

## Немедикаментозное лечение болей в спине

### Причины, провоцирующие появление болей в спине

Недостаточная физическая активность;  
Избыточная масса тела;  
Стресс;  
Неправильная осанка, сколиоз;  
Тяжелые физические нагрузки;  
Переохлаждение;  
Сидячий образ жизни и др.

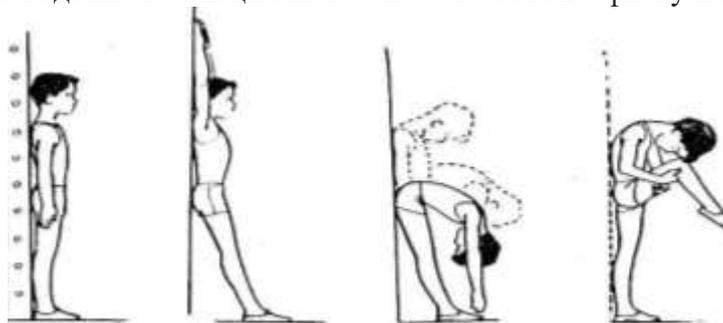
### Немедикаментозное лечение болей в спине:

-Тепло, физиолечение;  
-Специальные позы и упражнения;  
-Ортезы и вытяжение;  
-Мануальная терапия.

### Лечебная гимнастика при боли в спине

**Задачи ЛФК:** устранить или уменьшить боль в спине; укрепить мышечный корсет; ускорить обменные процессы в тканях; улучшить осанку.

Перед началом занятий проконсультироваться с лечащим врачом. Первые занятия лучше проводить под наблюдением специалиста по лечебной физкультуре или после



консультации с ним.

При остром болевом синдроме выполнение упражнений начинают в разгрузочной позиции, затем переводят в обычное положение.

Упражнения выполнять **ежедневно** по 10- 15 минут, в течение продолжительного отрезка времени.

Во время занятий необходимо правильно дышать, нельзя задерживать дыхание. Последний приём пищи должен быть за 1-1,5 часа до занятий.

Полезны регулярные занятия, нагрузка должна быть умеренной.

Перед тем, как начать упражнения необходимо «разогреть» мышцы в течение 3-5 мин.

Упражнения необходимо выполнять старательно, медленно, плавно, без резких движений, с одинаковой скоростью, постепенно увеличивая интенсивность нагрузок.

Для удобства можно положить под шею небольшой валик.

Не нужно выбирать упражнения с чрезмерной нагрузкой, избегайте тяжёлые физические нагрузки.



Если при выполнении комплекса упражнений появился дискомфорт, боль - нужно сразу же прекратить выполнение упражнения.

