой, формировать здоровый образ жизни и регулярно заниматься физическими упражнениями. Чем более ответственно человек относится к своему здоровью, тем риск развития патологии в позвоночнике ниже.

Основные рекомендации по профилактике болезней позвоночника:

Оптимальной профилактикой остеохондроза является коррекция веса и занятия гимнастикой. Перед началом гимнастики, направленной на профилактику остеохондроза, повисите немного на турнике. Это позволит каждому позвонку занять свое место. Упражнения выполняйте лежа на полу, руки вытяните вдоль тела.

Поднятие ног. Левую ногу, согнутую в колене, поднимите вверх, выпрямите и опустите. Тоже сделайте с правой ногой, а после с двумя вместе.

Имитация езды на велосипеде. Во время этого упражнения выполняйте движение ногами так, словно вы вращаете педали: сначала вперед, затем в обратную сторону.

«Ножницы». Для выполнения этого гимнастического упражнения оторвите ноги от пола и двигайте ими вертикально по отношению к полу. Правая нога направляется вверх, а левая – вниз. После этого смените действия на горизонтальные: когда правая нога движется влево, левая должна направляться вправо.

"Лодочка". Выполняйте упражнение лежа на животе, зафиксируйте ноги (например, под шкафом или кроватью). Руки нужно сложить в замок на затылке и приподнять туловище от пола. Такое положение нужно удерживать 10–15 секунд.

"Полумост". Следующее упражнения выполняйте лежа на спине. Руки вытяните вдоль туловища, а ноги согните в коленях. Медленно приподнимайте и опускайте таз.

Растяжка при остеохондрозе.

Лечение тяжелых форм заболевания включает в себя упражнения на пассивную растяжку позвоночника. При остеохондрозе используют различные способы: вытяжение с грузами, под водой, с петлей Глиссона. Такое лечение имеет свои результаты, а в качестве профилактических мер применяют упражнения, направленные на растяжку всех групп мышц и позвоночника. При остеохондрозе это поможет повысить двигательную активность и улучшит

подвижность суставов. Обязательно чередовать напряжение и расслабление при выполнении этой серии упражнений:

Лежа на спине вытянуть руки над головой. Ноги при этом должны быть прижаты друг к другу. Сначала потяните вверх одну руку, после вторую. Затем натяните носок одной ноги на себя, после второй.

Положение при этом упражнении аналогичное предыдущему: лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. Шейные позвонки прижаты к полу. Мягко подтягивайте подбородок к груди. При выполнении этого упражнения важно расслабиться. Во время следующего упражнения нужно встать около стены и плотно прижать к ней тело. Руки поднимите и начинайте постепенно тянуться. Сначала вытягивайте вверх пальцы, затем кисти, локти, плечи и так далее. Следите, чтобы пятки не отрывались от пола.

Соблюдайте эти несложные правила, выполняйте профилактическую гимнастику, посещайте массажиста и вы легко избежите обострений опасного заболевания.

Подготовила инструктор по физической культуре

Ермакова Е.И.